

27. Doppelstunde – frontaler Angriffsschlag - Technikerwerbstraining

Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen - Spiel: Rundlaufstaffel

Erwärmung Rundlaufstaffel und komplexe Körperstabilisation

Lernziele: - Mobilisierung der Gelenke

- Sprintfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsvermögen

- Kräftigung/ Koordination mit Aufbau der Körperspannung für den Technikteil

Zeit: 30'

A. Erwärmung Rundlaufstaffel

Spielbeschreibung:

Aufstellung: Laufquadrat mit ca. 12 m Kantenlänge durch Hütchen abstecken. Die Gruppe wird in vier Teams aufgeteilt. Diese sitzen hintereinander mit Blickrichtung zur Mitte jeweils an einer Seite des Laufquadrats. Die „Innenbahn“ freihalten.

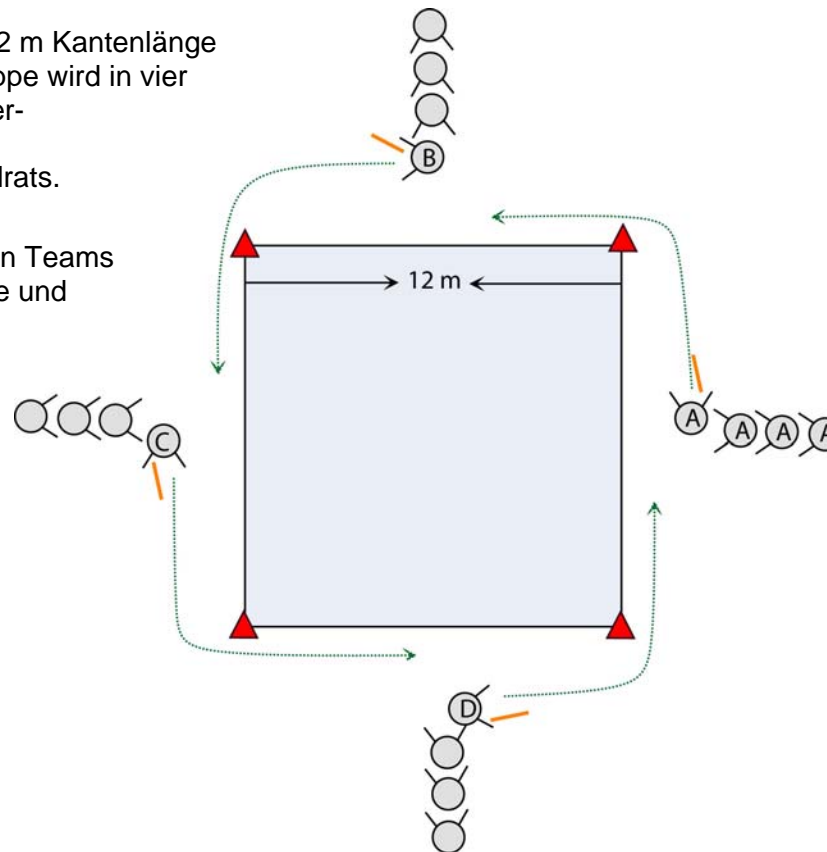
Start: Die ersten Spieler eines jeden Teams laufen möglichst schnell eine Runde und übergeben den Staffelstab an den nachfolgenden Läufer.

Absitzen:

Nach dem Rundlauf setzen sich die Läufer in der Gruppe hinten ab.

Variation:

- Die Spieler führen verschiedene Bälle, z.B. einen Ball prellen, den zweiten Ball mit dem Fuß spielen usw.



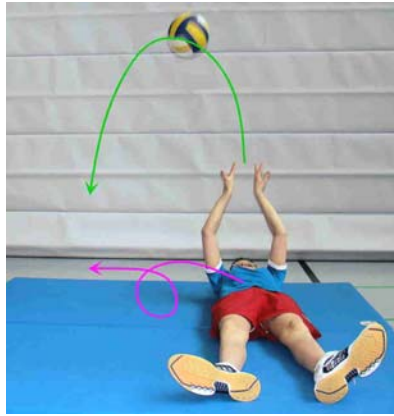
Teil 1: Koordination, Kräftigen

Organisation

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- **Material:** Basketballle, Seil, Kastenteil, Langbänke, Medizinbälle, Volleybälle

B. Komplexe Körperstabilisation und Schulung von anspruchsvollen koordinativen Fähigkeiten (Geräte und verschiedene Bälle)

Programm für Geübte, 9 -13jährige



1

Ball in Rückenlage hochwerfen und fangen
Ausführung: Auf dem Rücken liegend Rolle seitwärts und den geworfenen Ball fangen.

2



Bank-Medizinball-Catchen
Ausführung: Zwei Spieler auf einer Langbank versuchen sich mit einem Medizinball von der Bank zu Drängen - nur mit Ballberührung.

