

VOLLEYBALL MANCHETTE

Lektion 1

Technik



01 POSITION ZUM BALL
Körper mit schneller Verschiebung hinter den Ball bringen.

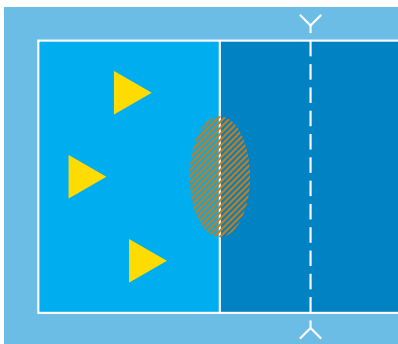


02 BALLBERÜHRUNG
Ball vor Körperlängsachse auf dem mit gestreckten Unterarmen gebildeten «Spielbrett» spielen.

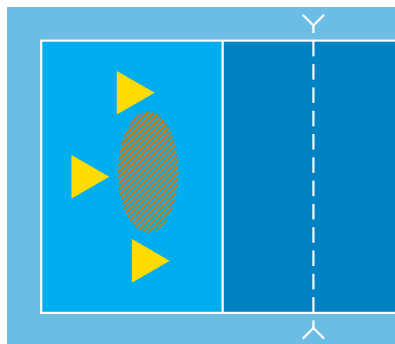


03 IMPULSGEBUNG
Spiel-/Zielsteuerung über «Spielbrett» vorwärts-aufwärts aus den Beinen und Schultern schieben.

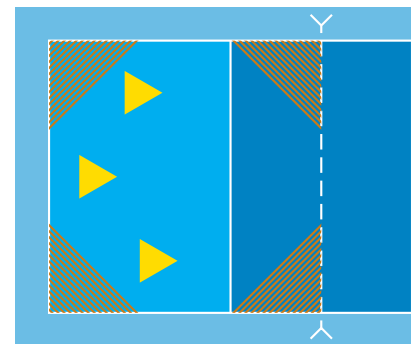
Taktik



ZENTRUM (HAUS)

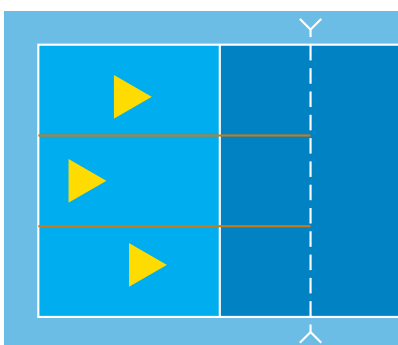


LAGERFEUER



SPINNENNETZ

Wettkampfsystem



- 8-14 Spieler
- 3:3 (je 3 Netzspieler)
- Situationsbedingtes Zuspiel

VOLLEYBALL MANCHETTE

Lektion 1

Aufwärmen (Ballgewöhnung)

15'

ÜBUNG 01 JONGLIEREN EINZELN

Aufstellung

Alle Spieler stehen mit je 1 Ball in Spielfeld.

Ausführung

Ball an Ort mittels Selbstmanchette auf Unterarm jonglieren.
(Knotenpunkte kontrollieren.)

Varianten

- Selbstmanchette auf 1 Arm (abwechselnd hoch/tief spielen).
- Selbstmanchette im Laufen in einem begrenzten Feld und ohne Berührung von Mitspielern (abwechselnd hoch/tief). (+)

Material

1 Ball / Spieler

ÜBUNG 02 JONGLIEREN ZU ZWEIT (MITTEL)

Aufstellung

- A steht mit Ball auf 3-Meter-Linie.
- B steht ohne Ball auf Grundlinie.

Ausführung

- 1 A wirft Ball zu B;
- 2 B klatscht möglichst spät hinter dem Rücken und spielt eine Selbstmanchette;
- 3 B fasst Ball und wirft ihn zurück zu A; usw.
(Knotenpunkte kontrollieren.)

Varianten

- Distanz zwischen A und B verändern:
- 3-Meter-Linie zu Mittellinie (= 3 m)
 - Mittellinie zu Grundlinie (= 9 m)

Material

1 Ball / 2er-Gruppe

ÜBUNG 03 JONGLIEREN ZU ZWEIT (FORTGESCHRITTEN)

Aufstellung

- A steht mit 2 Bällen auf 3-Meter-Linie.
- B steht mit 1 Ball auf Grundlinie.

Ausführung

- 1 A und B halten mit gestreckten Armen je 1 Ball in den Händen (Manchette-Position);
- 2 Gleichzeitig spielen sich A und B 3. Ball zu.
(Knotenpunkte kontrollieren.)

