

VOLLEYBALL SERVICE/BLOCK

Lektion 4

Technik



01 POSITION ZUM BALL
Stabile Schrittstellung; Körper zum Ziel hin orientieren; Ball vor Schlagschulter halten.

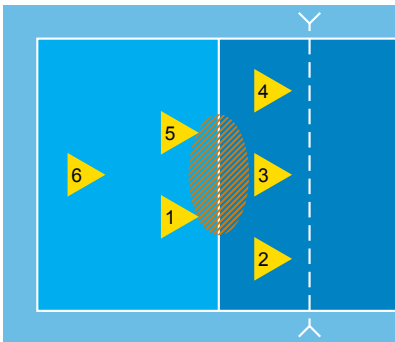


02 BALLBERÜHRUNG
Schlagarm am Körper vorbeiführen; Ball leicht aufwerfen; Ball mit geballter Handfläche schlagen (gestreckter Arm, steifes Handgelenk).

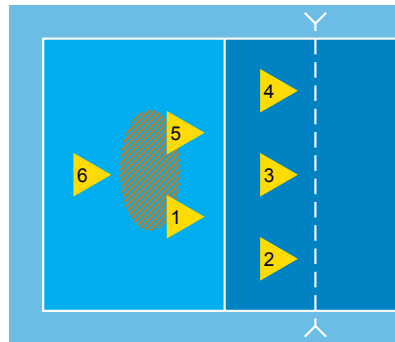


03 IMPULSGEBUNG
Gewichtsverlagerung nach vorne; Arm in Zielrichtung ausschwingen lassen.

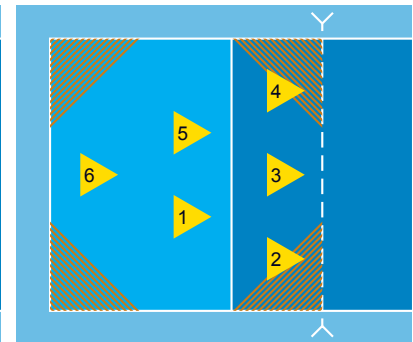
Taktik



ZENTRUM (HAUS)

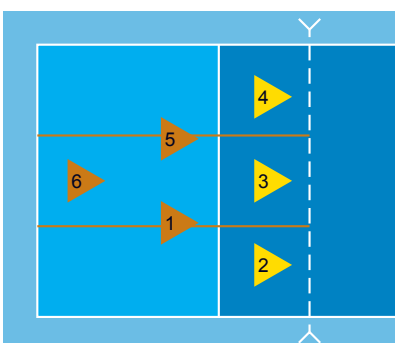


LAGERFEUER



SPINNENNETZ

Wettkampfsystem



- 8–14 Spieler
- 6:6 (je 3 Netzspieler (davon 1 Zuspieler) und 3 Rückraumspieler)
- Zuspiel erfolgt von Position 3

VOLLEYBALL SERVICE/BLOCK

Lektion 4

Aufwärmen (Ballgewöhnung)

15'

ÜBUNG 01 JONGLIEREN EINZELN

Aufstellung

Alle Spieler stehen mit je 1 Ball in Spielfeld.

Ausführung

Ball an Ort auf geballter Handfläche des Schlagarms jonglieren.
(Knotenpunkte kontrollieren.)

Varianten

- Selbstservice abwechselnd l/r spielen. (-)
- Verschiedene Bälle verwenden.
- Selbstservice im Laufen in einem begrenzten Feld und ohne Berührung von Mitspielern.
- Selbstservice im Laufen in einem begrenzten Feld und ohne Berührung von Mitspielern. Gleichzeitig versuchen, Bälle von Mitspielern wegzuschlagen.
- Hindernis-Parcours.
- Ball maximal hoch spielen. (+)
- Zwischen 2 Selbstservices: 1 Selbstpass oder 1 Selbstmanchette spielen. (+)

Material

1 Ball/Spieler

ÜBUNG 02 SERVICE-RENNEN

Aufstellung

- 3 Gruppen à 4 Spieler
- Alle Gruppen stehen mit je 1 Ball pro Spieler 6 Meter vom Netz entfernt.
- Pro Gruppe liegt 1 Matte im gegenüberliegenden Spielfeld.
- Netz wird mittels 4 Antennen in 3 Spielfelder unterteilt.