3



Ballprellen auf einer Langbank
Ausführung: Ball auf einer Langbank prellen, dann einmal fest den Ball prellen, damit er hoch in die Luft fliegt und eine Drehung machen und den Ball fangen ...

Passieren auf einer umgedrehten Bank
Ausführung: Auf einer umgedrehten Langbank versuchen zwei Spieler aneinander vorbeizugehen.



4

5



Volleyball-„Fußballspiel“
Ausführung: Zwei Spieler pritschen sich einen Volleyball zu (Zwischenspiel), dabei spielend einen „Fußball“ hin- und herspielen.

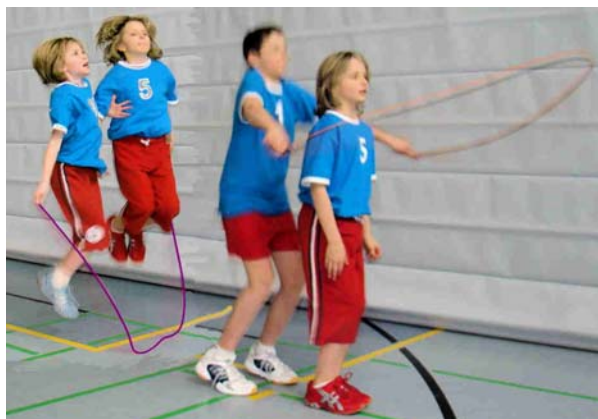
6



Ballprellen über Kastenoberteil
Ausführung: Zwei Bälle prellen, dabei muss ein Kastenelement breitseitig überquert werden. Es darf auch in den Kasten geprellt werden.

7

Doppel-Seilsprung zu zweit
Ausführung: Seilspringen zu zweit.
- Hintereinander: einer hält das Seil
- Nebeneinander: jeder hält ein Seilende



TECHNIK: - frontaler Angriffsschlag für Rechtshänder - Technikerwerbstraining
Timing bei unterschiedlich hoch zugespielten Bällen

Lernziele: - Aufsteigend zugeworfene Bällen schlagen
 - Zugeworfene Meterbälle schlagen
 - Nach Zuspield eines Meterballs angreifen

Zeit: 25'

„Mit der richtigen Schlagtechnik erfolgreich angreifen“

Koordinierung der Gesamtbewegung nach Anspielen von unterschiedlich hoch zugespielten Bällen. Der Zeitpunkt des Anlaufbeginns und das Timing beim Treffen des Balles bestimmen die Qualität des Angriffsschlags.

Technikerwerbstraining - Übungen

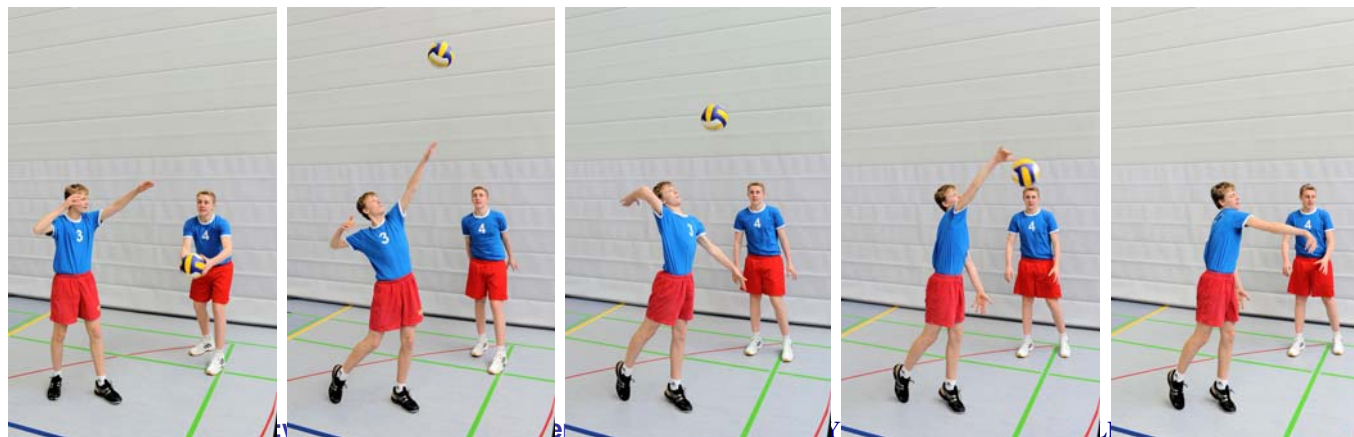
Schlagbewegung gegen einen „fliegenden“ Ball

Ü 27 ang „Ballwurf beidhändig in die Schlagausgangsstellung“

Geübt wird in Kleingruppen. Der Ballwurf erfolgt anfangs durch den Lehrer/ Trainer, später durch Schüler. Der Spieler steht **in der Schlagausgangsstellung**. Der Lehrer/ Trainer/ Schüler wirft den Ball an, der Spieler **schlägt den Ball als Aufsetzer gegen die Wand**.

