

## 35. Doppelstunde - Feldabwehr - Technikerwerbstraining

### Erwärmung Ringhockey und komplexe Körperstabilisation

**Lernziele:** - Mobilisierung der Gelenke

- Sprintfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsvermögen,  
Fangen und Werfen

- Kräftigung/ Koordination mit Aufbau der Körperspannung für den Technikteil

**Zeit:** 30'

#### A. Ringhockey

##### Spielbeschreibung:

Die Klasse wird aufgeteilt. **Je 6 Spieler bilden ein Team**, 5 Feldspieler und ein Torwart. **Die Tore sind einen Meter lang und 20 cm hoch.**

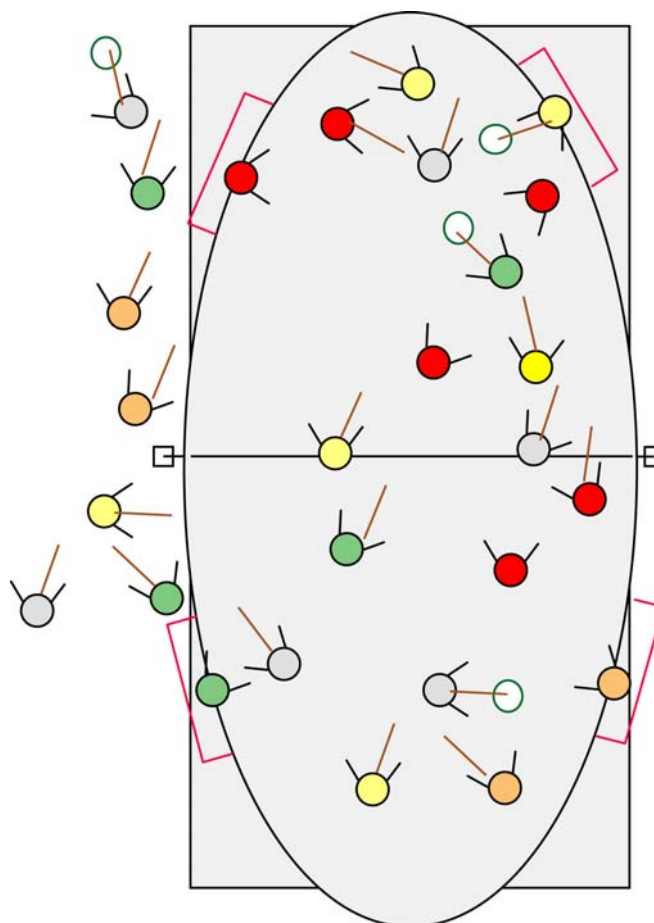
Die Tore befinden sich, entsprechend der Anzahl der Teams, auf einem umlaufenden Schusskreis (Oval). **Jeder Spieler erhält einen Gymnastikstab**, mit dem der **Moosgummiring** geführt wird.

##### Ziel:

Ziel ist es den Ring in das **gegnerische Tor** zu spielen. **Die Teams versuchen durch das Durchschießen des Tores von beiden Seiten, Punkte zu erzielen.**

##### Regeln:

**Der Ring darf nur mit dem Stock geführt, gepasst werden.** Der Ring darf **mit dem Fuß gestoppt werden**, muss aber sofort wieder freigegeben werden. Wichtig: Darauf achten, dass **kein Spieler mit dem Stock so weit ausholt**, dass andere Spieler verletzt werden könnten!



### Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen - Spiel: Ringhockey

**B. Komplexe Körperstabilisation und Aktivierung/ Mobilisierung der Muskulatur der Wirbelsäule**

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

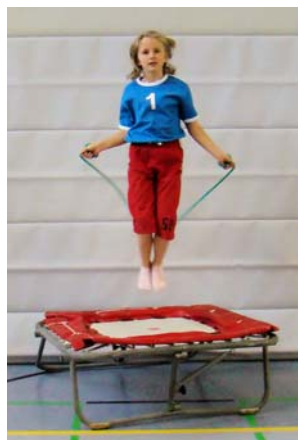
**Teil 1: Koordination, Kräftigen**

**Organisation: Jede Station 2 Partner**

**Material:** Rollbrett, Minitrampolin, Seil.

„**Rollbrettfahren**“ über eine bestimmte Distanz mit Hütchen markiert!

„**Minitrampolin**“ waagrecht stellen, Vorsicht beim Absteigen!



1

**„Beidbeinig springen“**

Ausführung: Das Seil schwingt vorwärts, lockere Sprünge mit Zwischenhüpfen.



2

**„Rollbrettziehen“ mit den Armen**

Ausführung: In Rückenlage auf dem Brett, Kopf hochnehmen, Stabilisation der Knie- und Hüftgelenke (90°). Mit den Armen in Bewegungsrichtung ziehen.



3

**„Rollbrettraupe“**

Ausführung: In Bauchlage, Arme auf dem Rücken verschränkt, mit den Füßen in Bewegungsrichtung schieben.