Ausführung

- 1 Spieler spielen Ball per Service übers Netz und versuchen dabei die Matte zu treffen;
- 2 Nach einem Treffer verschiebt der Spieler Matte um 1 Mattenbreite nach hinten;
- 3 Gruppe, deren Matte zuerst hinter Grundlinie liegt, gewinnt.

Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden.
- Matte wird erst dann verschoben, wenn alle Spieler einer Gruppe die Matte getroffen haben.
- Service ausgehend von Grundlinie durchführen. (+)
- Distanz zum Netz vergrössern. (+)

Material

2–3 Bälle/Gruppe, evtl. 2 zusätzliche Antennen, 3 Matten

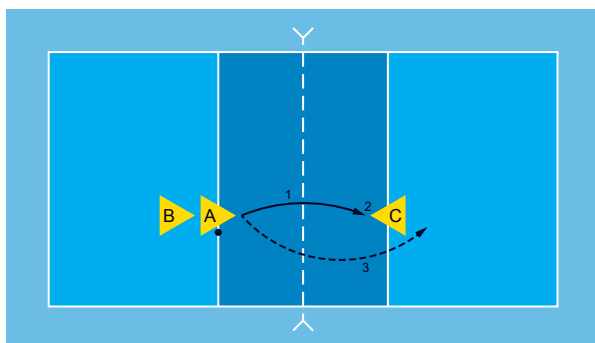
VOLLEYBALL SERVICE/BLOCK

Lektion 4

Technik (Einführung)

20'

ÜBUNG 01 SERVICETECHNIK



Aufstellung

(Turnus im Halbfeld (längs))

- Div. Gruppen à 2–3 Spieler.
- A steht mit Ball auf 3-Meter-Linie.
- B steht ohne Ball hinter A in Spielfeld.
- C steht ohne Ball auf gegenüberliegender 3-Meter-Linie.

Ausführung

- 1 A serviert auf C;
- 2 C fasst Ball (oder führt Selbstmanchette aus);
- 3 A steht hinter C an;
- 4 C serviert auf B; etc.

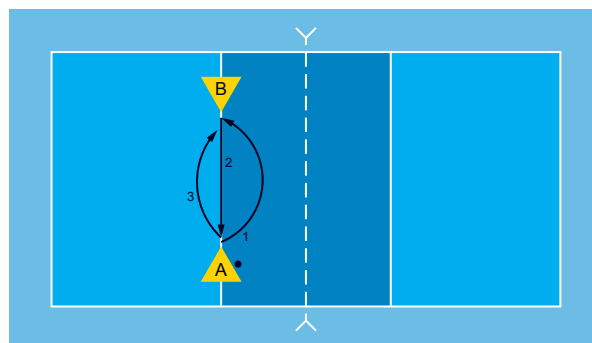
Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden.
- Distanz von A zu C vergrössern (max. Hallenlänge). (+)
- A serviert auf C und verschiebt sich auf gegenüberliegende Netzseite; C macht Annahme ans Netz (Anfänger: ins Haus); A fasst Ball (Schnelligkeit). (++)

Material

1 Ball/Gruppe

ÜBUNG 02 SALZ & PFEFFER



Aufstellung

(Turnus im Viertelfeld (quer))

- Div. Gruppen à 2 Spieler.
- A und B stehen sich mit 1 Ball parallel zum Netz gegenüber (ca. 6 m Distanz).

Ausführung

A und B spielen Ball abwechselnd per Pass, Angriff und Manchette hin und her. (10 Pässe/ Spieler, 10 Manchetten/ Spieler, 10 Angriffsschläge/ Spieler)

Wechsel

Aufgabenwechsel nach 5 min.

