

# VOLLEYBALL BLOCK

## Lektion 5

### Technik



#### 01 VORBEREITUNG

Hüftbreiter Stand; Knie leicht gebeugt; Hände vor Körper; Seitl. Verschiebung zum Angreifer; zeitlich verzögerter, beidbeiniger, vertikaler Absprung.



#### 02 IMPULSGEBUNG

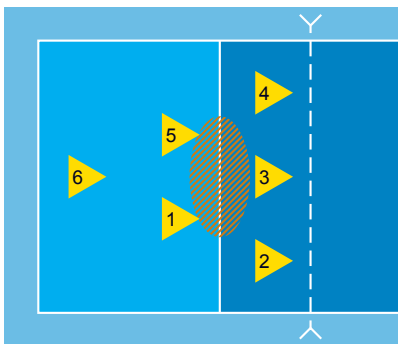
Schwungarme nach oben führen; Hände über Netzkante ins gegnerische Feld strecken; Körperspannung aufbauen.



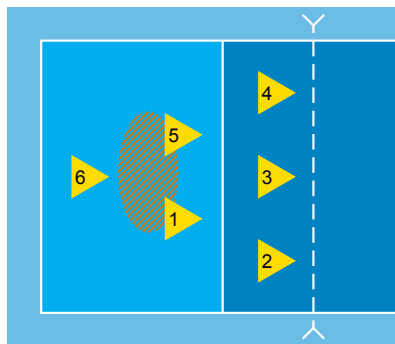
#### 03 BALLBERÜHRUNG

Arme sind gestreckt; Finger sind gespreizt und gespannt; stabile, beidbeinige Landung.

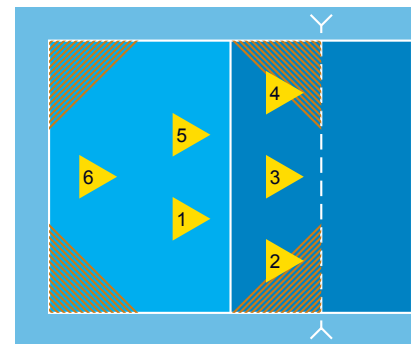
### Taktik



ZENTRUM (HAUS)

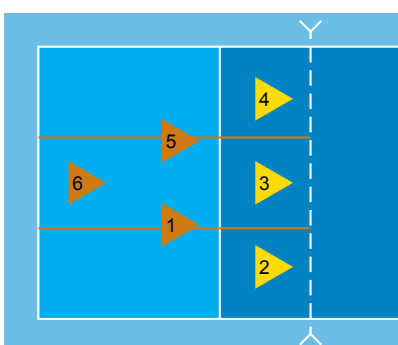


LAGERFEUER



SPINNENNETZ

### Wettkampfsystem



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

## **VOLLEYBALL BLOCK**

## *Lektion 5*

### *Aufwärmen (Ballgewöhnung)*

15'

#### **ÜBUNG 01 BALLÜBERGABE**

##### **Aufstellung**

- 2 Gruppen.
- A<sup>1</sup> (Gruppe A) und B<sup>1</sup> (Gruppe B) stehen sich mit 1 Ball am Netz gegenüber.
- Netzhöhe so wählen, dass Spieler gezwungen sind, auf Zehenspitzen zu stehen.

##### **Ausführung**

- 1 A<sup>1</sup> und B<sup>1</sup> strecken Arme und stehen auf Zehenspitzen;
- 2 A<sup>1</sup> übergibt Ball fehlerfrei über Netzkante an B<sup>1</sup>;
- 3 A<sup>1</sup> und B<sup>1</sup> senken Arme und Füsse wieder ab; etc.

##### **Varianten**

- Zuerst in Knie gehen und mit Ball Boden berühren.
- Gruppe B fix mit Ball; jeweils 2 Ausführungen durchführen, dann um 1 Position verschieben.
- Verschiedene Bälle verwenden.
- A<sup>1</sup> übergibt Ball per Sprung an B<sup>1</sup>. (+)
- A<sup>1</sup> und B<sup>1</sup> übergeben sich Ball per Sprung. (+)
- A<sup>1</sup> übergibt Ball per Verschiebung und Sprung an B<sup>1</sup>. (+)
- A<sup>1</sup> und B<sup>1</sup> übergeben sich Ball per Verschiebung und Sprung. (+)

##### **Material**

4–6 Bälle

#### **ÜBUNG 02 BLOCK-RENNEN**

##### **Aufstellung**

- 2–3 Gruppen à 4 Spieler.
- A steht mit Ball auf 3-Meter-Linie.
- B steht ohne Ball auf gegenüberliegender Netzseite.