4

**„Grätschsprünge“**

Ausführung: Lockere Sprünge, Seil schwingt vorwärts, Beine im Wechsel grätschen und schließen.



7

**„Rollbrettkreisel“**

Ausführung: Beide Partner mit Unterarmgriff. Der am Boden liegende Partner hält mit Körperspannung Beine und Oberkörper auf einer Linie, die Füße befinden sich auf dem Rollbrett. Der stehende Spieler dreht seinen Partner im Kreis, ohne Verlust des Brettes.



6

**„Schrittsprünge“**

Ausführung: Das Seil schwingt locker vorwärts, in Schrittstellung springen, einmal linkes Bein vorne, dann rechtes Bein vorne, usw.



5

**„Rollbrettschieben“ mit den Beinen**

Ausführung: In Rückenlage, den Kopf in die Arme legen und mit den Beinen in Bewegungsrichtung schieben.

**TECHNIK: Feldabwehr (FA) – Technikbeschreibungen-Technikerwerbstraining**

- Lernziele:** - *Feldabwehr von körperentfernten Bällen*  
 - *Feldabwehr von weit entfernten Bällen*  
 - *Individuelle Abwehrtaktik lernen, Teil II*

**Zeit:** 25'

„Feldabwehr – mit bester Taktik rechtzeitig am richtigen Ort (II)“

*Abwehrtechniken werden in der Feldverteidigung, wie z.B. bei der Feldverteidigung und der Angriffssicherung benötigt. Ziel der Feldabwehr ist es wieder kontrolliert in Ballbesitz zu kommen, um einen Gegenangriff aufzubauen oder einen Angriff fortzuführen.*

*Abwehraktionen können aus psychologischer Sicht ein bereits verloren geglaubtes Spiel „drehen“. Werden schwierige Bälle erfolgreich abgewehrt, erhöht sich die Aufmerksamkeit der Mitspieler und der Wille wird gestärkt, durch entsprechenden Einsatz, weitere Bälle zu erreichen. Umgekehrt wird der Gegner durch solche gelungenen Rettungsaktionen verunsichert und die Fehlerquote in seinen Spielhandlungen nimmt zu. Dieser „unbändige Wille“, noch aussichtslose Bälle zu erreichen und zu spielen, muss bei den Übungen zur Feldabwehr berücksichtigt werden.*

### Feldabwehrtechniken im körperentfernten Bereich

Bei der **Feldabwehr von körperentfernten Bällen** gilt grundsätzlich das, was bereits bei der Abwehr von körpernahen Bällen gesagt wurde.

- ➔ **Hohe Einsatzbereitschaft**
- ➔ **Das „Spielbrett“ dabei so kurz wie möglich in Spielposition bringen**
- ➔ **Durch entsprechende „Laufabwehr“, ohne abzustoppen, Bälle zu baggern oder einarmig zu „retten“.**
- ➔ **Perfekte Beherrschung verschiedener Abwehrtechniken**
- ➔ **Vielfältige Bewegungsmuster um variabel abwehren zu können**

## Teil 2: Techniken Feldabwehr

- **Bedeutung Feldabwehr**
- **Abwehrtechniken**

### Abwehr von körperentfernten Bällen, die nicht direkt in den spielbaren Bereich kommen

Bei körperentfernten Bällen, die nicht mehr aus dem Stand gespielt werden können, erfolgt bei der seitlichen Abwehr ein weiterer Ausfallschritt nach links bzw. rechts (**Japanrolle**). Bei gleichzeitigem Absenken des Körperschwerpunktes ist die Außenschulter nach vorne gerichtet und geht in Richtung Boden.

Das gebeugte Knie wird eingedreht, das Spielbrett zeigt in Abspielrichtung. Der Ball wird mit den Unterarmen gespielt, dabei liegt der Treffpunkt des Balles knapp oberhalb der Handgelenke vor dem Körper.

Nach Spielen des Balles – Impulsgebung über die gestreckten Arme und Schultern - mit anschließender Rolle über die Gegenschulter und Anziehen der Beine, ist ein schneller Stand möglich.

### Feldabwehr mit weitem Ausfallschritt nach links mit Abrollen (Japanrolle)

## Teil 2: Techniken Feldabwehr - Abwehr von körperentfernten Bällen

### Abwehr von körperentfernten Bällen, nach weitem Ausfallschritt: Japanrolle



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

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüssel­punkte – Japanrolle

Abwehr von körperentfernten Bällen, die nicht direkt in den spielbaren Bereich kommen



### 1. Bereitschaftshaltung

- Tiefe und aktive Grundstellung.
- Gewicht nach vorne auf die Fußballen.
- Parallele Fußstellung.
- Körperspannung aufbauen.



### 2. Bewegung zum Ball

- Schritte in Richtung Spielposition.
- Arme gestreckt zusammenführen.



### 3. Flache Körperstreckung vorbereiten

- Absenken des Körperschwerpunktes.
- Weiter Ausfallschritt seitwärts.



### 4. Spielbrett dem Ball entgegenführen

- Spielbrett zeigt in Richtung Abspielrichtung.
- Schulter des gebeugten Knie in Richtung Boden schieben.
- Knie eindrehen.



