

22. Doppelstunde - Flatteraufschlag - Technikerwerbstraining

Erwärmung mit dem Spiel „Tennisball-Fangspiel“ und anschließend Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur

- Lernziele:**
- Mobilisierung der Gelenke
 - Herz-/Kreislaufaktivierung und Ballgewöhnung
 - Kräftigen mit Aufbau der Körperspannung für den Technikteil

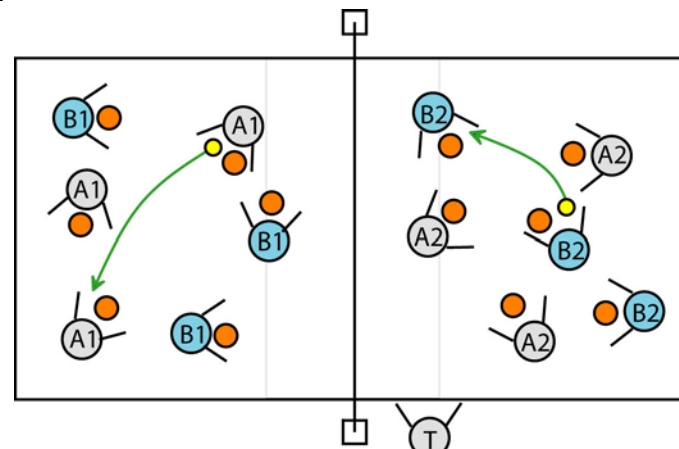
Zeit: 30'

A. Tennisball-Fangspiel

Zwei Mannschaften (A und B) werden jeweils in zwei Gruppen aufgeteilt (A1, A2 und B1, B2). Die Spieler der Gruppe A1 spielen gegen B1 auf einer Seite des Netzes, A2 spielt gegen B2 auf der anderen Seite des Netzes. A1 und A2 bzw. B1 und B2 spielen zusammen. Ein Volleyball pro Spieler, zwei Tennisbälle (einer auf jeder Seite des Netzes). Die Spieler der Gruppe A1 dribbeln mit dem Volleyball und versuchen sich den Tennisball zuzuspielen. Die Spieler der Gruppe B1 versuchen, in Besitz des Tennisballes zu kommen. Wenn ihnen das gelingt, spielen sie sich den Tennisball so lange zu, bis Gruppe A1 wieder in Ballbesitz kommt. Die gleiche Übung führen auch die Gruppen A2 und B2 aus. Auf ein Signal des Trainers werfen die beiden Spieler, die in diesem Moment in Tennisballbesitz sind, den Tennisball über das Netz; möglichst zu einem ihrer Gruppenpartner. Das Spiel geht danach weiter.

Spielregeln: Der Spieler darf den Tennisball nicht länger als drei Sekunden in den Händen halten. Wer nicht dribbelt, darf den Tennisball nicht weiterspielen.

Diese Spielform beansprucht **koordinative Fähigkeiten**, die **Fähigkeit den Ball zu antizipieren** und entwickelt die **Ballkontrolle ohne ständig auf den Ball zu schauen**.



VOLLEYBALL SPIELERISCH LERNEN – STANDARDS

Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen - Spiel: Tennisball-Fangspiel

Organisation Tennisball-Fangspiel

- Zwei Mannschaften
- Ganzes Volleyballfeld mit Netz
- Ein Volleyball pro Spieler
- 2 Tennisbälle

B. Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Kräftigung der Hüftstrecker

Ausführung: In Rückenlage, die Beine leicht gebeugt, Becken langsam heben und senken.



①

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausführung: In Bauchlage Oberkörper mit gestreckten Armen leicht anheben und senken (Kopf zwischen Arme).



②



③



Kräftigung der Wadenmuskulatur

Ausführung: An der Sprossenwand Stand auf einem Bein, mehrmals in den Zehenstand gehen – dann Wechsel!



⑥

Kräftigung von Quadrizeps u. Wadenmuskulatur
Ausführung: Aus der Hocke Strecksprünge mit Armeinsatz, weich landen.

