
INDIACA AUFSCHLAG ANNAHME ZUM PASSEUR MIT ANSCHLIESSENDEM SPIELAUFBAU *Lektion 2*

Aufwärmen

15'

Organisation

Am Anfang des Volleyballfeldes auf beiden Seiten an der Seitenlinie einander gegenüber aufstellen. Je zwei Spieler gemeinsam.

Ausführung

- Beide bewegen sich mit Side-Step auf der Linie und schlagen die Indiacas hart mit Annahme zum Partner. Am Ende des Feldes zurückjoggen, 3× wiederholen. Vor jedem neuen Durchgang 10 Liegestütz.
- Gleiche Übung innerhalb des Indiacafeldes mit Zuspiel (Pass) oben. 3× wiederholen. Vor jedem neuen Durchgang 10 Strecksprünge.
- 2 Runden joggen um das Spielfeld. Gleichzeitig Schlag unten (ca. 7 Meter hoch) sich die Indiacas selber zuspielen.

Varianten

Je nach Niveau der Gruppe die Anzahl der einzelnen Übungen entsprechend erhöhen oder verringern.

Material

1 Indiacas pro Gruppe

INDIACA AUFSCHLAG ANNAHME ZUM PASSEUR MIT ANSCHLIESSENDEM SPIELAUFBAU Lektion 2

Technik

30'

ÜBUNG 01 AUFSCHLAG

10' ÜBUNG 02 ANNAHME

10'

Organisation

Einzelübung auf Grundlinie des Spielfeldes.

Ausführung

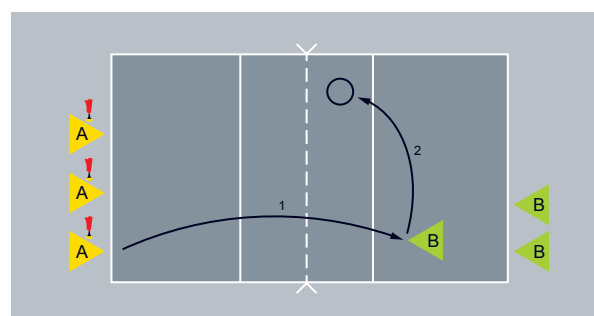
Abschlag von der Grundlinie über das Netz. Rechtshänder linkes Bein vorne, Linkshänder rechtes Bein vorne. **Wichtig:** Indiacas wird auf dem vorderen Teil der Finger aus der Hand geschlagen. Die Indiacas darf nicht aufgeworfen werden.

Varianten

- Distanz zu Netz verringern (–)
- Rechtshänder benutzen die linke Hand, Linkshänder die rechte. (+)

Material

1 Indiacas pro Person



Organisation

Partnerübung in einer Hälfte des Spielfeldes.

Ausführung

Spieler A schlägt auf, Spieler B nimmt an und spielt die Indiacas 4 Meter hoch nach vorne rechts in den Reif, zum Netz. (Die Aufschläger stellen sich in einer Reihe an die Grundlinie. Die Annahme steht auf der gegenüberliegenden Seite am Rand. (Wer an der Reihe ist, stellt sich in die Mitte des Feldes). Nach 5 Aufschlägen wechseln, bis alle 20 Aufschläge erreicht haben.

Varianten

- Abschlagdistanz zum Netz verkleinern. (–)
- Höhe und Länge des Aufschlages variieren. (+)

Material

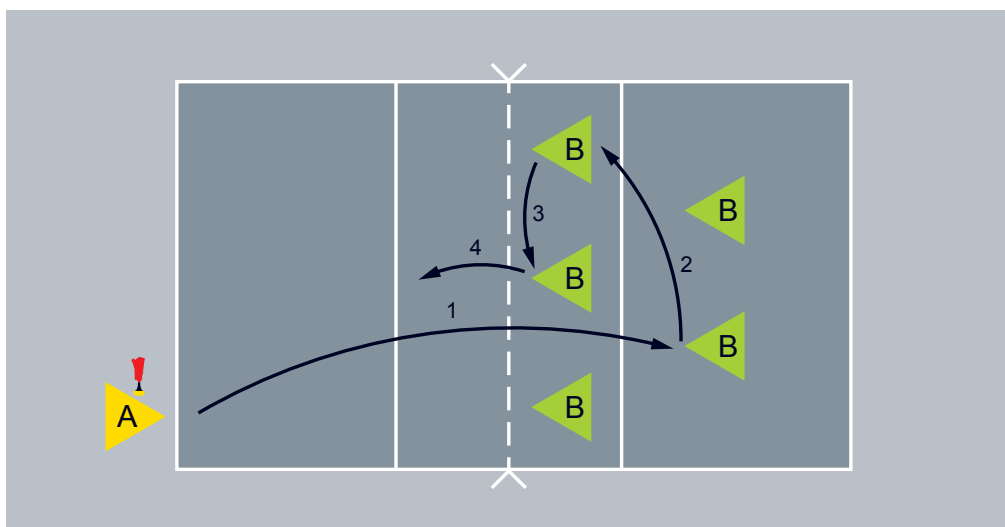
Pro Gruppe 1 Indiacas und 1 Reif/Netz

INDIACA AUFSCHLAG ANNAHME ZUM PASSEUR MIT ANSCHLIESSENDEM SPIELAUFBAU Lektion 2

Technik

ÜBUNG 03 ANNAHME MIT SPIELFORTFÜHRUNG

10'



Organisation

Komplettes Spielfeld. 2 Gruppen wobei eine mit 5 Personen komplett und die zweite nur mit einer Person besetzt ist.

Ausführung

Auf einer Seite des Netzes stellen sich 5 Spieler auf. 3 Vorne, 2 Hinten. Auf der anderen Seite ist nur der Anschläger. Er macht 3 Aufschläge. Die 5 Spieler nehmen den Aufschlag ab. Annahme zum Passeur vorne rechts, Pass zu einem der 2 andern Netzspieler spielen und über das Netz spielen. Nach 3 Wiederholungen der Übung, eine Position Rotation im Uhrzeigersinn.

Varianten

- Aufschlag im Feld. Wenn nicht präzise, Indiaca fangen und werfen. (-)
- Vorgeben wie die Annahme sein muss Entweder Annahme nur unten, oder Annahme, Zuspiel nur oben. (+)

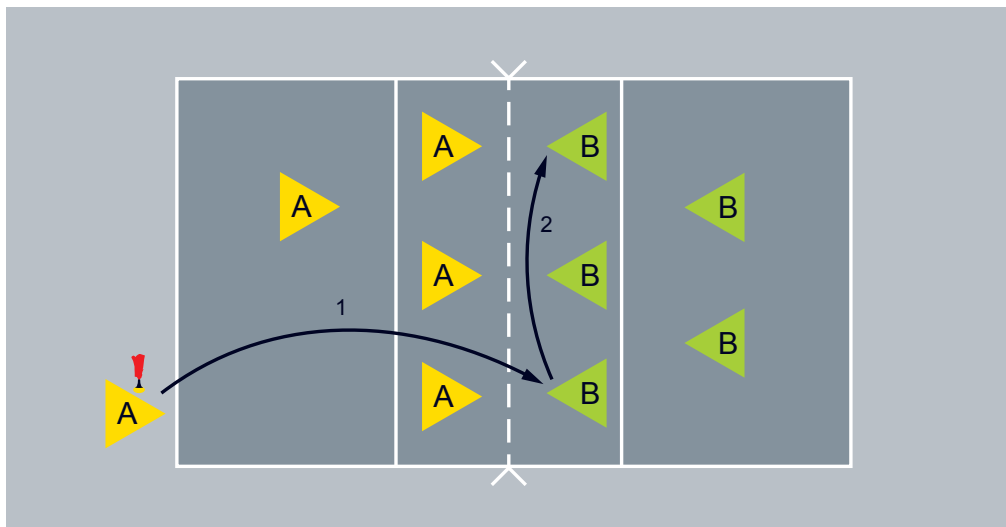
Material

Pro Gruppe 1 Indiaca / Netz

INDIACA AUFSCHLAG ANNAHME ZUM PASSEUR MIT ANSCHLIESSENDEM SPIELAUFBAU Lektion 2

Spiel

20'



Organisation

Grundaufstellung 5 gegen 5. 3 Spieler vorne am Netz, 2 Spieler hinten in der Verteidigung.

Ausführung

Zwei Mannschaften spielen abwechselnd auf Pfiff einen Aufschlag über das Netz. Der Aufschlag wird angenommen und dem Spieler vorne rechts (Passeur) zugespielt. Bei Aufschlagwechsel wird eine Position im Uhrzeigersinn rotiert.

Varianten

- Indiacaca per Wurf und nicht per Schlag ins Spiel bringen. (–)
- Annahme nur unten, oder Zuspiel (Pass) oben. (+)

Material

1 Indiacaca pro Spielfeld / Netz / Feldmarkierungen

INDIACA AUFSCHLAG ANNAHME ZUM PASSEUR MIT ANSCHLIESSENDEM SPIELAUFBAU *Lektion 2*

Ausklang

5'

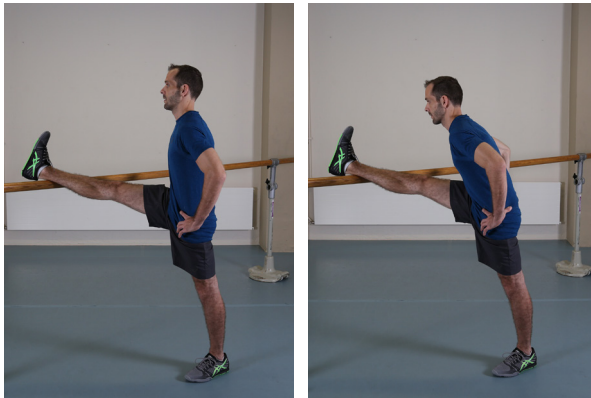
Organisation

Ganze Gruppe gemeinsam.

Ausführung

Folgende Dehnübungen jeweils beidseitig ausführen:

ÜBUNG 01 SPREIZSTAND AN SPROSSENWAND



Übungsbeschreibung

Ein Bein waagrecht an die Sprossenwand stellen. Frontale Ausrichtung zur Sprossenwand, Hüfte gerade. Mit geradem Oberkörper das Brustbein in Richtung Fuss zur Sprossenwand ziehen.

Durchführungshinweise

Die Armhaltung ist frei. Das Standbein ist nicht ganz durchgestreckt.

ÜBUNG 02 WANDSPAGAT IN RÜCKENLAGE



Übungsbeschreibung

Das Gesäss an der Wand platzieren, die Beine der Wand entlang in die Höhe strecken. Die Beine der Wand entlang nach unten zur Seite grätschen und mit den Händen nach unten ziehen.

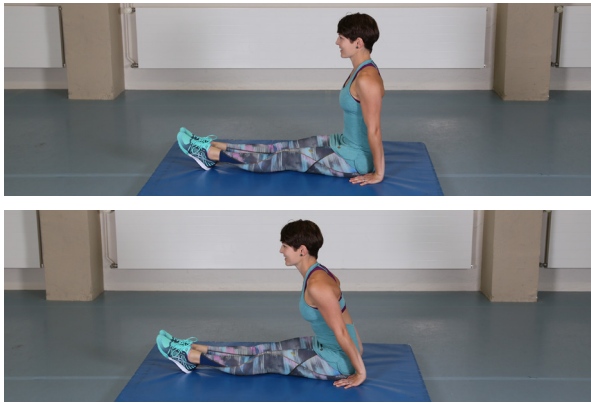
Durchführungshinweise

Der Dehnschmerz darf nicht unangenehm sein. Der Rücken und der Kopf bleiben am Boden.

INDIACA AUFSCHLAG ANNAHME ZUM PASSEUR MIT ANSCHLIESSENDEM SPIELAUFBAU *Lektion 2*

Ausklang

ÜBUNG 03 LANGSITZ



Übungsbeschreibung

Aufrecht sitzen und die Beine nach vorne strecken. Den geraden Oberkörper leicht in Richtung Zehen nach vorne ziehen.

Durchführungshinweise

Die Beine bleiben am Boden.

ÜBUNG 04 BECKENSCHIEBEN IM AUSFALLSCHRITT



Übungsbeschreibung


















Einen grossen Ausfallschritt mit dem vorderen Fuss auf eine Erhöhung. Das vordere Bein beugen, das hintere strecken. Die Hüfte nach vorne unten ziehen und in der Dehnung bleiben.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil.

INDIACA AUFSCHLAG ANNAHME ZUM PASSEUR MIT ANSCHLIESSENDEM SPIELAUFBAU *Lektion 2*

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler mit Bändel markiert
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Minitrampolin
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif
	Langbank
	Malstab
	Hütchen