##### **Ausführung**

Wettkampf auf 10 Treffer.

- 1 A wirft Ball knapp übers Netz (Netzkante);
- 2 B macht Blocksprung und fasst/wirft oder blockt Ball so, damit Ball Ballbehälter /Matte trifft (Schlagen ist nicht erlaubt).
- 3 B holt Ball und schliesst hinter D (mit Ball) an; A schliesst hinter C an; C rückt ohne Ball auf freigewordene Position von B nach;
- 4 D wirft Ball knapp übers Netz (Netzkante);
- 5 C macht Blocksprung; etc.

##### **Varianten**

- Durchführung der Übung mit 3 Gruppen.
- Distanz zu Ballbehälter /Matte vergrössern /verändern. (+)
- Ballbehälter /Matte nach jedem Treffer nach hinten schieben; diejenige Gruppe, deren Matte zuerst hinter Grundlinie liegt, gewinnt. (++)

##### **Material**

2–3 Bälle /Gruppe, 2–3 Ballbehälter (oder Matten)

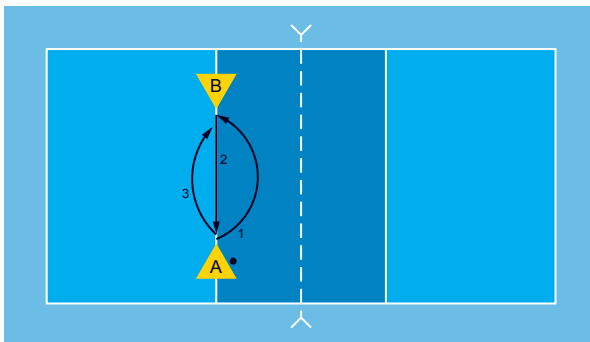
# VOLLEYBALL BLOCK

## Lektion 5

Technik (Einführung)

20'

### ÜBUNG 01 SALZ & PFEFFER



#### Aufstellung

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

#### Ausführung 1

- 1 A wirft Ball über Kopf beidhändig mit gestreckten Armen zu B;
- 2 B fasst Ball mit gestreckten Armen;
- 3 B wirft Ball beidhändig zurück zu A; usw. (10 Würfe/ Spieler)

#### Ausführung 2

- 1 A wirft Ball vor Körper auf und schlägt ihn zu B;
- 2 B fasst Ball mit gestreckten Armen;
- 3 B wirft Ball vor Körper auf und schlägt ihn zurück zu A; usw. (10 Angriffsschläge/ Spieler)

#### Ausführung 3

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

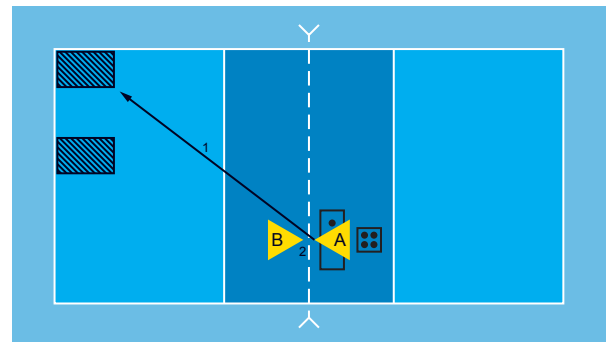
#### Varianten

- Ball im Sprung fassen (Blocksprung. (+))
- Distanz von A zu B vergrössern (max. 11 m). (+)

#### Material

1 Ball/ 2er-Gruppe

### ÜBUNG 02 BLOCK STELLEN



#### Aufstellung

- 2 Gruppen.
- A (Angreifer) steht mit Ball auf Schwedenkasten.
- B (Blockspieler) steht ohne Ball auf gegenüberliegender Netzseite.