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

Kräftigung der Rücken-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Im „Vierfüßlerstand“ rücklings, Becken langsam anheben und senken.

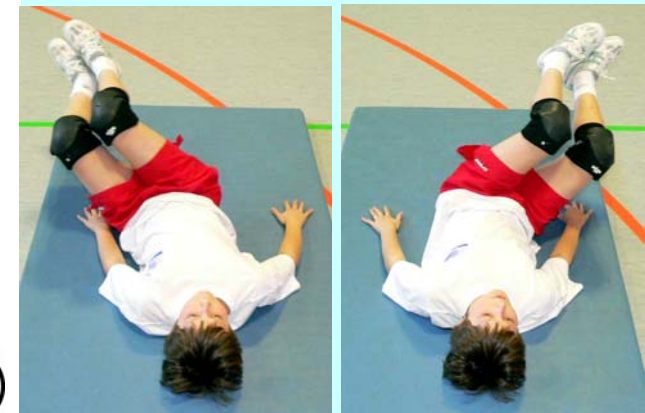


④



⑤

VOLLSTÄNDIG



Kräftigung der schrägen und geraden Bauchmuskulatur

Ausführung: In Rückenlage, Arme auf dem Boden und Knie angewinkelt, Becken anheben, langsames Absenken der Beine nach rechts bzw. nach links.

TECHNIK: Übungs- und Spielformen zum Erlernen der Flatterangabe

- Lernziele:**
- Einarmig einen Ball anwerfen
 - Den Armzug lernen und automatisieren
 - Den Ball schlagen und abstoppen der Schlagschulter

Zeit: 30'

„Wenn der Ball flattert – dann war der Aufschlag richtig“

Was bereits über den Tennisaufschlag gesagt wurde, gilt in gleichem Maße für den Flatteraufschlag: Der Flatteraufschlag ist ein Angriffsschlag – ohne dass der Aufschläger vom Gegner bedrängt wird – um direkt einen Punkt zu erzielen. Das Aufschlagtraining sollte deshalb im Training einen Ausbildungsschwerpunkt darstellen.

Technikerwerbstraining**Den Ball richtig zuwerfen und anwerfen****Ü 48 auf** „Mit Schlagwurf sich einen Handball zuwerfen“

Bei gespanntem Baustellenband befindet sich Spieler A in Schrittstellung hinter der Grundlinie (ca. 4,5 m vom Netz entfernt) und wirft einen Handball auf Spieler B. Das Ausholen erfolgt mit fast gestrecktem Wurfarm, der Ellenbogen befindet sich etwa in Schulterhöhe.

Ü 49 auf „Einarmig einen Ball hochwerfen - Kontrollwürfe“

- a. Einen Ball einarmig senkrecht anwerfen (1 – 1,5 m hoch). Der Ball fällt in die Hand des ausgestreckten Wurfarms – links anwerfen, links fangen (Rechtshänder).
- b. Einen Ball einarmig senkrecht anwerfen. Der Ball fällt auf den Boden. Der aufspringende Ball fällt in die Hand des ausgestreckten Wurfarms.

Ü 50 auf „Einarmig einen Ball hochwerfen – 2 Bälle spielen“

Spieler A und Spieler B mit jeweils einem Ball. Spieler A wirft beidarmig von unten seinen Ball auf Spieler B. Spieler B wirft **einarmig seinen Ball senkrecht hoch** und spielt den zugeworfenen Ball zurück, bevor er den eigenen Ball wieder fängt. 8 x , dann Wechsel!

Variation:

- Beide Spieler stehen in einem Reifen – (Genauigkeit erzwingen)!
- Beide Spieler haben **je einen Ball** und zusätzlich **einen Spielball** (Genauigkeit + Spieldruck).