Methodischer Hinweis:

- Die **Schlagausgangsstellung** des Spielers wird durch den Lehrer/ Trainer korrigiert. Er achtet auf **die korrekte Ausgangsposition der Arme und der Hände**.
- **Auf einen präzisen Anwurf der Bälle zu achten** – „gute Anwerfer“ (Schüler) einsetzen!



Teil 2: Technik Angriffsschlag
Technikerwerbstraining
 - **Übungen**
 Angeworfene Bälle schlagen

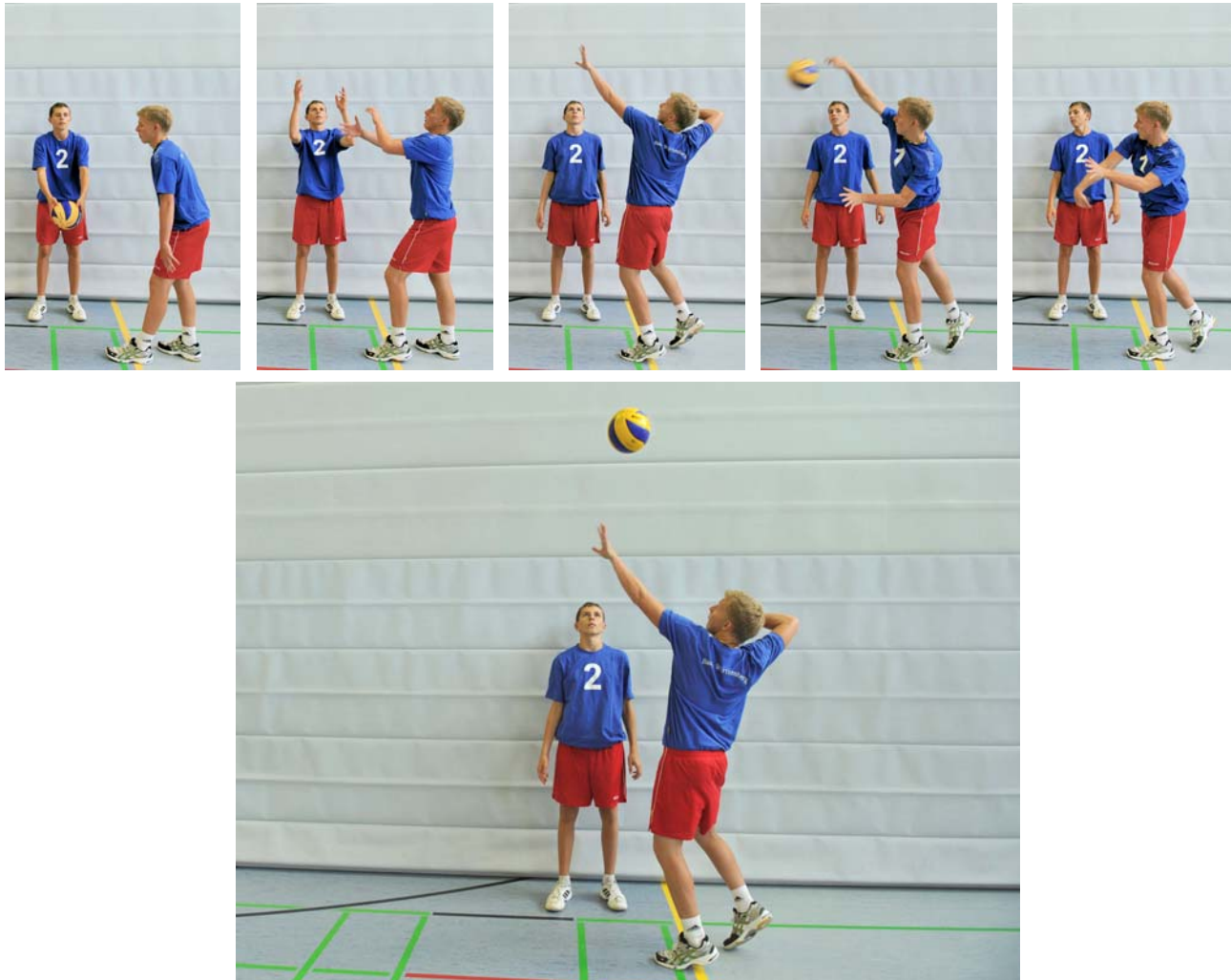
Hinweis

Die **Arme** des Spielers sind fixiert. **Mit dem Anwurfs** des Balles **erfolgt die Ausholbewegung** zum Schlag (Timing).

Ü 28 ang „Ballanwurf beidhändig mit komplettem Armschwung“

Geübt wird in Kleingruppen. Es ist wieder auf einen **präzisen Ballanwurf** zu achten. Der Spieler steht **in der Ausgangsstellung**, die Arme befinden sich zum Schwung holen hinter der Körperlängsachse. Der Übende macht **im Stand den kompletten Armschwung**.