### 5 Spielen des Balles, Impulsgebung

- Ball mit den Unterarmen spielen.
- Der Treffpunkt des Balles liegt knapp oberhalb der Handgelenke vor dem Körper.
- Impulsgebung über die gestreckten Arme und Schultern.



### 6. Rolle über die Gegenschulter

- Abfangen mit dem gestreckten Arm der Gegenschulter.



### 7. Rolle weiter fortsetzen

- Weiterrollen über die Körperlängsachse.
- Knie anziehen.
- Füße suchen Bodenkontakt.



### 8. Sofort wieder spielbereit sein

- Aufstehen und sofort wieder spielbereit sein.
- Sich auf eine neue Spielsituation einstellen.

### Abwehr von weit entfernten Bällen – Die Abwehrposition wird durch „Erlaufen“ erreicht

Die Techniken für diese Abwehr sind **Rutschbagger** (frontal und seitlich), **Japanrolle** und **Hechtbagger**. Der Hechtbagger hat im heutigen Volleyball an Bedeutung verloren, da er schwierig zu erlernen und ineffektiv ist. Der Rutschbagger hat den Hechtbagger verdrängt. Durch das Beach-Volleyball wird allerdings wieder mehr geachtet, da man auf Sand nicht rutschen kann. Für den Rutschbagger und die Japanrolle gilt, aus einer tiefen und breiten Spielstellung mit KSP auf den Fußballen, **den Ball schnell zu „erlaufen“**, um in die Abwehrposition zu gelangen. Beim Rutschbagger wird der KSP stark nach vorne abgesenkt und der gestreckte Körper geht in ein Abgleiten auf dem Boden über. Durch die weite Entfernung zum Ball kann die Abwehraktion **oft nur noch einarmig** kurz vor dem Boden erfolgen.

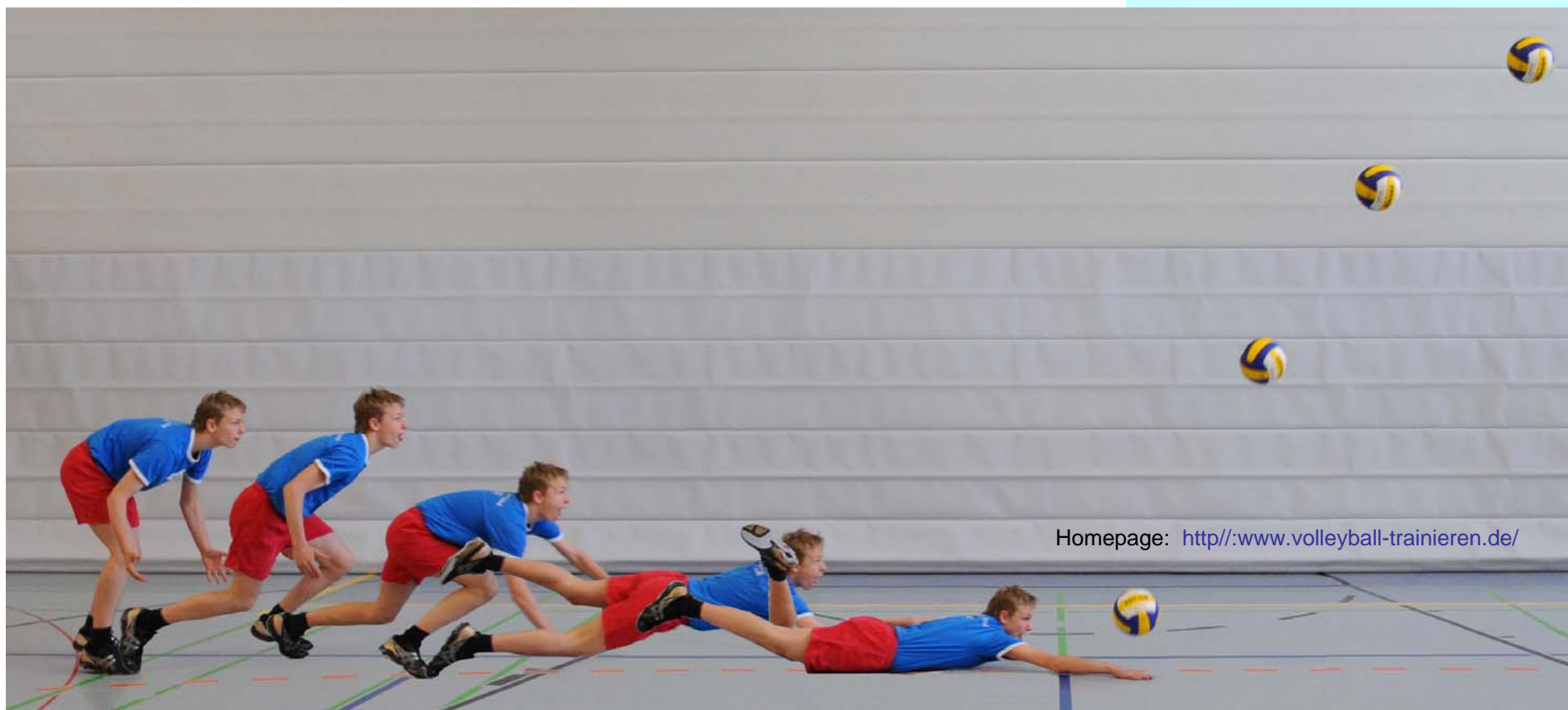
### Feldabwehr nach vorangehender Bewegung – Rutschbagger einarmig