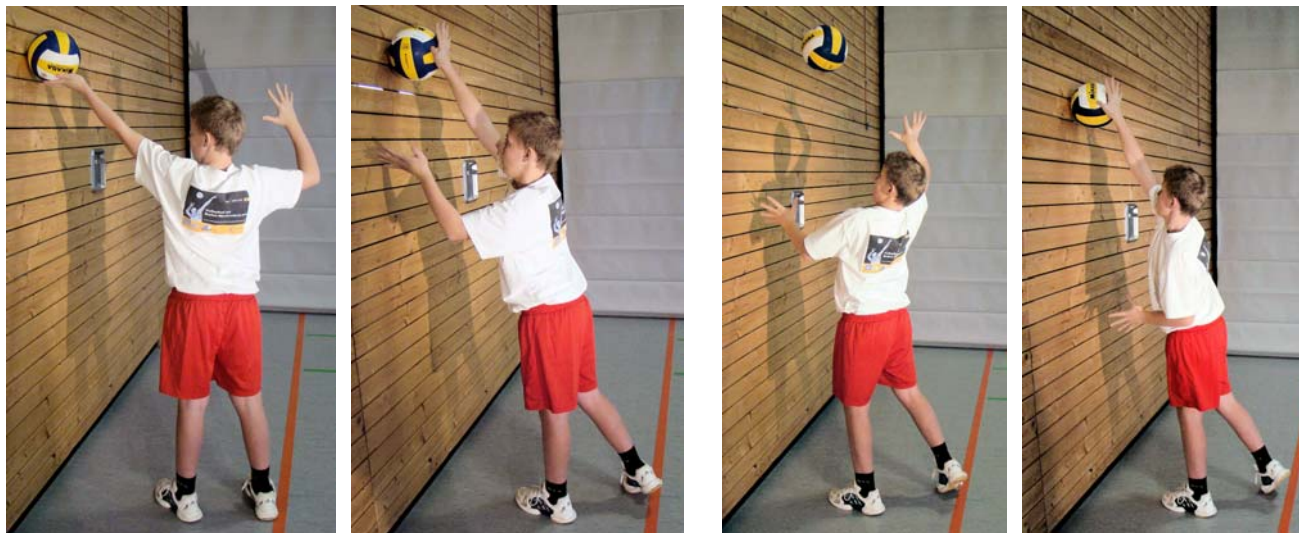
Teil 2: Technikerwerbstraining

- **Einarmig einen Ball senkrecht anwerfen**

Ü 51 auf „Handmitte trifft Ballmitte“

A. Der Spieler A steht unmittelbar vor der Wand und hält mit der linken Hand den Ball an die Wand. Mit dem Schlagarm führt er eine kräftige Schlagbewegung aus gegen den Ball. Der Ball wird mit beinahe gestrecktem Arm über Kopfhöhe getroffen und an der Wand fixiert.

B. Der Spieler A steht wieder nahe an der Wand und wirft den Ball senkrecht hoch und führt eine Schlagbewegung aus. Zum Zeitpunkt des Balltreffens wird die Schlaghand durch die Wand abgestoppt. Wird der Ball mittig getroffen, bei entsprechender Fingerspannung, dann „klebt“ der Ball an der Wand.

**Ü 51 auf A.**

Mit der linken Hand den Ball an der Wand halten und mit einem Schlag den Ball an der Wand fixieren.

Ü 51 auf B.

Den Ball geradlinig senkrecht vor der Wand nach oben anwerfen und gegen den Ball schlagen.
Der Ball „klebt“ an der Wand.