Der **Ball wird als Aufsetzer gegen die Wand geschlagen**.



Teil 2: Technik Angriffsschlag
Technikerwerbstraining
- Übungen
Angeworfene Bälle schlagen

Hinweis

Der **Armschwung** des Spielers **erfolgt mit der Ausholbewegung des Anwurfs** (Timing).

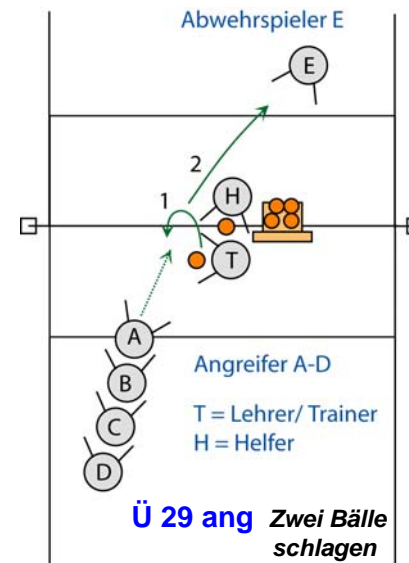
Ü 29 ang „Schlagen von zugeworfenen Bällen“ Lehrer/ Trainer wirft den Ball dem Angreifer A zu.

- Der Lehrer/ Trainer hält den Ball beidhändig mit ausgestreckten Armen vor der Brust. Mit dem Absenken des Balles auf Hüfthöhe setzt der Angreifer seinen Auftaktschritt und leitet den Angriffsschlag ein.
- Der Angreifer konzentriert sich nur auf den Absprung und die Schlagbewegung. Der Ball wird im Aufsteigen geschlagen.

Nach der Aktion holt der Angreifer seinen Ball, legt ihn in den Kasten und stellt sich in der Gruppe hinten an.

Ausführung:

- Anlauf mit **Drei-Schritt-Rhythmus**.



Ü 30 ang „Einen zugeworfenen Meterball schlagen“

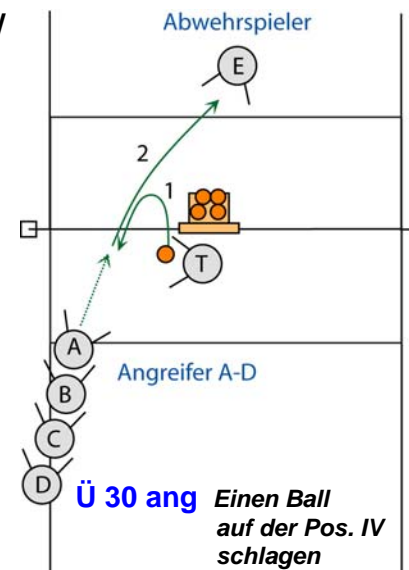
- **Einen zugeworfenen Ball auf der Position IV schlagen.** Lehrer/ Trainer wirft dem Angreifer A einen Meterball zu.

Der **Orientierungsschritt** (Auftaktschritt) des **Angreifers beginnt mit der Ausholbewegung des Werfers**. Nach der Aktion holt der Angreifer seinen Ball und legt ihn in den Kasten.

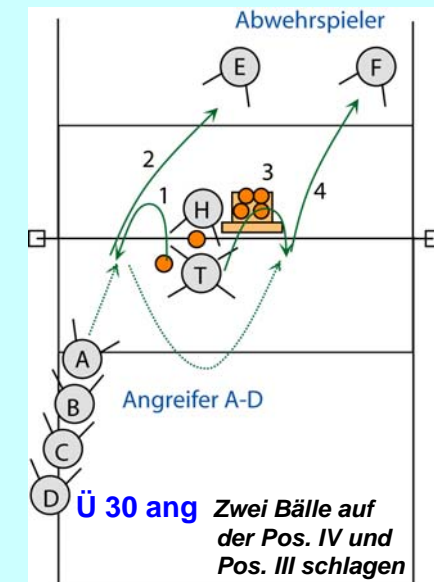
Stimmt das **Timing** beim Angriffsschlag, dann kann wieder auf einen **diagonal stehenden Abwehrspieler** geschlagen werden.

Variation

- **Zwei Bälle auf der Position IV schlagen.** Helfer H übergibt Lehrer/ Trainer einen zweiten Ball.
- **Zwei Bälle auf Position IV und Position III schlagen.** Spieler A schlägt auf der Position IV den angeworfenen Ball diagonal auf Abwehrspieler E. Helfer H übergibt einen zweiten Ball Lehrer/ Trainer. Dieser wirft den Ball auf die Position III, Spieler A schlägt diagonal auf Abwehrspieler F.



Variation



Teil 2: Technik Angriffsschlag Technikerwerbstraining - Übungen Unterschiedlich hohe Bälle am Netz schlagen

Hinweis Ü 29 ang

Stimmt das **Timing** beim Angriffsschlag, dann kann **diagonal** auf einen Abwehrspieler (hier E) geschlagen werden.