#### Ausführung

- 1 A wirft Ball hoch und versucht per Diagonalangriff die Matte zu treffen;
- 2 B versucht, Angriffsball zu blocken;
- 3 B holt Ball und bringt ihn zurück zu A.

#### Wechsel

Aufgabenwechsel nach 10 Bällen.

#### Varianten

- Blockspieler beginnen 2 m nach innen versetzt und verschieben seitlich zum Angreifer. (+)
- 2er-Block bilden (Achtung: Verletzungsgefahr): B steht bereits am Block, C verschiebt sich neben B; B und C führen Blocksprung durch; B holt Ball und C rückt auf Position von B nach. (+)

#### Material

Mehrere Bälle, 1 Ballbehälter, 1 Schwedenkasten, 2 Matten

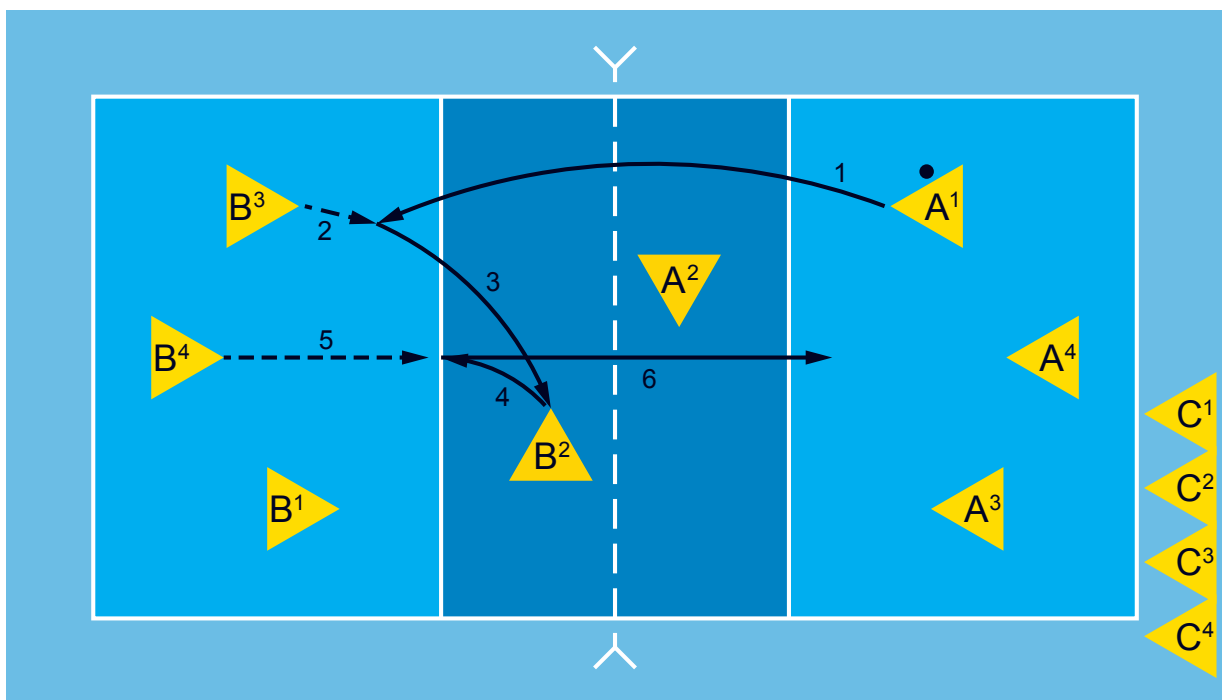
# VOLLEYBALL BLOCK

## Lektion 5

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.
  - Netzkante befindet sich auf Kopfhöhe.