Varianten

- Als 3. Ball einen Tennisball verwenden.
- A und B halten je 1 Fitball in den Händen (3. Ball = Volleyball).

Material

3 Bälle / 2er-Gruppe

ÜBUNG 04 STAFETTE

Aufstellung

Zwei Gruppen stehen mit je 1 Ball auf Grundlinie.

Ausführung

- 1 Selbstmanchette im Stangenlauf bis zum Netz;
- 2 Ball per Manchette übers Netz spielen;
- 3 Auf andere Netzseite verschieben und Ball fassen;
- 4 Sprint zurück.
(Knotenpunkte kontrollieren.)

Variante

Selbstmanchette im Stangenlauf rückwärts bis zum Netz. (+)

Material

1 Ball / Gruppe, 3–4 Malstäbe / Gruppe

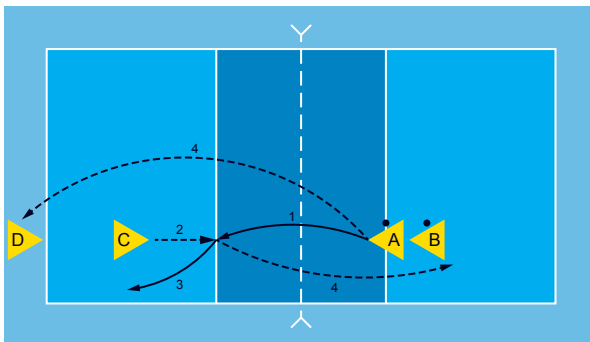
VOLLEYBALL MANCHETTE

Lektion 1

Technik (Einführung)

20'

ÜBUNG 01 POSITIONIEREN



Aufstellung

(Turnus im Halbfeld (längs))

- 2 Gruppen.
- A steht mit Ball auf 3-Meter-Linie.
- C steht ohne Ball im gegenüberliegenden Spielfeld (ca. 6 m).

Ausführung

- 1 A wirft Ball hoch übers Netz ins gegenüberliegende Halbfeld;
- 2 C positioniert sich so, dass der Ball durch die Beine springt (3);
- 4 C holt Ball und schliesst hinter B an; A schliesst hinter D an;
- 5 D positioniert sich im Feld und erhält hohen Ball von B; usw.

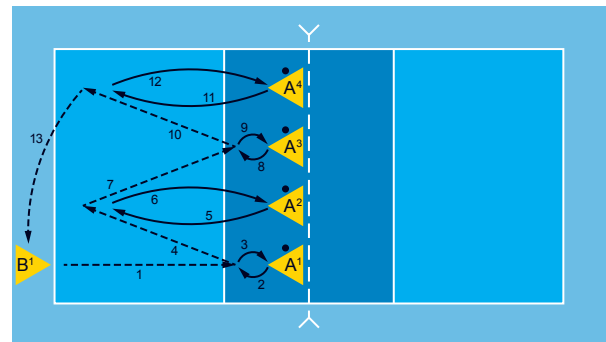
Varianten

- Turnus im ganzen Feld, mit 2 Spielern gleichzeitig im Feld. (+)
- A spielt Ball ins Haus und fängt dort den Ball, bevor er zu Boden fällt. (+)

Material

2–3 Bälle / Gruppe, 3 Antennen

ÜBUNG 02 POSITIONIEREN



Aufstellung

(Turnus im Halbfeld (quer))

- 2 Gruppen.
- 4 Spieler aus Gruppe A (A¹–A⁴) stehen mit je 1 Ball auf einer Netzseite.
- Gruppe B (B¹–B^x) steht ohne Ball auf Grundline.

Ausführung

- 1 B¹ verschiebt sich ins Feld;
- 2 A¹ wirft Ball hoch und kurz;
- 3 B¹ spielt Ball per Manchette zurück auf A¹;
- 4 B¹ verschiebt sich rückwärts;
- 5 A² wirft Ball hoch und weit (ca. 4–5 m);
- 6 B¹ spielt Ball per Manchette zurück auf A²; usw.

Wechsel

Gruppenwechsel nach max. 3 Durchgängen.