Angriffsschlag automatisieren (ohne Zeitdruck):

Helfer H reicht Lehrer/ Trainer einen zweiten Ball. Der Angreifer löst sich rhythmisch vom Netz und, mit Blickkontakt zum Werfer, schlägt er einen zweiten Ball.

Hinweis Ü 30 ang:

Meterball: Ist ein Ball, den der Zuspieler ca. einen Meter hoch zuspielt.

Ü 31 ang „Angriff nach Zuspiel eines Meterballs“

Der Trainer wirft den Ball beidhändig von unten auf Zuspieler Z (Position III). Der Orientierungsschritt des Angreifers beginnt nach dem Anspiel des Zuspielers, dann folgt der Stemmschritt.

Das Netz wird anfangs kopfhoch, später reichhoch gespannt.

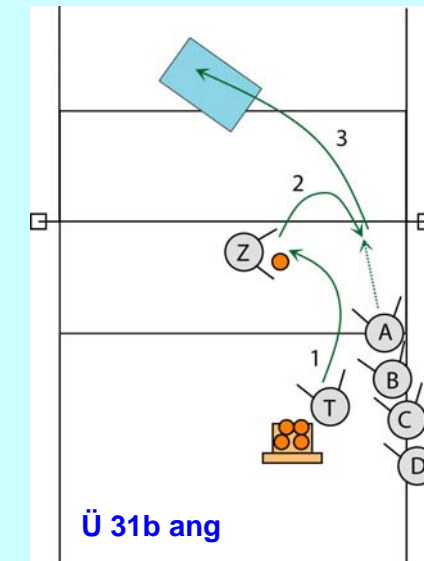
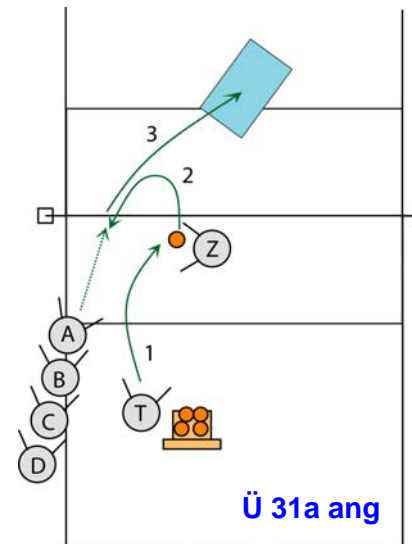
a. Angriffsschlag über die Position IV

Spieler A beginnt an der Angriffslinie auf der Position IV seinen Drei-Schritt-Rhythmus und schlägt den zugespielten Ball diagonal ins andere Feld.

b. Angriffsschlag über die Position II

Spieler A beginnt an der Angriffslinie auf der Position II seinen Drei-Schritt-Rhythmus und schlägt den zugespielten Ball diagonal ins andere Feld.

Nach der Aktion legt der Angreifer seinen Ball in den Kasten und stellt sich in der Gruppe hinten an.

**Ü 32 ang** „Variabel über die Außenpositionen angreifen“

Der Trainer bringt durch beidhändiges Anwerfen den Ball ins Spiel. Jeweils zwei Spieler nehmen den Ball im Hinterfeld an, hier die Spieler A und B.

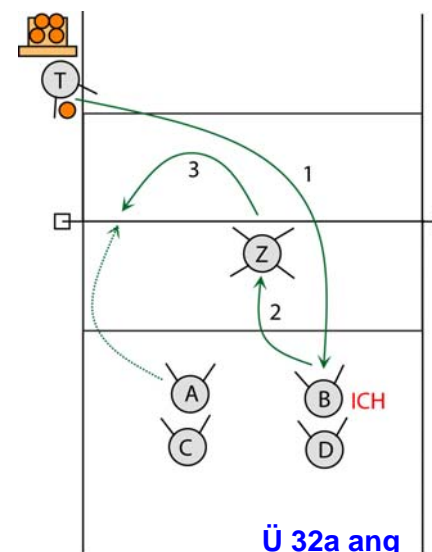
Die Annahme kommt zum Zuspieler auf die Position III. Dieser spielt den Ball auf die Außenpositionen IV bzw. II.

Die Annahme bestimmt die Angriffsrichtung:

a. Ruft der annehmende Spieler laut „ICH“, dann greift der Nichtannehmende an.

b. Der linke Annahmespieler bestimmt die Zuspielrichtung.

Hebt dieser vor der Annahme die Hände hoch, dann spielt der Zuspieler den Ball auf ihn (Position IV). Bleiben bei der Annahme seine Hände unten, dann spielt der Zuspieler den Ball auf den rechten Spieler (Position II). Nach der Aktion holt der Angreifer seinen Ball (Bälle) und legt ihn in den Kasten.