## Teil 2: Techniken Feldabwehr - Abwehr von weit entfernten Bällen

### Hinweis

**Beim Rutschbagger versucht der Spieler die Hand unter den Ball zu bekommen.**

Bei Bodenkontakt mit der Hand lässt er den **Ball auf dem Handrücken aufprallen.**



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

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüssel­punkte – Rutschbagger einarmig



### 1. Bereitschaftshaltung

- Tiefe Bereitschaftshaltung!
- Gewicht vorne auf den Fußballen.
- Die Fuß-, Knie-, Hüft- und Ellbogen­gelenke sind gebeugt.
- Arme locker am Körper angewinkelt.



### 2. Bewegung zum Ball

- Schritte in Richtung Spielposition.
- Körperschwerpunkt tief absenken.



### 3. Flache Körperstreckung vorbereiten

- Absenken des Körperschwerpunktes mit weitem Ausfallschritt.
- Landung auf dem vorderen Knie und beiden Händen.



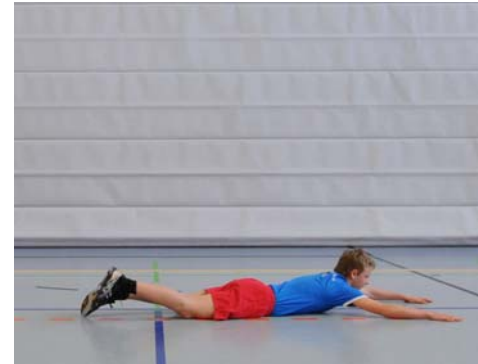
### 4. Spielen des Balles

- Der rechte Arm gleitet lang über den Boden.
- Mit dem linken Arm nach hinten schieben.
- Der Ball prallt auf dem Handrücken der rechten Hand nach oben ab, Handfläche mit Bodenkontakt.



### 5./ 6. Nach Spielen des Balles ausgleiten

- Oberkörper gleitet weit nach vorne.



### 7. Weitergleiten und Aufstehen vorbereiten

- Beide Arme nach vorne und die Füße unter den Körper bringen.



### 8. Sofort wieder spielbereit sein

- Nach Abwehr des Balles sofort wieder aufstehen und spielbereit sein!

**Technikanwendungstraining****Übungsformen zur Entwicklung und Verbesserung des individuellen Abwehrverhaltens (II)**

(In Anlehnung an R. Sonnenbichler)

**Die Handlungskette Abwehr - Zuspiel - Angriff vorbereiten****Ü 8 feld** „Verschiedene Spielaktionen in festgelegter Reihenfolge durchführen“

Auf jeder Spielfeldseite befinden sich 3 (4) Spieler, die an verschiedenen Aktionen beteiligt sind. Die Reihenfolge ist auf beiden Seiten vorgegeben. Nach jeder Aktion muss der Spieler sofort die neue Spielposition einnehmen und sich auf die neue Spielsituation einstellen.

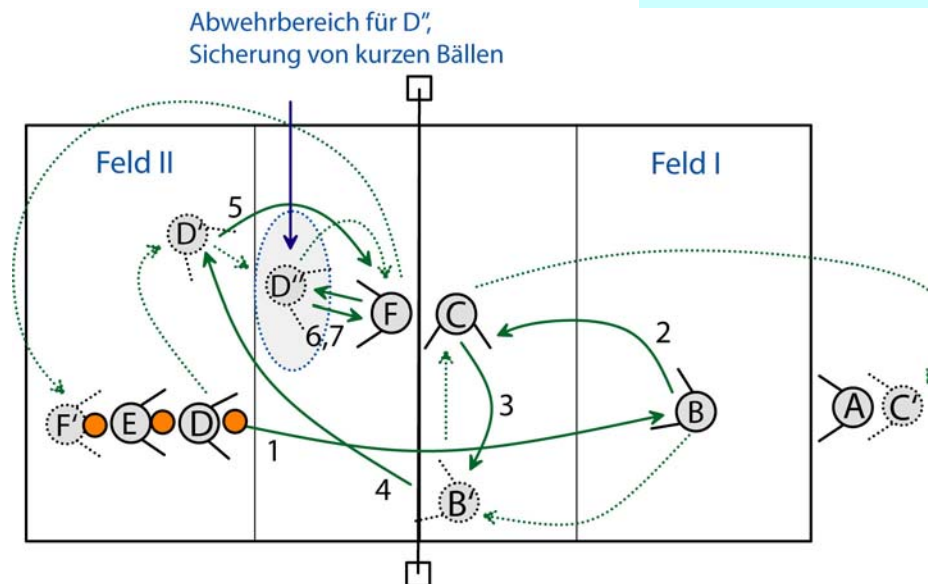
Nach festgelegter Zeit, z.B. 7-8 Minuten, werden die Seiten (Aufgaben) gewechselt.

**Spielaktionen auf Feld I****Feldabwehr - Angriff - Zuspiel**

Spieler B wehrt den Ball auf Spieler C ab, der den Ball auf die Außenposition IV zuspielt. Nach vorangegangener Abwehr pritscht, schlägt B' einen diagonalen Angriffsball auf Spieler D' und wechselt danach auf die Zuspielposition III. Nach Zuspiel auf die Außenposition stellt er sich in seiner Gruppe (C') hinten an.

**Spielaktionen auf Feld II****Feldabwehr - Sicherung – Ball fangen**

Spieler D pritscht, schlägt einen Ball auf Spieler B, verschiebt sich in die Diagonale (D') und wehrt einen Ball auf Spieler F (Position III) ab. Spieler F pritscht, lobt den Ball kurz auf Spieler D'' (Sicherung), der den Ball nochmals auf die Position III abwehrt. F fängt den Ball und stellt sich in seiner Gruppe hinten an, D'' wechselt auf die Position III und ersetzt Spieler F.

**Teil 2: Individuelle Abwehrtaktik lernen****- Übungsformen****Hinweis**

- die Spielaktionen erfolgen getrennt in beiden Spielfeldhälften.
- Seitenwechsel nach 7-8 Minuten



## Teil 2: Individuelle Abwehrtaktik lernen

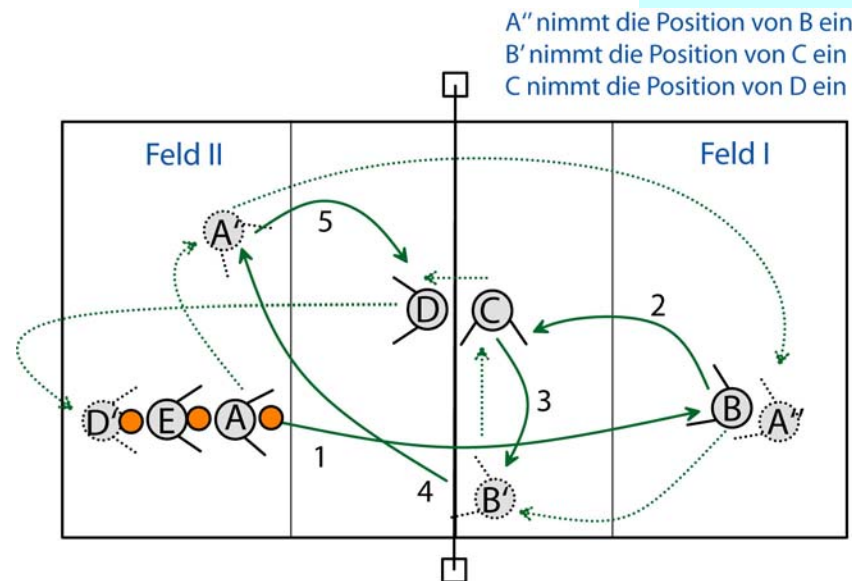
### - Übungsformen

### Die Handlungskette Abwehr - Zuspiel - Angriff vorbereiten

#### Ü 9 feld „Zwei Bälle abwehren, angreifen und einen Ball zuspielen“

#### Ballwege

- Die **Spieler A und E stehen im Feld II auf der Position I mit jeweils einem Ball.**
- **Spieler A pritscht, schlägt den Ball auf Spieler B. Spieler B baggert den Ball zu Spieler C auf der Position III.**  
**Spieler C spielt den Ball hoch** auf die Position IV .
- **Spieler B**, nach Drei-Schritt-Rhythmus, **greift nun über die Position IV an** und pritscht, schlägt einen diagonalen Angriffsball auf Spieler A, der sich in die Diagonale verschoben hat.
- **Spieler A wehrt den Ball ab zu Spieler D, auf der Position III.**
- **Spieler D fängt den Ball.**



#### Laufwege

- Spieler A pritscht, schlägt einen Ball auf Spieler B, **verschiebt sich in die Diagonale** und wehrt einen Ball auf die Position III ab.
- **Wechselt sofort ins Feld I auf die Abwehrposition V** und wehrt einen 2. Ball auf die Position III ab.
- **Greift über die Position IV an** und pritscht, schlägt den Ball diagonal.
- **Wechselt auf die Zuspielposition III** und pritscht den Ball hoch auf die Position IV.
- **Nach Zuspiel läuft er unter dem Netz durch, fängt den Ball und stellt sich in der Gruppe hinten an.**

#### Hinweis

- die Spielaktionen erfolgen auf dem gesamten Spielfeld.
- ein Seitenwechsel entfällt!