Varianten

- Von anderer Seite beginnen.
- Gruppe A entscheidet frei über Wurflänge. (+)

Material

4 Bälle / Gruppe

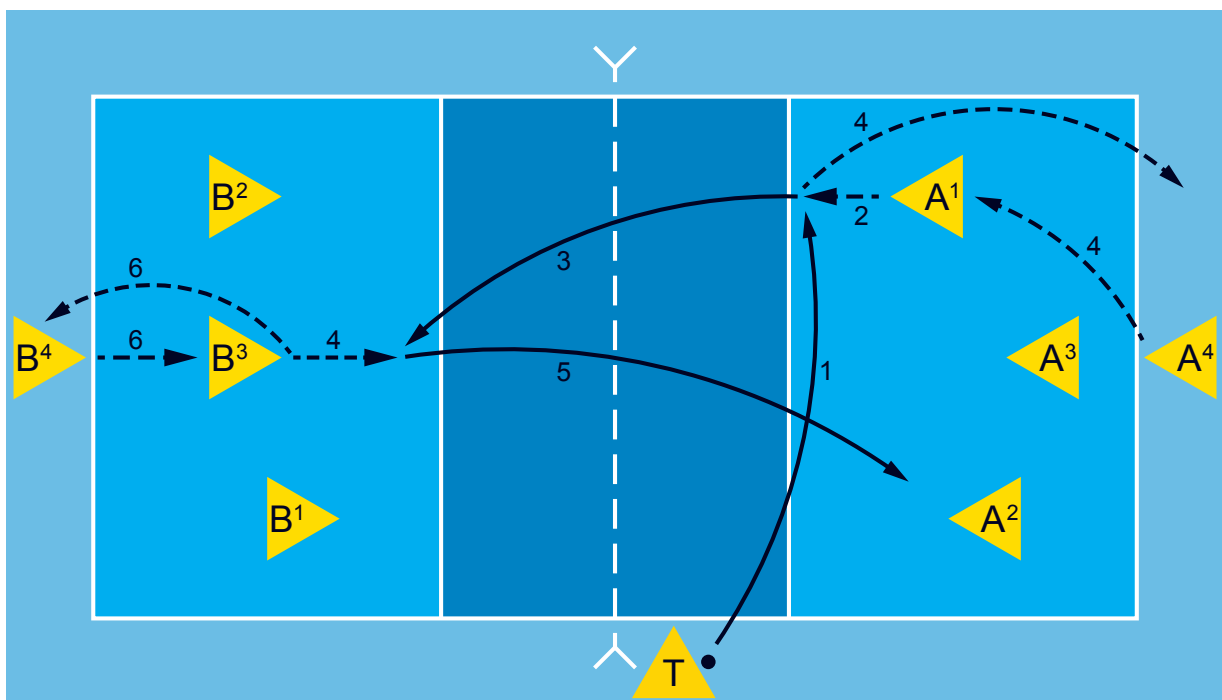
VOLLEYBALL MANCHETTE

Lektion 1

Technik (Spielerisch verbinden)

15'

ÜBUNG 01 FLIPPERKASTEN



Aufstellung

- 2 Gruppen à 3–4 Spieler.
- Pro Gruppe stehen jeweils 3 Spieler in Spielfeld.

Ausführung

Spiel auf 5 Punkte:

- 1 Trainer wirft Ball ins Spiel;
- 2 A¹ verschiebt sich zu Ball;
- 3 A¹ spielt Ball direkt per Manchette übers Netz;
- 4 B³ verschiebt sich zu Ball; A¹ verlässt sofort das Feld; A⁴ rückt auf freigewordene Position nach;
- 5 B³ spielt Ball direkt per Manchette übers Netz;
- 6 B³ verlässt sofort das Feld; B⁴ rückt auf freigewordene Position nach; usw.

Achtung: Rhythmus so hoch wie möglich halten. (Spieler müssen sicherstellen, dass gespielte Bälle nicht gefährlich im Feld liegen.)

Varianten

- 3-Meter-Zone darf nicht angespielt werden. (-)
- Pro Gruppe stehen 4 Spieler in Spielfeld. (-)
- Bei einem Fehler verlässt der Spieler das Spiel für 30 Sek. und führt eine Kräftigungs-/Stabilisierungsübung durch.
- Spieler halten mit gestreckten Armen je 1 Fitball in den Händen (Manchette-Position) und spielen damit den Volleyball.
- 1 vs. 1 «American»: Nach Ballkontakt wird Seite gewechselt (Ping Pong). (+)