Teil 2: Technikerwerbstraining

- Treffpunkt des Balles

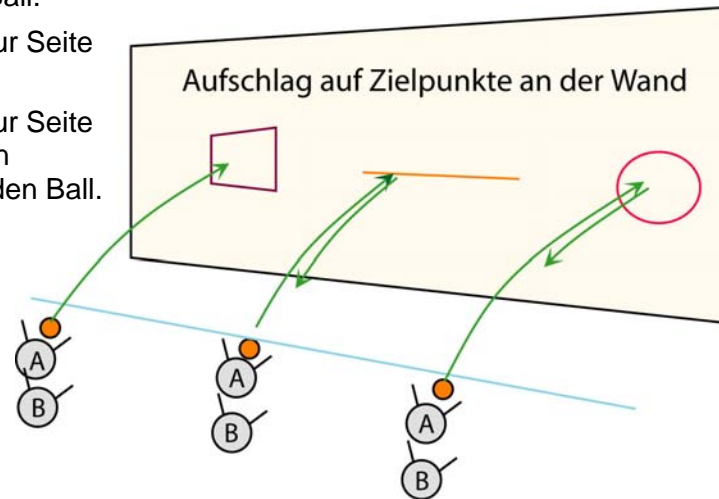
- Korrekter Bewegungsablauf

Bereits **Informationen** zu den **Schlüsselpunkten** geben und bei der Ausführung der Bewegung **Fehler korrigieren!**

Ü 52 auf „Ziele an der Wand treffen – zwei Spieler, einen Ball“

Spieler A und Spieler B stehen in 3 m Abstand von der Wand und machen Aufschläge auf Zielpunkte an der Wand. Zwei Spieler ein Ball.

1. Spieler A macht einen Aufschlag, geht zur Seite und Spieler B fängt den Ball.
2. Spieler A macht einen Aufschlag, geht zur Seite und Spieler B pritscht oder baggert sich den Wandabpraller (Doppelspiel) zu und fängt den Ball.

**Technikorientierter Ansatz: Richtiger Armzug und Treffpunkt des Balles****Ü 53 auf** „Korrekturer Bewegungsablauf“

Zwei Spieler stehen im „Aufschlagfeld“ - Spieler A macht den Flatteraufschlag, Spieler B korrigiert die technische Ausführung des Aufschlags – der dritte Spieler C im „Annahmefeld“ rollt die Bälle zurück. Wenn Spieler A die korrekte Ausgangsstellung zum Anwerfen des Balles eingenommen hat, gibt Spieler B ein Zeichen für den Aufschlag, z.B. „JETZT“.

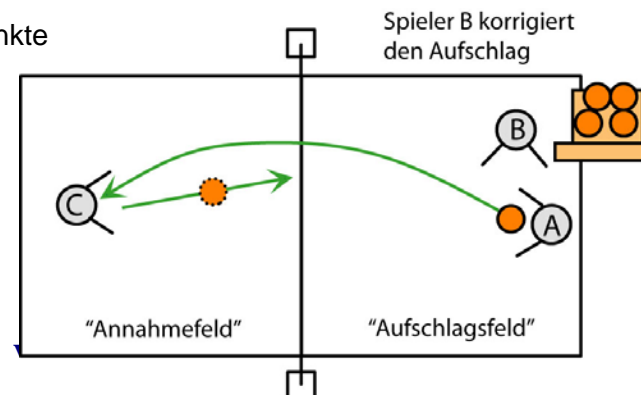
Ausgangsstellung: Schrittstellung einnehmen, Ellenbogen in Augenhöhe, Handrücken zeigt zum Kopf, Konzentration!

Spieler B achtet auf folgende zwei Schlüsselpunkte und korrigiert diese:

- Senkrechter Anwurf des Balles**
- Hand beim Schlag abstoppen**

Nach 10 Aufschlägen Wechsel!

- Spieler B kommt zum Aufschlag
- Spieler A geht ins „Annahmefeld“
- Spieler C gibt Spieler A die Bälle

**Teil 2: Technikerwerbstraining**

**- Korrekter Bewegungsablauf
mit Korrektur der
Schlüsselpunkte**

**Ü 53 auf
Hinweis****Auf die Schlüsselpunkte achten**

- **Bild 1:** Den Ball mit der linken Hand auf der rechten Seite zwischen Hüfte und Schulter halten.
- **Bild 3:** Anwerfen des Balles dabei die Schlagschulter zurücknehmen
- **Bild 4:** Schulter der Schlaghand nach vorne schieben
- **Bild 5:** Kurzer, schneller Schlag mit fester Hand
- **Bild 6:** Die Hand nach dem Schlag abstoppen durch blockieren der Schlagschulter
- **Bild 8:** Bewegungsausklang kontrolliert (Technikschlüsselpunkte Flatteraufschlag)

Hinweis:

Hier ist der **Einsatz eines Beamers** möglich, um die Technikschlüsselpunkte „Korrekturer Bewegungsablauf“ anzusprechen.

Ü 54 auf „Armzug mit Hilfe des Therabandes einüben“

Wird der Armzug noch nicht korrekt ausgeführt (siehe Tennisaufschlag S. 130), dann kann der Spieler gegen den Widerstand eines Therabandes (mit Partnerhilfe) den richtigen Armzug üben. Langes Theraband mit geringer Spannung!

Ausgangsstellung

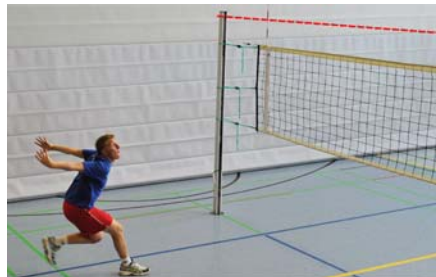


Endposition

**Ü 55 auf** „Einen Ball durch ein Antennenfenster schlagen“

Spieler A und Spieler B stehen sich paarweise am Netz gegenüber. Spieler A schlägt den Ball **durch** ein Antennenfenster bei niedrigem Netz (Antennenfenster zwischen Netzoberkante und gespanntem Baustellenband zwischen den Pfostenenden). Spieler B fängt den Ball und schlägt einen Flatteraufschlag **über** das Antennenfenster.

10 x, dann Wechsel!

**Antennenfenster:**

Der Spieler soll **aus taktischen Gründen** gezwungen werden, durch dieses Fenster **den Ball flach zu spielen**. Bei Verwendung eines **Langnetzes** werden in entsprechenden Abständen **Hochsprungständer** verwendet, um das Baustellenband zu fixieren.

Teil 2: Technikerwerbstraining

**- Korrekter Bewegungsablauf
mit Korrektur der
Schlüsselpunkte**

Ü 54 auf**Hinweis**

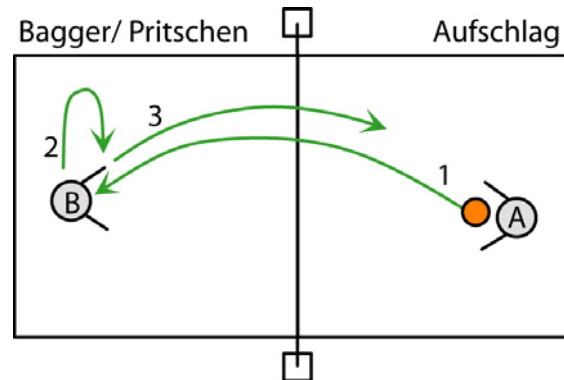
Auf die Schlüsselpunkte achten

(Vergleiche Seite 183)

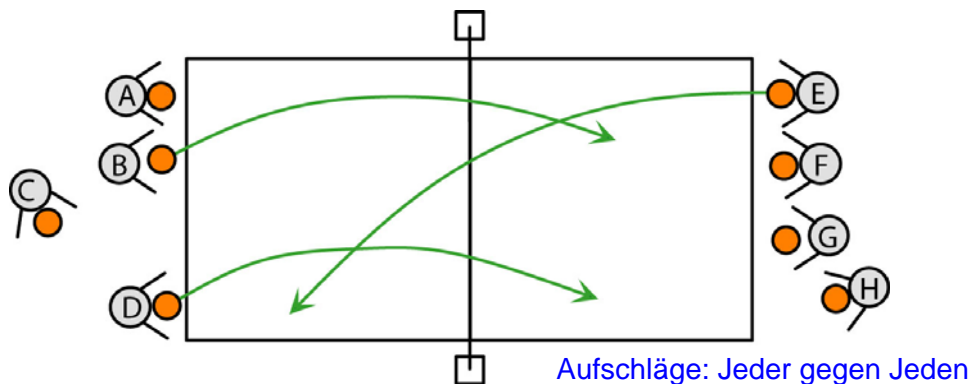
- **Bild 1:** Die Schlagschulter zurücknehmen
- **Bild 2:** Schulter der Schlaghand nach vorne schieben
- **Bild 3:** Kurzer, schneller Armzug und blockieren der Schlagschulter