#### Ausführung

- Spiel auf 7 Punkte (Punkte können nur auf linker Netzseite erzielt werden, ausser Punkt wird per Block erzielt). Alles wird aus Stand gespielt (Sprünge sind nicht erlaubt).  
Ziel 1: In das linke Spielfeld gelangen.  
Ziel 2: Im linken Spielfeld bleiben und punkten.
- 1** A<sup>1</sup> (Gruppe A) spielt Ball ausgehend von 6-Meter-Linie per Service unten oder oben übers Netz zu Gruppe B;
  - 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 von Grundlinie aus durchführen. (+)
- Netz auf normale Höhe einstellen. (+)
- 2. Ballkontakt muss Pass sein. (+)
- 3. Ballkontakt muss Angriffschlag bzw. Sprungpass sein. (+)
- Positionswechsel innerhalb Gruppe nach jeder Netzüberquerung. (++)

#### Material

Mehrere Bälle, 2 Antennen

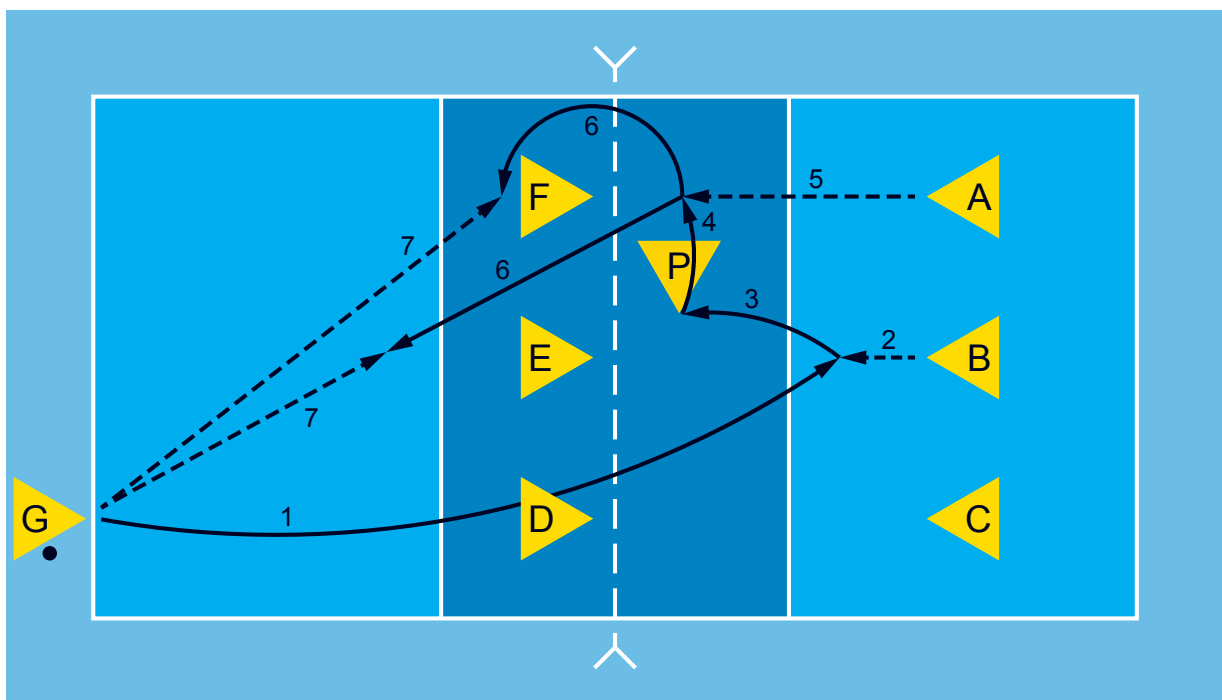
# VOLLEYBALL BLOCK

## Lektion 5

Technik (Analytisch)

20'

### ÜBUNG 01 ANGRIFFSMASCHINE



#### Aufstellung

(Turnus im ganzen Feld)

#### Ausführung

Fortlaufender Service mit gleichbleibender Reihenfolge:

##### 1 Balleingabe:

- a Service auf B → Angriff von A (Pos. 2);
- b Service auf C → Angriff von B (Pos. 3);
- c Service auf A → Angriff von C (Pos. 4);

##### 2-5 Spielverlauf siehe Grafik;

##### 6 Angriff:

- a Blockspieler springt → Angriff per Finte hinter Block;
- b Blockspieler steht → Angriff per Schlag;

##### 7 Servicespieler versucht, Angriffsball per Selbstmanchette zu verteidigen; etc.

Wartende Servicespieler spielen Service gegen Wand (Trockenübung).

#### Wechsel

Aufgabenwechsel nach 6 Bällen pro Angreifer.