Material

Mehrere Bälle, evtl. 4–8 Fitbälle

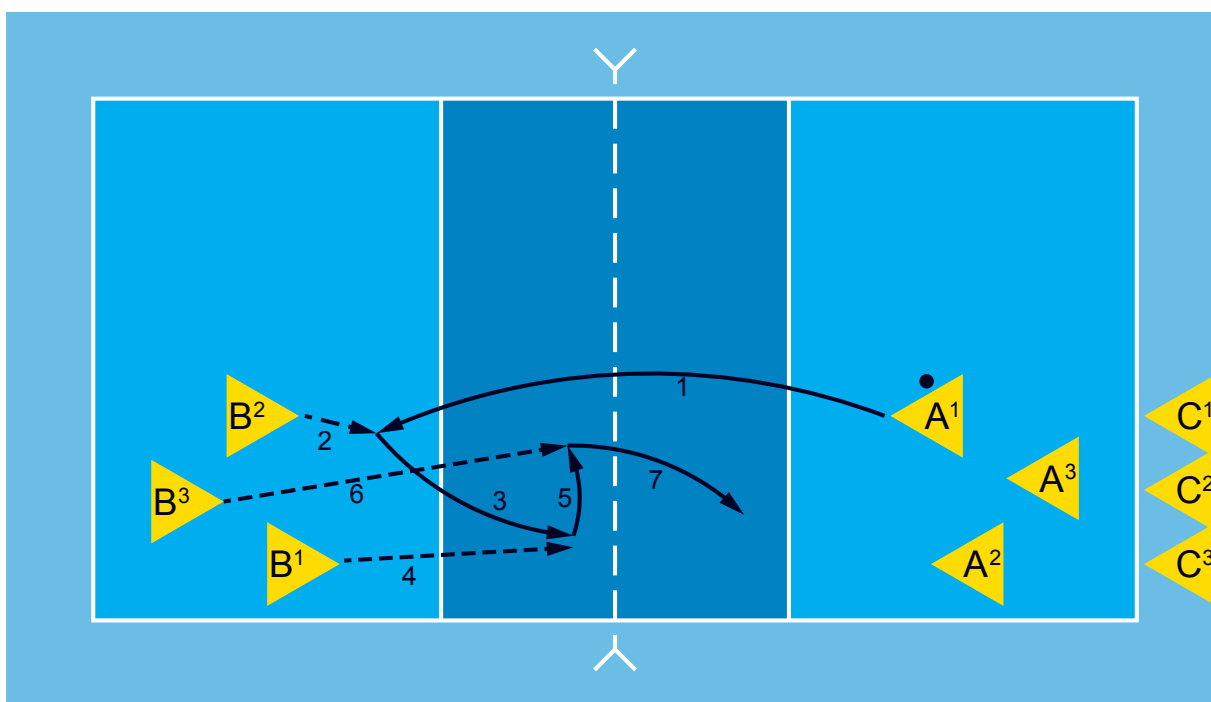
VOLLEYBALL MANCHETTE

Lektion 1

Spiel

15'

ÜBUNG 01 KING/QUEEN OF THE COURT



Aufstellung

- (Turnus im Halbfeld (längs))
- Div. Gruppen à 3 Spieler.
- Pro Gruppe stehen jeweils 3 Spieler in Spielfeld.

Ausführung

- Spiel auf 7 Punkte (Punkte können nur auf linker Netzseite erzielt werden).
- Ziel 1: In das linke Spielfeld gelangen.
- Ziel 2: Im linken Spielfeld bleiben und punkten.
- 1** A¹ (Gruppe A) wirft Ball übers Netz zu Gruppe B (Ball darf zu Beginn nicht in gegnerische 3-Meter-Zone gespielt werden);
 - 2-x** Ball wird ausgespielt und danach Netzseite gewechselt.

Wechsel

- Gruppenwechsel nach jedem gespielten Ball: Sieger-Gruppe steigt nach links auf, Verlierer-Gruppe steigt nach rechts ab.
- Positionswechsel innerhalb Gruppe nach jedem gespielten Ball.

Varianten

- Pro Gruppe stehen 6 Spieler auf ganzem Feld. (–)
- Pro Gruppe stehen 4 Spieler auf ganzem Feld.
- Pro Gruppe stehen 3 Spieler auf ganzem Feld. (+)
- 1. Ballkontakt muss Manchette sein. (++)
- Ball wird per Service ins Spiel gebracht. (+)
- 1. und 2. Ballkontakt muss Manchette sein. (+++)

Material

Mehrere Bälle, 3 Antennen

VOLLEYBALL MANCHETTE

Lektion 1

Ausklang

5'

01 LOCKERUNGEN

In der belasteten Muskelpartie wird mittels Lockerungsübungen (leichtes Joggen, Dehnen, Massieren) die Erholung eingeleitet und sie auf die Regeneration vorbereitet.
















02 TAKE HOME MESSAGES

Vor dem Trainingsende werden 2 bis maximal 3 zentrale Punkte des Trainings zusammengefasst und den Teilnehmenden nochmals aufgezeigt. Dies können beispielsweise Armpositionen, Bewegungsauslösungen usw. sein.

VOLLEYBALL MANCHETTE

Lektion 1

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spielfeldzone
	Trainer mit Ball
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball, z. B. Angriffschlag)
	Ballweg (normal gespielter Ball auf nächsten Spieler oder übers Netz)
	Ballweg (hoch gespielter Ball, z. B. Finte)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif