Esercizi x la schiacciata

Anlauf und Absprung

Übung 1: Tape/Markierung auf 1,5m im 3m-Raum, gerader Anlauf von hinter der 3m-Linie, 3 Schritte Anlauf. Linker Orientierungsschritt, rechter Stemmschritt, linker Beistellschritt. Die Schrittfolge beschleunigt, d.h. der erste Schritt langsam, dann schnell, dann schneller. „Am-ster-dam“ ist das Merkwort, das aber meist nur auf unverständliche Blicke stößt…

Wichtig: Rechter Fuß setzt mit der Hacke auf, leicht in die Knie gehen, beide Arme schwingen nach hinten, vor dem Absprung gehen beide Arme hoch um mehr Schwung nach oben zu erzeugen.

Übung 2: Ähnlich zu Übung 1, aber ein Volleyball wird beidhändig am höchsten Punkt übers Netz geworfen. Dabei soll der Ball während des Stemmschritts rechts am Körper vorbeigeführt werden. Das kombiniert den Armschwung hier schon mit der späteren Drehung des Oberkörpers.
Alternative: Statt Volleyball ein kleinerer Ball, der gut mit einer Hand gehalten werden kann (Tennisball oder kleiner Handball). Beim Anlaufen in der linken Hand, beim Armschwung nach vorne etwa in Schulterhöhe übergeben nach rechts und einarmig übers Netz werfen.

Übung 3: Blaue Matte auf 3m-T, Anlauf in leichtem Bogen, Stemmschritt geht über die Matte. Soll das Absenken des Körpers bewirken, führt häufig zu einem „Hüpfer“, der korrigiert werden muss.

Übung 4: Ohne Matte, mit auf dem Boden aufgeklebten Markierungen

Übung 5: Gerader Anlauf, Sprung über eine Hürde.

Übung 6: Treppenlauf, erste Stufe links, eine Stufe überspringen und rechts aufsetzen, linken Fuß auch auf die Stufe.

Übung 7: Sprung von einem Kasten (etwa 20-25cm hoch) in den Stemmschritt, Beistellschritt und abspringen.

Armschwung

Spung und Schlag (soll das eine Überschrift sein?)

Übung 8: Kleines Trampolin vor der 3m-Linie, leichter Sprung (Stemm- und Beistellschritt) auf das Trampolin und auf einer Matte dahinter landen. Die Armbewegung wird zur Stabilisierung der Flugbahn benötigt.

Übung 9: Linke Schulter an einer Stange, Wurf eines Tennisballs.

Übung 10: Mit Handball Ausholbewegung des Arms und Körperstreckung nach oben, zunächst Bewegung an sich, dann auf Geschwindigkeit. Die blaue Spielerin hat einen guten Bewegungsablauf, die rote eher weniger, weil ihr Ellenbogen eher eine Kreisbewegung macht als gerade nach hinten zu gehen.

Übung 11: Peitschenschlag nach vorne. Erst kommt der Ellenbogen, dann der Unterarm. Bei der

gezeigten fehlerhaften Aktion bewegen sich beide Teile gleichzeitig. Bei der korrekten Bewegung geht auch der linke Arm gleichzeitig mit der Schlagbewegung nach unten und landet vor dem Bauch. Das ist besser als am Körper vorbei zuschwingen, weil es im Sprung zu weniger Störbewegungen führt.

Armschwung mit Schlag

Übung 12: Etwa 4-5m Entfernung von der Wand, Ball locker anwerfen, Angriffsschlag auf den Boden, so dass der Ball etwa 1-2m vor der Wand auf den Boden aufprallt und in hohem Bogen zurückkommt. Den Ball wieder schlagen, wenn möglich, ansonsten fangen und wieder anwerfen. Ist bei uns in den Hallen nicht so gut möglich, weil die mit Teppich gedämpft sind

Im Video wird relativ wenig Fokus auf das Öffnen des Oberkörpers und der Hüfte gelegt. Sollte möglichst früh mit einbezogen werden.

Übung 13: Auf der 3m-Linie Richtung Netz Ball anwerfen und auf die Mittellinie unter dem Netz durchschlagen. Im Video mit immer neuen Bällen aus Ballwagen, kann man aber auch prima als Partnerübung mit Partner auf der anderen Netzseite machen.

Armschwung und Sprung

Übung 14: Mit Anlauf auf einen etwa 30cm hohen Kasten springen und dort mit Stemm- und Beistellschritt landen, abspringen und hinter dem Kasten auf eine Matte landen. Der Kasten steht dabei etwa 1.5m vom Netz entfernt und es ist ein schräger Anlauf wie bei einem Außenangriff. Auf Armeinsatz und Armschwung achten. In der Schlaghand ist im Video ein Ball, der aber nicht geworfen wird.

Übung 15: Wie vorher, aber jetzt wird der Ball auch geworfen. In den folgenden Beispielen kann der Kasten auch durch ein Anlaufbrett für Turner oder ein Trampolin (beides auf 3m Linie) ersetzt werden.

Übung 16: Partnerübung übers Netz: Geradeaus schlagen, Partner baggert sich den Ball hoch, stellt sich den Ball und schlägt ihn dann gerade übers Netz. Netzabstand mehr als 4 Meter.

Armzug

Übung 17: Schulterhohes Netz (oder hoher Kasten), Arme in Schlagstellung: linker Arm oben, rechter Arm hinter dem Kopf. Trainer wirft den Ball in den Schlagarm, wird dann dann übers Netz geschlagen.

Übung 18: Auf Kasten, Zeus-Stellung, zielen auf eine Matte die längs in der linken Feldecke auf der I liegt. Anwurf durch Trainer, der einen guten Meter daneben steht.

Übung 19: Wie 18, aber eigener Anwurf.

Übung 20: Anwurf Trainer, Spieler auf 5m longline als Ziel.

Übung 21: Anwurf Trainer, jetzt Matte diagonal zwischen IV und V auf etwa 4 Meter.

Übung 22: Beide Matten als Ziel, Anwurf Trainer. Ab hier kann man Variationen einbauen. Entweder der Spieler entscheidet über das Ziel, oder der Trainer sagt am höchsten Punkt des Balles an.

Kombiübungen

Übung 23: Auf einem 30cm hohen Podest kurzen Stemmschritt, Armschwung und im Sprung einen Tennisball übers Netz werfen, vor dem Podest landen.

Übung 24: Gleiche Sprungbewegung, aber jetzt einen zugeworfenen Volleyball schlagen. Landung zum abfedern auf einer Matte. Wurf startet etwa an der tiefsten Stelle der Knie.

Übung 25: Anlauf, Armschwung, angeworfenen Aufsteiger.

Übung 26: Von der 3m-Linie Ball selbst anwerfen und übers Netz schlagen.

Übung 27: Von der 3m-Linie mit Fremdanwurf, anwerfender Spieler steht neben dem Angreifer.

Übung 28: Von der 3m-Linie starten, mit Stellspieler am Netz, der einen Aufsteiger stellt.

Übung 29: Von kleiner Erhöhung über quergelegte blaue Matte anlaufen, abspringen und angeworfenen Ball schlagen. Vor dem Netz ist in Hüfthöhe ein Trassierband gespannt, das nicht berührt werden soll, etwa 70cm vor dem Netz.

Übung 30: Start vor der Erhöhung, diesmal ist der Orientierungsschritt auf der Erhöhung.

Übung 31: Angriff über II.

Übung 32: Angriff über IV, mit Blockbrett.

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aagag-cj_ydfk&rev=1744861177

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