Ü 56 auf „Den Flatteraufschlag spielend einüben“

Spieler A und Spieler B stehen an den 3 m-Linien und machen zwei Aktionen hintereinander:
 1. Spieler A wirft den Ball einhändig an und schlägt den Ball mit Flatteraufschlag auf Spieler B.
 2. Spieler B nimmt den Ball mit Bagger an und pritscht den Ball (Doppelspiel) zurück auf Spieler A.
 10 x dann Wechsel!

**Ü 57 auf** „Wem gelangen die meisten Aufschläge“

Zwei Mannschaften mit jeweils vier Spielern stehen sich an den Grundlinien gegenüber und machen in drei bis vier Minuten möglichst viele Aufschläge. Für jeden gelungenen Aufschlag erhält der Spieler einen Punkt. Geht der Aufschlag ins Aus oder ins Netz, dann zieht er sich einen Punkt ab. Welcher Spieler hat nach drei bis vier Minuten die meisten Punkte?

**Teil 2: Technikerwerbstraining**

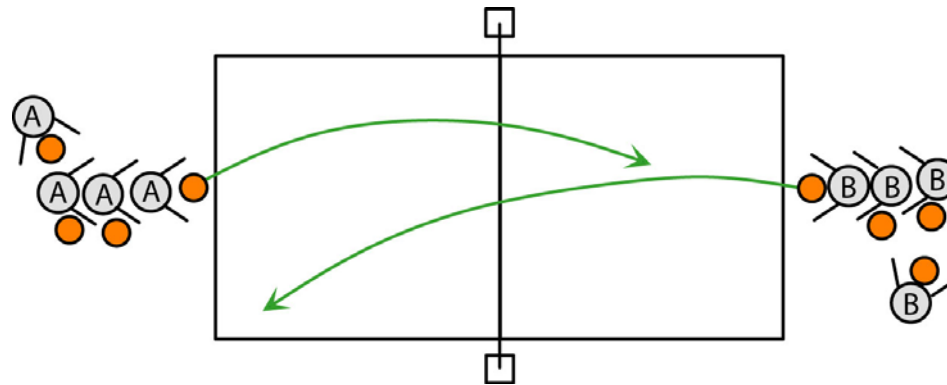
- **Richtiger Armzug**
- **Handgelenkeinsatz**
- **Den Ball im Zentrum treffen und die Hand abstoppen**

Ü 56 auf Hinweis**Auf die Schlüsselpunkte achten**

(Der Trainer kontrolliert und korrigiert die technische Ausführung des Aufschlags!)

- **Bild 1:** Den Ball mit der linken Hand auf der rechten Seite zwischen Hüfte und Schulter halten.
- **Bild 3:** Anwerfen des Balles dabei die Schlagschulter zurücknehmen
- **Bild 4:** Schulter der Schlaghand nach vorne schieben
- **Bild 5:** Kurzer, schneller Schlag mit fester Hand
- **Bild 6:** Die Hand nach dem Schlag abstoppen durch blockieren der Schlagschulter
- **Bild 8:** Bewegungsausklang kontrolliert (Technikschlüsselpunkte Flatteraufschlag, Vergleiche Seite 183)

Variation: Die vier Spieler eines Teams stehen in Reihe und machen Aufschläge hintereinander. Bei gelungenem Aufschlag ruft der Aufschläger laut den neuen Spielstand – Fehler werden nicht gezählt.



Aufschläge: Team A gegen Team B

Teil 2: Technikerwerbstraining

- **Richtiger Armzug**
- **Handgelenkeinsatz**
- **Den Ball im Zentrum treffen und die Hand abstoppen**

Hinweis

Auf die Schlüsselpunkte achten

(Der Trainer kontrolliert und korrigiert die technische Ausführung des Aufschlags!)