Varianten

Distanz von A zu B vergrössern (max. 11 m). (+)

Material

1 Ball/ 2er-Gruppe

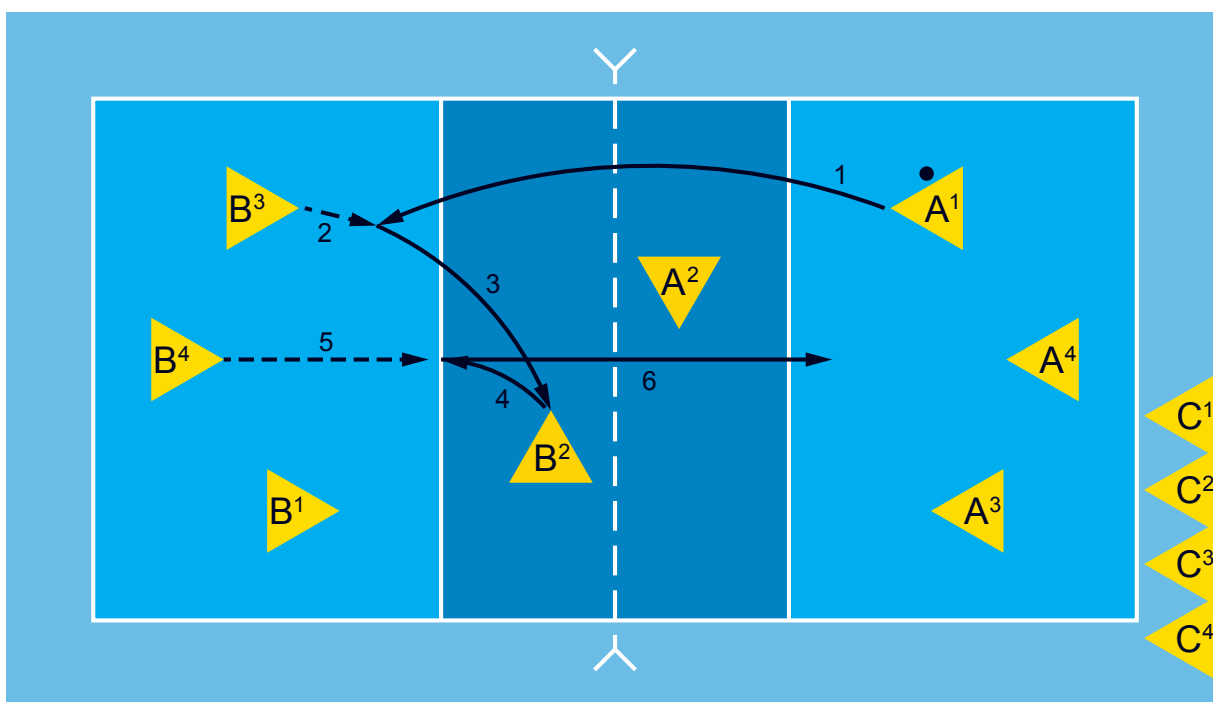
VOLLEYBALL SERVICE/BLOCK

Lektion 4

Technik (Spielerisch verbinden)

15'

ÜBUNG 01 KING/QUEEN OF THE COURT



Aufstellung

- (Turnus im ganzen Feld)
- Div. Gruppen à 4 Spieler.
 - Pro Gruppe stehen jeweils 4 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) spielt Ball ausgehend von 3-Meter-Linie per Service 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

- 3. Gruppe führt Kräftigungs-/ Stabilisierungsübungen durch.
- Ball darf nie in gegnerische 3-Meter-Zone gespielt werden.
- Service ab 6 Meter oder ausgehend von Grundlinie durchführen. (+)
- 2. Ballkontakt muss Pass sein. (+)
- 3. Ballkontakt muss Angriffsschlag bzw. Sprungpass sein. (+)
- Positionswechsel innerhalb Gruppe nach jeder Netzüberquerung. (++)