#### Jeder Spieler mit 5 Aktionen

- Spieler A** schlägt einen Ball und verschiebt sich in die Diagonale.
- wehrt dort einen Ball ab und läuft ins andere Feld.
- wehrt dort einen zweiten Ball ab und greift an.
- spielt den Ball zu und läuft unter dem Netz durch.
- fängt den Ball und stellt sich in der Gruppe hinten an.

## Teil 2: Individuelle Abwehrtaktik lernen - Übungsformen

### Die kognitiven Anforderungen an den Abwehrspieler durch die Handlungskette Abwehr - Zuspield - Angriff erweitern

**Ü 10 feld** „Einen Ball vor ans Netz abwehren, zuspielden auf eine der Außenpositionen und diagonal angreifen“

Auf der Position II befindet sich der Angreifer C, auf der Position III befinden sich die Spieler A und B, Spieler A pritscht den Ball hoch auf den Angreifer C und wechselt dann auf die Position IV.

**Spieler C pritscht, lobbt, schlägt mit entsprechenden Körpersignalen in die Diagonale: Stellung der Schulterachse, Ausholbewegung Arm (e).** **Spieler D „liest“** die genaue **Angriffsrichtung, die Angriffstechnik, den Abwehrort** und **bewegt sich** in Richtung **Abwehrposition**. Dort wehrt er den Ball in Richtung Position III ab. Dabei **sichert er seinen Ball**, indem er sich tief in Richtung Position III bewegt.

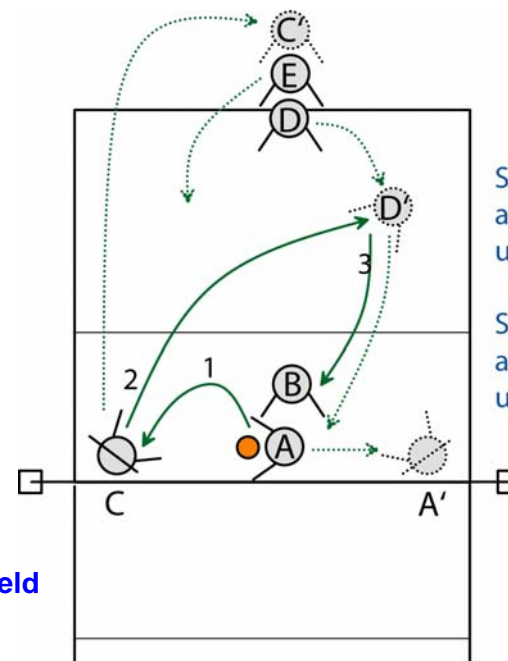
Nach erfolgreichem Angriff wechselt Spieler C zur Grundlinie und stellt sich in der Gruppe hinten an. Der neue Zuspielder B spielt den Ball hoch auf die Position IV und wechselt danach auf die Position II, Spieler D' spielt den nächsten Pass.

#### Variante

**Der Angreifer beobachtet und richtet sich nach dem Hinterfeldspieler.**

Bei gleicher Aufgabenstellung und gleichem Ablauf **richtet sich der angreifende Netzspieler auf der Außenposition im Moment des Passes nach dem Hinterfeldspieler aus.**

- Bei **Bewegung des Abwehrspielers** in die Abwehrposition „**longline**“, **spielt er einen Lobb.**
- Bei **Bewegung des Abwehrspielers** in die Abwehrposition „**diagonal**“, **schlägt er den Ball.**



Ü 10 feld

Spieler A spielt den Pass auf die Position II und läuft auf die Position IV

Spieler B spielt den nächsten Pass auf die Position IV und läuft auf die Position II

## Teil 2: Individuelle Abwehrtaktik lernen

### - Übungsformen

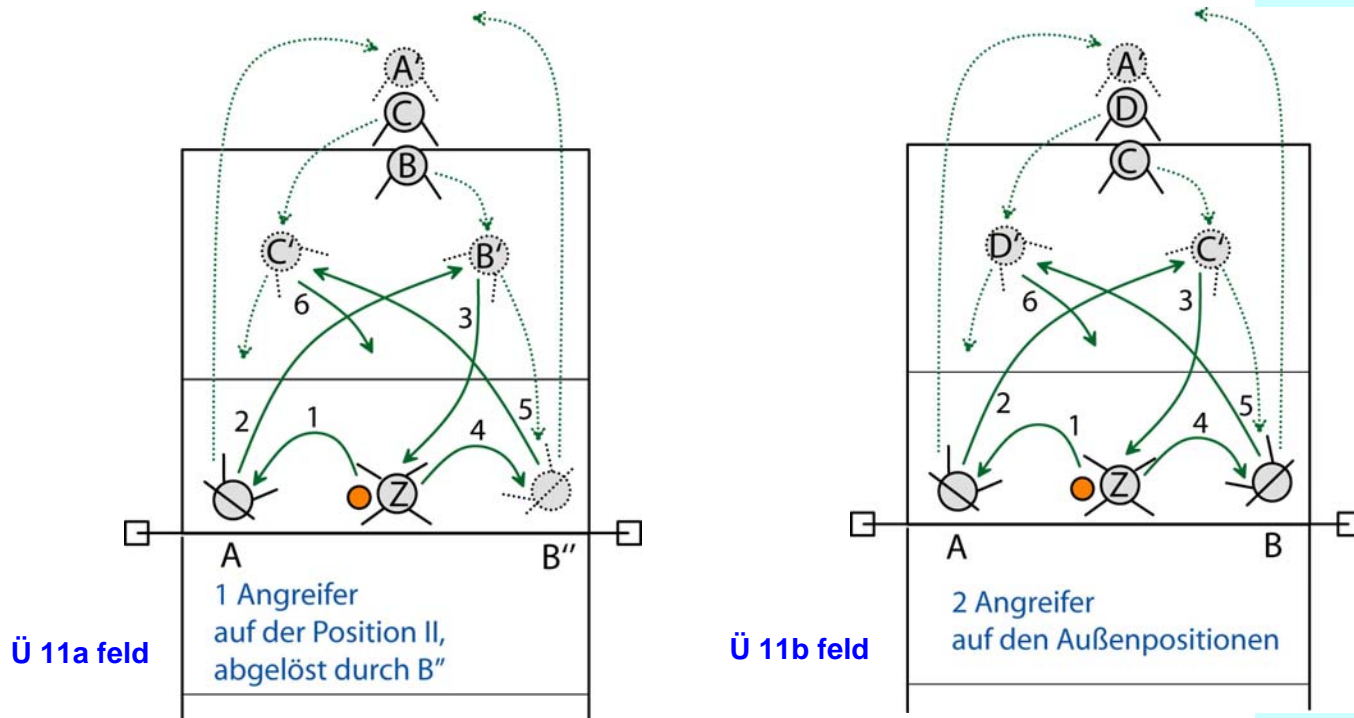
### Die kognitiven Anforderungen an den Abwehrspieler mit den „Körpersignalen“ des Angreifers abstimmen

#### Ü 11a feld „Nach Feldabwehr vor ans Netz und diagonal angreifen“

Ein **fester Zuspieler Z** auf der Position III **spielt den Ball im Wechsel auf die Position II (Angreifer A), bzw. auf die Position IV (nachrückenden Angreifer B)**. Nach seinem Angriffsschlag läuft der Angreifer jeweils zur Grundlinie und stellt sich in der Gruppe hinten an. Der **Angreifer A pritscht, lobbt, schlägt den Ball** senkrecht zur Schulterachse in die Diagonale. Im Moment des Zuspiels verschiebt sich der Hinterfeldspieler - **hier Spieler B'** - in die Diagonale, **„liest die Körpersignale“ des Angreifers A und wehrt den Ball ab. Nach Abwehr** auf die Position III läuft er vor ans Netz auf die freie Außenposition, um sofort auf den Abwehrspieler C' anzugreifen.

#### Variante

**Auf den Außenpositionen II und IV befindet sich jeweils ein Angreifer.** Organisation und Aufgabenstellungen siehe oben (Skizze siehe Ü 11b feld)!





## Techniklernen durch Spielen

- Lernziele:**
- In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen (Rufen)
  - Festigen der Techniken: Aufschlag, Angriffsschlag, Block, Angriffssicherung, Feldverteidigung
  - Den Ball mit Angriffsschlag (Driveschlag) über das Netz spielen