- **Bild 1:** Den Ball mit der linken Hand auf der rechten Seite zwischen Hüfte und Schulter halten.
 - **Bild 3:** Anwerfen des Balles dabei die Schlagschulter zurücknehmen
 - **Bild 4:** Schulter der Schlaghand nach vorne schieben
 - **Bild 5:** Kurzer, schneller Schlag mit fester Hand
 - **Bild 6:** Die Hand nach dem Schlag abstoppen durch blockieren der Schlagschulter
 - **Bild 8:** Bewegungsausklang kontrolliert
- (Technikschlüsselpunkte Flatteraufschlag, Vergleiche Seite 183)

TECHNIK-POSTER

Technikschlüssel­punkte – Flatteraufschlag



1./ 2. Konzentrieren mit Schlagarm beugen

- Auf den Aufschlag konzentrieren.
- Linker Fuß vorne mit Schulterachse in Schlagrichtung.
- Ball auf der rechten Körperseite in Brusthöhe.
- Handgelenk fixiert, Ellbogen oberhalb der Schulter.

3. Anwerfen des Balles und Schlagschulter zurück

- Ball ohne Rotation senkrecht nach oben anwerfen.
- Rechte Schulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen.

4. Schneller Armzug

- Hoher Ellbogen kraftvoll nach vorne bringen.
- Schlagarm peitschenartig strecken.
- Linker Fuß geht nach vorn mit Gewichtsverlagerung auf die rechte Seite.



5. Kurzer, schneller Schlag mit fester Hand

- Treffen des Balles mit langem Arm.
- Treffpunkt vor dem Körper über der Schlagschulter.
- Kraftimpuls im Ball zentrieren. (Ballmitte treffen!)

6./ 7. Nach dem Schlag

- Handgelenk bleibt fixiert.
- In der Lernphase die Hand nach dem Schlag abstoppen.
- Schlagarm schwingt durch - Fortgeschrittene Spieler!
- Die Flugbahn des Balles verfolgen.
- Ins Spielfeld laufen.

8. Sofort wieder spielbereit

- Weiter ins Spielfeld laufen.
- Sofort wieder spielbereit und Bereitschaftshaltung einnehmen.

Mögliche Fehler beim Flatteraufschlag

...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen!
(die Fehlerbilder sind bewusst überzeichnet)

⇒ Fehler

Nachklappen des Handgelenks. Das Handgelenk ist nicht fixiert!

Korrektur:

- *Handrücken und Unterarm mit Tapestreifen fixieren. Übungsformen mit ruhendem/ gehaltenem Ball.*

⇒ Fehler

Keine Gewichtsverlagerung während der Schlagbewegung auf den vorderen Fuß bzw. auf die linke Seite.
Anwurf des Balles zu weit hinten

Korrektur:

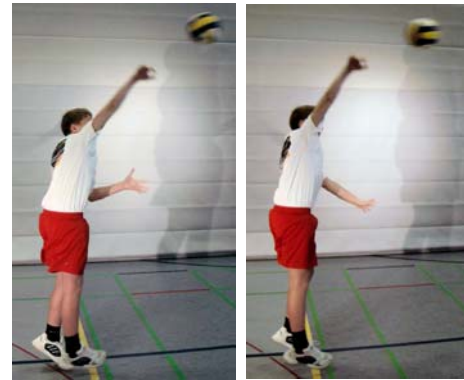
- *Übungsformen mit allmählich vergrößertem Abstand zum Netz oder auf Ziele an der Wand, mit Kontrolle der Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß.*

⇒ Fehler

Der Schlagarm schwingt beim Flatteraufschlag weiter.
Die Hand wird beim Schlag nicht abgebremst.