**Teil 2: Technik Angriffsschlag**
Technikerwerbstraining**- Übungen****Angriff über verschied. Pos.****Ü 32 ang**

Die technischen Anforderungen beim Angriff steigern

- Den Ball im Sprung fangen.
- Den Ball mit Sprung-Pritsch-Angriff spielen.
- Den Ball mit Lobb spielen.
- Den Ball als Angriffsball schlagen.
- Den Ball auf ein Ziel schlagen (Kasten, Matte...).

Den Angriffsschlag kontrollieren

Ü 33 ang „Auf Ziele schlagen – Automatisierung des Angriffsschlags“

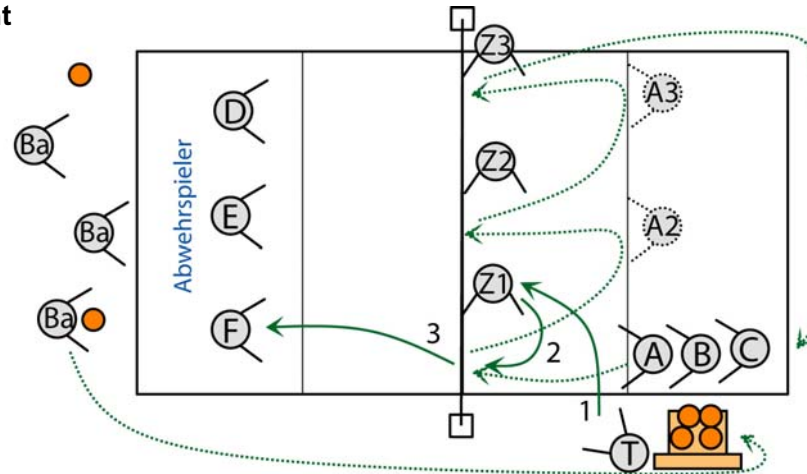
Auf einem 6 m breiten Feld befinden sich auf der Angriffsseite drei Zuspieler (Z1 – Z3) und ein Angreifer, der auf den Positionen IV, III und II jeweils einen Angriffsschlag ausführt.

Bei jedem Angriffsschlag versucht er, einen der longline stehenden Abwehrspieler zu treffen.

Für jeden Ball, den der Abwehrspieler nicht hoch spielen kann, wird der Angreifer „bestraft“ und macht zwei Liegestütze und zwei Sit-Ups.

Die Bälle werden vom Lehrer (Trainer)/ Spieler seitlich auf die Zuspieler geworfen.

Ba = Ballholder
Z = Zuspieler



Teil 2: Technik Angriffsschlag Technikerwerbstraining - Übungen

Hinweis Ü 33 ang

Wechsel: Nach drei Durchgängen wechselt die Angriffsreihe mit der Zuspielreihe, die Zuspielreihe wechselt mit den „Ballholder“ usw.

Die Abwehrspieler verteidigen ihre Bälle hoch in die Feldmitte, **Ziel: kein Ball am Boden!**

Ü 34 ang „Auf Ziele schlagen – Entscheidungen treffen“

Lehrer/ Trainer wirft einen Ball auf Zuspieler Z, der dem Angreifer A einen Meterball zuspielt.

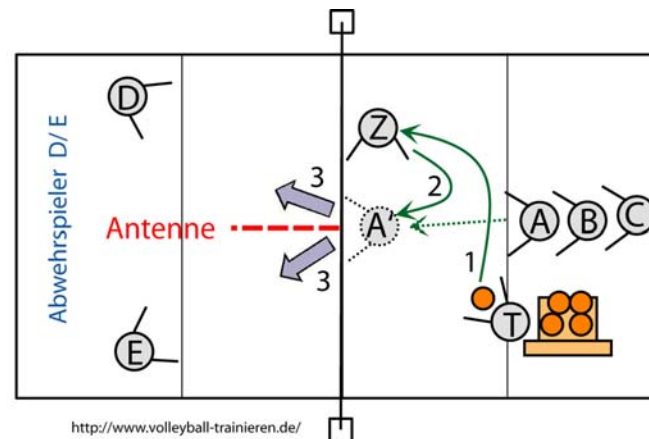
a. Drehschlag

Spieler A **dreht sich vor dem Schlag in der Luft** in die neue Schlagrichtung und schlägt den Ball auf einen der beiden Abwehrspieler D bzw. E.

Links oder rechts
an der Antenne
vorbei schlagen!

b. Handgelenkschlag

Spieler A **dreht sich vor dem Schlag nicht in der Luft** in die neue Schlagrichtung, sondern versucht, mit Handgelenkeinsatz links oder rechts, **an der Antenne vorbei**, auf einen der beiden Abwehrspieler (D bzw. E) **zu schlagen**.



