Trainingsstart Part2: Ballgewöhnung

Zweiter Teil der Reihe, deren erster Teil aus der Erwärmung besteht.

Nach dem Lauf- und Sprung-ABC erfolgt hier erst ein kleines Kräftigungsprogramm, eigentlich alles bekannte Übungen.

Kräftigungsprogramm

- Ausfallschritt, dann hinteres Bein nach vorne und Knie anheben
- Squats mit Sprung
- Plank, ein Bein anheben, 2. Runde Bein zur Seite, 3. Runde Bein und gegenüberliegenden Arm anheben
- Auf dem Bauch liegen bleiben, Arme und Beine anheben, mit den Armen UVWX
- Noch mal Plank
- Auf dem Bauch liegen bleiben, Arme und Beine anheben, Schwimmer

Das Programm kann natürlich beliebig angepasst oder erweitert werden. Ich baue ganz gerne noch Seitstütz ein.

Ballgewöhnung

Zu zweit parallel zum Netz einspielen.

- Ball auf den Boden prellen, beidarmig, einarmig, links und rechts
- Über Kopf, beidarmig, einarmig links und rechts
- Angriffsschlag

Technik

- Oberes Zuspiel mit Zwischenpass/Zwischenspiel. Körper sauber unter den Ball bringen und ausrichten
- Oberes Zuspiel mit Zwischenpass, während die Partnerin den Zwischenpass ausführt, umläuft die andere Spieler ohne Ball die Partnerin. Bei Problemen auch einen 2. Zwischenpass erlauben.
- *Differentielles Training:* Um die Handstellung zu verbessern, soll der Ball bewusst in eine bestimmte Rotation gebracht werden. Vorwärts, rückwärts, danach soll der Ball bewusst **ohne** Rotation gespielt werden. Insbesondere für Stellspieler bietet sich an, das danach noch zu erweitern, OZ ohne kleinen Finger, ohne Ringfinger, ohne Mittelfinger.
- Wieder etwas mehr Bewegung: Abwechselnd kurzes und langes Anspiel, ein Spieler bleibt auf der Seitenlinie, der andere läuft vor, danach wieder zurück
- Mit Zwischenpass, unter dem Zwischenpass umdrehen und über Kopf zur Partnerin spielen
- Standardpepper, Fokus auf gerade Schläge, also Angreifer kriegt seine Schulter unter den Ball und schlägt mit langem Arm
- Reaktionstraining. Abwehrspieler mit dem Rücken zum Angreifer, dreht sich auf Kommando um und muss dann einen Schlag abwehren. 2 Serien a 6 Angriffen

Beim Reaktionstraining sollte das Kommando gerufen werden. Auf den Ball schlagen, Anwerfen und dann Angreifen ist recht witzlos. Durch den Ruf kann man viel besser die Reaktionszeit steuern. Will ich schnelle Bewegungen am Ort und seitliches Abwehren mit hoher/tiefer Schulter trainieren, so ist die Anweisung an den Angreifer, relativ lang auf den Abwehrspieler zu schlagen, aber leicht seitlich zu variieren. Lege ich den Fokus auf Beobachtung des Schlagarms, so muss ich dem Angreifer etwas

mehr Zeit geben, kann dann aber auch einen Hechtbagger einfordern.

Teil 3 (und Schluss) demnächst.

Video

tags
Ballgewöhnung, OZ

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aar-panywzfdm&rev=1675625065

Last update: **2025/04/17 05:39**