Material

Mehrere Bälle, 2 Antennen

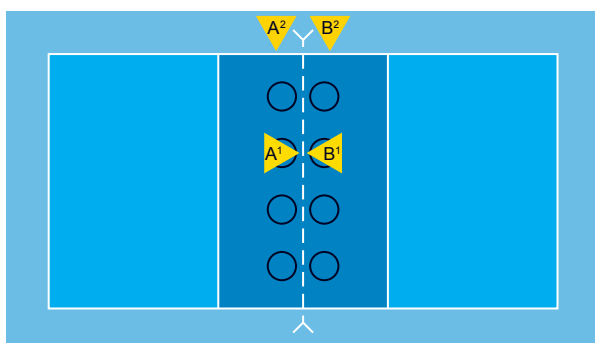
VOLLEYBALL SERVICE/BLOCK

Lektion 4

Technik (Analytisch)

20'

ÜBUNG 01 RHYTHMISIEREN



Aufstellung

- (Turnus im ganzen Feld (3-Meter-Zone))
- Alle Reifen werden an beiden Netzseiten entlang auf Boden gelegt (je 2 Reifen gegenüberliegend).
 - A und B stehen sich in je 1 Reifen gegenüber.

Ausführung

- 1 A und B springen gleichzeitig hoch und schlagen beide Hände am höchsten Punkt zusammen (keine Netzberührung); stabile, beidbeinige Landung im Reifen;
- 2 Wechsel zum nächsten Reifenpaar; etc.

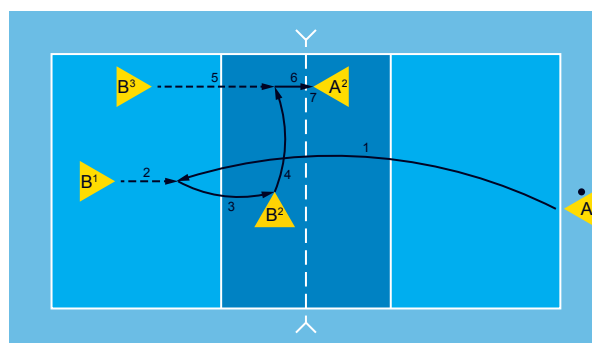
Varianten

- Netzhöhe verringern. (-)
 - Nur 3 Reifen pro Netzseite verwenden.
 - Verschiebung zwischen Reifen beschleunigen. (+)
 - Reifen befinden sich nur auf 1 Netzseite; auf gegenüberliegender Seite halten Spieler je 1 Ball hoch; Blockspieler blockt Ball und verschiebt dann zum nächsten Reifen. (+)
 - Reifen befinden sich nur auf 1 Netzseite; auf gegenüberliegender Seite spielen Spieler Ball per Angriffsschlag aus Stand übers Netz; Blockspieler blockt Ball und verschiebt dann zum nächsten Reifen (Timing/Präzision).
- (++)

Material

3–4 Bälle, 6–8 Reifen

ÜBUNG 02 RHYTHMISIEREN



Aufstellung

- (Turnus im Halbfeld (längs))
- 2 Gruppen.
 - Pro Gruppe stehen jeweils 4 Spieler in Spielfeld.
 - A¹ steht mit Ball auf Grundlinie.

Ausführung

- 1 A¹ serviert Ball übers Netz zu Gruppe B;
- 2 B¹ verschiebt sich zu Ball;
- 3 B¹ spielt Ball per Manchette oder Pass auf B²;
- 4 B² spielt Ball per Pass auf B³;
- 5 B³ verschiebt sich zu Ball;
- 6 B³ spielt Ball per Angriffsschlag oder Sprungpass übers Netz;
- 7 A² versucht, Angriffsball zu blocken.
- 8 A¹ wechselt zu B¹; B¹ wechselt zu B²; usw.

Varianten

- Ball per Rückwärtspass auf Position 2 spielen.
- A¹ verschiebt sich nach Service ins Spielfeld und verteidigt Angriffsball von B⁴ per Selbstpass oder -manchette.
- Gemeinsames Spiel, Wechsel nach z. B. 5 Bällen: 1 Zuspieler, 3 Angreifer («4», «2», «Pipe»), 3 Blockspieler, 3 Annahmespieler, 2 Servierer.
- B³ spielt eigenen Ball per Angriffsschlag oder Sprungpass übers Netz. (+)

