Kopf und Körper fordern - Konzentrationsausdauer und Ballkontrolle verbessern

Ball und Kopfkontrolle:

* Rückraum kooperativ * ständige Wechsel * zusätzliche Aufgaben

Auf beiden Seiten, drei Spieler in der Abwehr, Zuspieler am Netz, Zusatzspieler hinten auf Warte, Angreifer stellt sich nach Angriff auf seiner Seite hinten an. Angriffe nur aus dem Rückraum, möglichst kooperativ.

Mögliche Schwerpunkte zur Korrektur:

1. Technik
    - Anlaufschritte/Ankerpunkt
    - hoher Abschlagpunkt (Timing)
    - Handgelenkeinsatz
2. Taktik
    - Angriff: Anbieten/Bereit sein
    - Abwehrposition

Vorgaben:

- 15 Angriffe bis zum Abschluss der Übung
- Angriffsvariation anhand der Zifferform:
  1=gerade Linie,
  2=runde Linie, etc.
  Runde Zahlen: Finte, Gerade Linien: Angriff

Beim nächsten Training Rolle von gerade/ungerade umkehren

Video

tags
Volleyballkompass, Ballkontrolle, Konzentration, Konzentrationsausdauer

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aavto_mxvlsym&rev=1606732748

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