Korrektur:

- *Die Schlagbewegung an der Wand durchführen. Durch die Wand kann der Schlagarm nicht nach unten durchschwingen.*



Teil 2: Technik Flatteraufschlag - Fehlerkorrektur

Hinweis

Bei der Einführung des Flatteraufschlags empfiehlt es sich beim Schlag die Hand abzubremsen – in der Lernphase lässt sich so die Schlagbewegung besser kontrollieren! Bei fortgeschrittenen Spielern hat das Abbremsen der Hand keine Bedeutung mehr.

Hier Nachklappen des Handgelenks!

Hier der Spieler im Hohlkreuz!

Hier schwingt der Schlagarm nach dem Schlag weiter!

Techniklernen durch Spielen

- Lernziele:** - Volleyball spielend lernen
 - In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen
 - Festigen der Grundtechnik Pritschen und Bagger

Zeit: 25'

„Pluspunkte machen“ im Dreierteam

Ü 58 auf „Pluspunkte machen“ im Dreierteam

Spielgedanke

Drei Teams spielen auf einem Feld gegeneinander, um bei **drei bis vier Durchgängen** die meisten Punkte zu erreichen.

Spielablauf bei einem Durchgang

Team 1 macht aus dem Aufschlagfeld heraus **4 Aufschläge hintereinander**, dann wird gewechselt. Der Ball wird zwischen Team 3 im Annahmefeld und Team 2 im Abwehrfeld ausgespielt. Es kann jedoch nur das Team im Annahmefeld punkten.

Wechsel der Teams nach einem Durchgang

Immer nach vier Aufschlägen wird gewechselt. Reihenfolge des Wechsels:

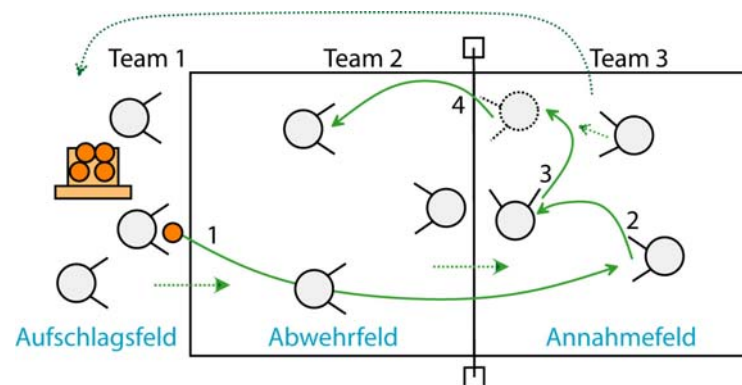
- Team 1 (Aufschlagfeld) wechselt ins Abwehrfeld
- Team 2 (Abwehrfeld) wechselt ins Annahmefeld
- Team 3 (Annahmefeld) wechselt ins Aufschlagfeld

Punkteverteilung

Punkte können nur im Annahmefeld erzielt werden. Maximal können pro Durchgang im Annahmefeld 2 Punkte erzielt werden.

Das Team erhält:

- a. **2 Punkte**, wenn **4 Aufschläge** verwertet
- b. **1 Punkt**, wenn **3 Aufschläge** verwertet
- c. **0 Punkte**, wenn **2 Aufschläge** verwertet
- d. **- 1 Punkt**, wenn **1 Aufschlag** verwertet
- e. **- 2 Punkte**, wenn **kein Aufschlag** verwertet



Teil 3: „Pluspunkte machen“ im Dreierteam

Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- 1 Ball für je 6 Schüler
- Spielfeldgröße: 4,5 m x 9 m
- Netzhöhe: 2,30 m oder höher

Ablauf Durchgang 1

- ⇒ Team 1 macht 4 Aufschläge, dann Wechsel der Teams.
- ⇒ Team 3 macht 4 Aufschläge, dann Wechsel der Teams.
- ⇒ Team 2 macht 4 Aufschläge. Danach Feststellung der erzielten Punkte in diesem Durchgang.

Weitere Durchgänge

- ⇒ 3 – 4 Durchgänge insgesamt und danach Feststellung der Team-Plazierungen und der erzielten Punkte.

Bewertung der Teamleistungen

Ein Team, das im Turnier mehr als 0 Punkte erzielt, hat super gespielt!