#### Varianten

- Angriff durch Spieler der angenommen hat. (z. B.: B nimmt Ball an und führt Angriff durch.)
- Freie Zuspielwahl für Zuspieler.
- Service ausgehend von Grundlinie durchführen. (+)
- Rückwärtspass durch Zuspieler auf C. (++)
- Angriffsschlag aus Stand statt Service.
- Spiel gegen 6 Spieler. (+)
- 4 Angreiferpositionen anspielen («4», «3», «2», «Pipe»). (+)
- Zuspiel erfolgt generell von Spieler auf Position 1. (+)
- 2er- und 3er-Block bilden (Achtung: Verletzungsgefahr). (++)

#### Material

Mehrere Bälle

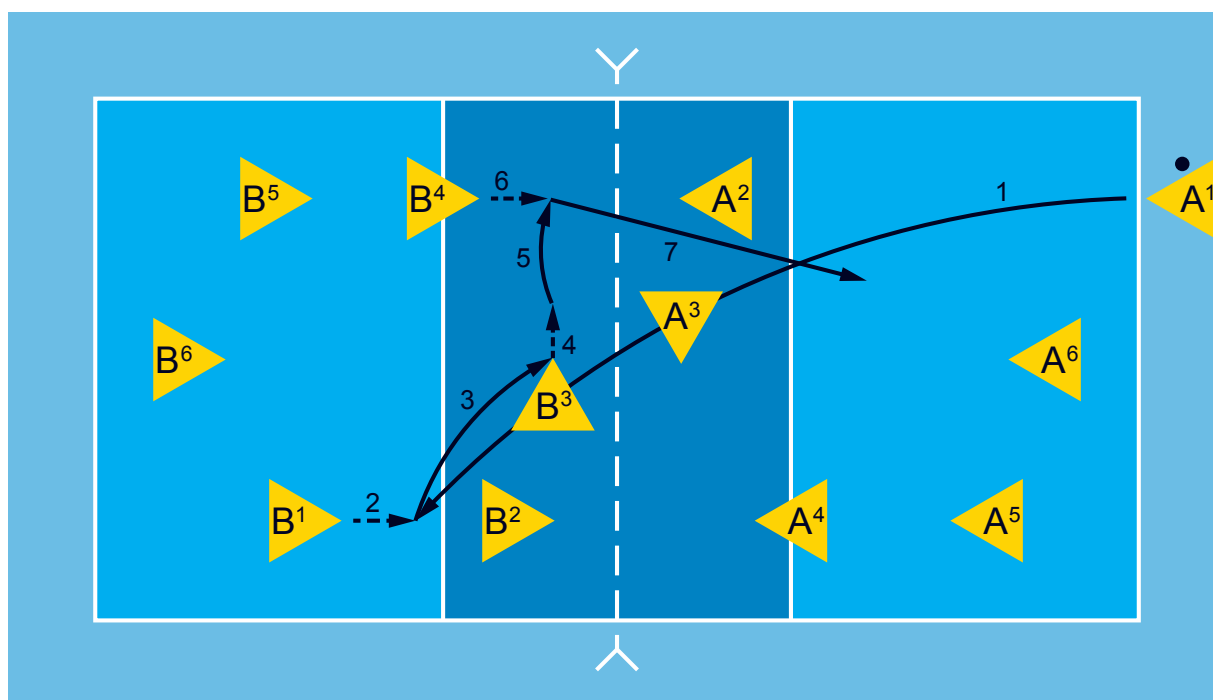
## VOLLEYBALL BLOCK

## Lektion 5

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). Es dürfen nur 1er-Blöcke gebildet werden.

- 1 A<sup>1</sup> (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 (A<sup>1</sup> oder B<sup>1</sup>).
- Zusätzliche Angriffsmöglichkeit auf Position 3 («3») anbieten.
- Service von oben durchführen. (+)

#### Material

1 Ball

---

## **VOLLEYBALL BLOCK**

## *Lektion 5*

---

*Ausklang*

*5'*

---

### **01 LOCKERUNGEN**

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

---









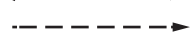






### **02 TAKE HOME MESSAGES**

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 BLOCK

# Lektion 5

## 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. Angriffsschlag)
	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