Material

2–3 Bälle / Gruppe, 3 Antennen

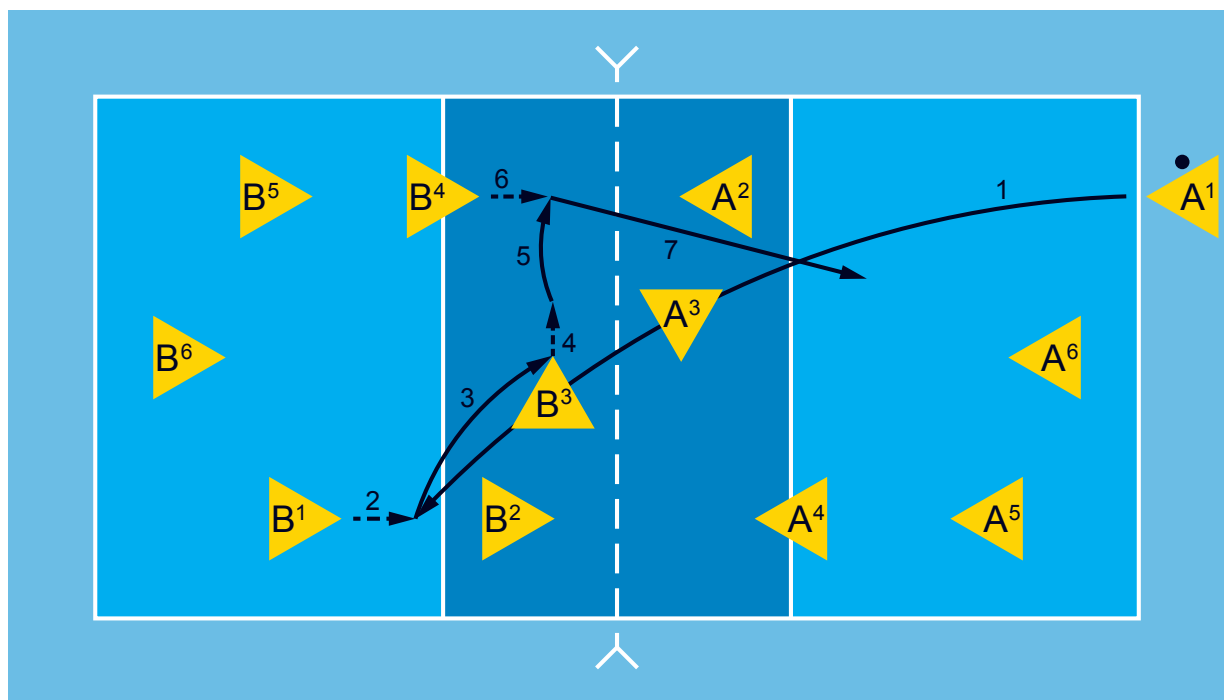
VOLLEYBALL SERVICE/BLOCK

Lektion 4

Spiel

15'

ÜBUNG 01 SPIEL 6:6



Aufstellung

- (Turnus im ganzen Feld)
- 2 Gruppen à 6 Spieler.
 - Pro Gruppe stehen jeweils 6 Spieler in Spielfeld (3 Netzspieler (davon 1 Zuspieler) und 3 Rückraumspieler).

Ausführung

Mini-Game: Start bei 18:18; Ende bei 25 Punkten und min. 2 Punkten Unterschied (z. B. 25:21, 28:26).

- 1 A¹ (Gruppe A) bringt Ball per Service ins Spiel;
- 2–x Ball wird ausgespielt.

Wechsel

Positionswechsel innerhalb Gruppe nach jedem Mini-Game.

Varianten

- Positionswechsel innerhalb Gruppe nach jedem Service-Gewinn (offizielle Volleyballregel).
- Zuspiel erfolgt generell von Spieler auf Position 1 (A¹ oder B¹).
- Zusätzliche Angriffsmöglichkeit auf Position 3 («3») anbieten.
- Service von oben durchführen. (+)
- 2er- und 3er-Block bilden (Achtung: Verletzungsgefahr). (++)

Material

1 Ball

VOLLEYBALL SERVICE/BLOCK

Lektion 4

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 SERVICE/BLOCK

Lektion 4

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