**Zeit:** 25'

## „King of the Court“ für Viererteams als Kaiserturnier

### „King of the Court“ als Kaiserturnier

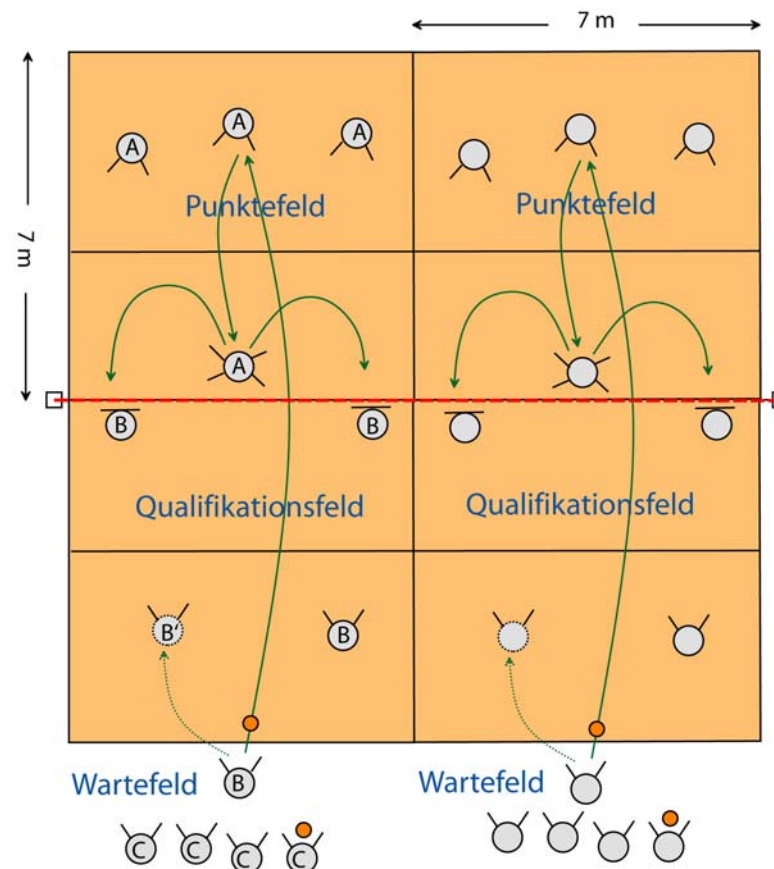
#### Spielgedanke

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 Aufschlag von oben ins Spiel gebracht. Die aufschlagende Mannschaft befindet sich im „**Qualifikationsfeld**“ und spielt gegen das Team auf dem „**Punktfeld**“. Es kann jedoch nur das Team auf dem Punktfeld punkten.

Bei Fehler von Team A wechselt Team B ins Punktfeld und das Team A geht mit dem Ball ins Wartefeld und stellt sich an. Team C kommt zum Aufschlag.



## Teil 3: Techniklernen durch Spielen „King of the Court“ - Das Team mit den meisten Punkten gewinnt

#### Fehler und Punkte:

- A. **Abspielpflicht**, sonst Fehler!  
b. 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: 7 m x 7 m.
- Netzhöhe: ca. 2,40 m.

#### Organisation

- Spieldauer pro Spiel 5 Minuten.
- Zentraler An- und Abpfiff.
- 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.
- „**Kaiserfeld**“ und „**Bauerfeld**“ vorher festlegen!
- Gegen Ende des Turniers spielen die drei besten Teams auf dem „Kaiserfeld“ um Platz 1.

## Techniklernen durch Spielen

**Lernziele:** - **Aufschlag** - **Feldverteidigung** - **Angriff**  
 - **In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen**

**Zeit:** 30'

### „Sicherungsspiel – als King of the Court“

#### Spielgedanke

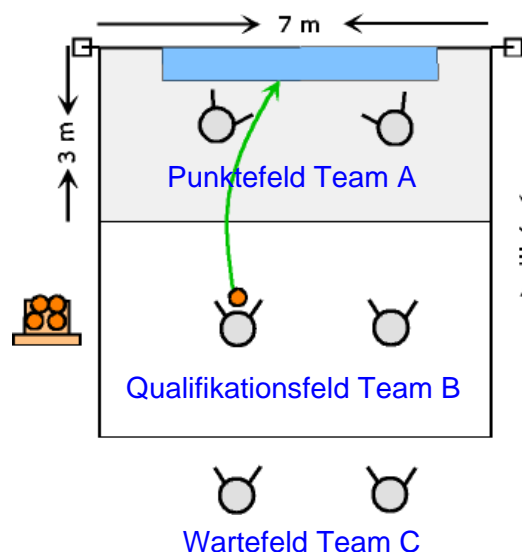
**Drei Teams spielen gegeneinander** (6 Spieler), Team A (Punktfeld), Team B (Qualifikationsfeld) und Team C (Wartefeld). Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst eine vorher festgelegte Punktezahl erreicht (z.B. 10 P.)

#### Spielverlauf

Der Aufschlag erfolgt durch Team B aus dem „**Qualifikationsfeld**“ und spielt gegen das Team A. Team A im „**Punktfeld**“ hat 2-3 Ballkontakte, wobei der Ballkontakt des „Angriffsballs“ immer oberhalb der Netzkante an der Matte erfolgen muss. Nur Team A auf dem Punktfeld kann punkten.

#### Wechsel

Macht **Team A** auf dem „Punktfeld“ eine erfolgreiche Aktion, so darf sie im Feld bleiben und erhält einen Punkt. Macht jedoch Team A einen Fehler, dann wechselt sie ins „**Wartefeld**“ und die beiden anderen Teams rücken ein Feld auf. Macht **Team B** einen Fehler, dann wechselt Team C mit Team B.



## Teil 3: „Sicherungsspiel – als King of the Court“

#### Material und Spielfeld

- Netz, Weichbodenmatte mit Sprungseilen am Netz befestigt
- 1 Ball für je 6 Spieler (eventuell Ballkasten)
- Spielfeldgröße: 7 m x 7 m, Spielfeld mit 3 Meter-Raum
- Am Netz gegenüber spielen gleichfalls 6 Spieler gegeneinander, auf die gleiche Weichbodenmatte.

#### Hinweis Angriffsball

Als Angriffsball wird der letzte Ball eines Teams definiert:  
 Dies kann der 1., 2. oder 3. Ballkontakt sein.

#### Anmerkungen

Zum Einstieg ist es sicherlich sinnvoll, zwingend 3 Ballkontakte einzufordern. Der Wettkampfbereich ist der komplette 3 m – Raum. Alle Spieler sind angehalten, dem Gegner nicht den Weg zur Verteidigung zu versperren.



Aufschlag Team B



Verteidigung Team A



Angriff Team B