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

Hinweis Ü 34 ang

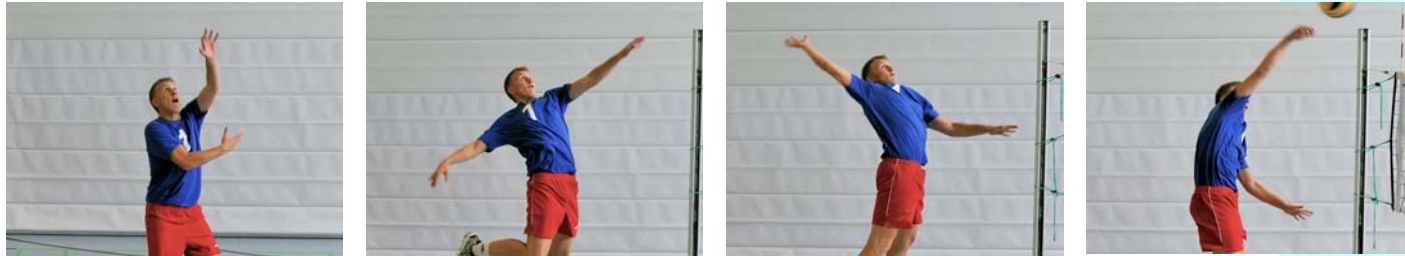
Die Abwehrspieler verteidigen ihre Bälle hoch in die Feldmitte, **Ziel: kein Ball am Boden!**

Teil 2: Technik Angriffsschlag - Fehlerkorrektur

Mögliche Fehler beim frontalen Angriffsschlag

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

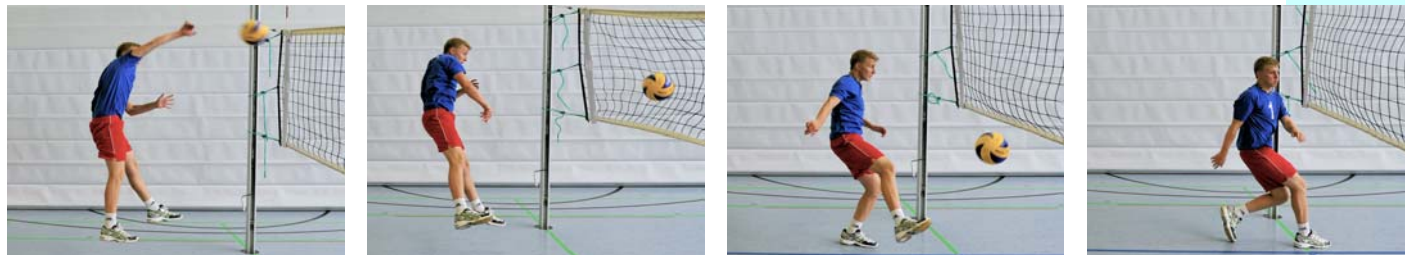
⇒ **Fehler:** Fehlerhafter Anlauf, die Arme schwingen gegengleich, anstatt nach oben.



Korrektur:

- **Optische Hilfen**, Übungen mit ausgelegten Bodenmatten oder Ablaufmarken mit Turnschuhen, Klebeband und Gummiteiler verwenden.
Dabei wird nach dem Auftaktschritt, nach dem Stemmschritt und nach dem Beistellschritt jeweils ein Sockenpärchen von einer Hand in die andere übergeben.

⇒ **Fehler:** Zu spätes Loslaufen, da die Bälle vom Zuspieler zu flach auf die Angriffsposition gespielt werden; der Ball landet dabei oft im Netz.

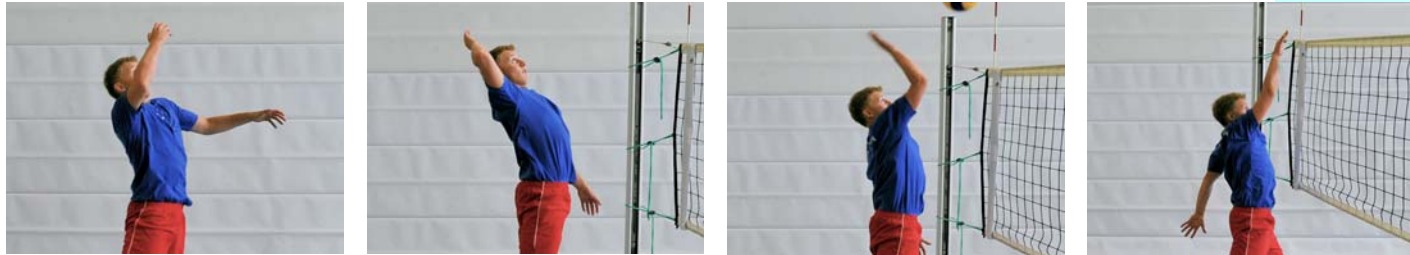


Korrektur:

- **Festigen der Schlagbewegung** durch Einbeziehung von ruhenden Bällen unter Verwendung des Drei-Schritt-Rhythmus!
- **Fliegende Bälle mit unterschiedlichen Flugkurven schlagen.** Durch die Antizipation unterschiedlicher Flugkurven lässt sich die technische Qualität des Angriffsschlags steigern!

Teil 2: Technik Angriffsschlag - Fehlerkorrektur

⇒ **Fehler:** Unvollständige Ausholbewegung des Schlagarms. Hier wird der linke Arm nicht mit nach oben mitgeführt!



Korrektur:

- **Steuerndes Hochführen des Schlagarms** mit Hilfe des Partners (**Ü 16 ang!**)
- Durch viele Wiederholungen, z.B. bei hohen Bällen, erfolgt eine **Automatisierung der Schlagbewegung** sowie der Gesamtbewegung!

Techniklernen durch Spielen

- Lernziele:** - In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen (Rufen)
 - Festigen der Grundtechniken
 - Den Ball mit einem Angriffsschlag über das Netz spielen

Zeit: 25'

„King of the Court“ für Dreier teams als Kaiserturnier

„King of the Court“ als Kaiserturnier

Spielgedanke

Drei Teams spielen auf einem Feld gegeneinander um Punkte. Sieger ist die Mannschaft, die in einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erzielt.

Spielablauf

Der Ball wird immer aus dem „**Wartefeld**“ durch Anwerfen/ Pritschen oder Aufschlag von oben ins Spiel gebracht. Die aufschlagende Mannschaft befindet sich im „**Qualifikationsfeld**“ und spielt gegen das Team auf dem „**Punktefeld**“. Es kann jedoch nur das Team auf dem Punktefeld punkten.

Bei Fehler von Team A wechselt Team B ins Punktefeld und das Team A geht mit dem Ball ins Wartefeld und stellt sich an.

Team C kommt zum Aufschlag.

Bei unterschiedlicher Spielerzahl (3 Felder)

27 Schülern:

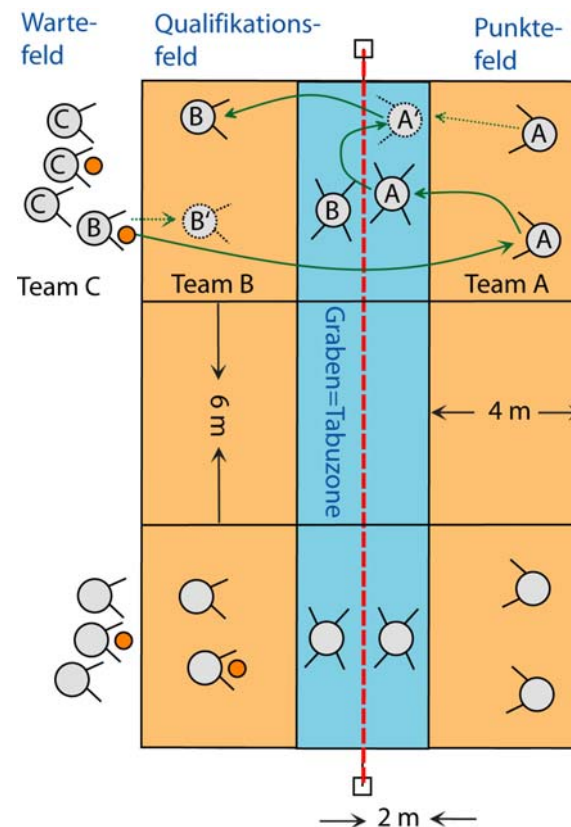
9 Schüler pro Feld, 3 Teams mit je 3 Spielern.

24 Schülern:

8 Schüler pro Feld, 3 Teams mit je 2 Spieler + 2 festen Zuspielern

21 Schülern:

7 Schüler pro Feld, 3 Teams mit je 2 Spieler + 1 fester Zuspieler, der für beide Teams stellt.



Teil 3: Techniklernen durch Spielen „King of the Court“

- Das Team mit den meisten Punkten gewinnt

Fehler und Punkte:

- Abspielpflicht**, sonst Fehler!
- Der erste Ball darf nicht in den „Graben“** gespielt werden, sonst Fehler!
- Der **Zuspieler** steht auf der Position III und stellt den Ball auf die Außenpositionen.

Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band.
- 2 Bälle pro Feld.
- Spielfeldgröße: 6 m x 6 m.
- Netzhöhe: ca. 2,30 m.
- Tabuzone (Graben): ca. 2 m breit.

Organisation

- Spieldauer pro Spiel 5 Minuten.
- Zentraler An- und Abpiff.
- Das Team mit den **meisten Punkten** rutscht ein Feld weiter in Richtung „Kaiser“, das Team mit den **wenigsten Punkten** geht ein Feld zurück in Richtung „Bauer“. Das dritte Team, mit der „**mittleren Punktezahl**“, bleibt auf dem gleichen Feld.
- Gegen Ende des Turniers spielen die drei besten Teams auf dem „Kaiserfeld“ um Platz 1.

Hinweis:

Der Spielaufbau erfolgt unter Einbeziehung des „Grabens“, jedoch darf der erste Ball nicht in den „Graben“ gespielt werden.