Block-Abwehr Training - Besser im Team das Feld verteidigen - Step 2/5

Schwerpunkt: Engagement+Spielaufbau

- Nachlaufübung/Ballflugübung
  - Kleingruppen/gesamtes Team/Ballkontrolle
- Übers Netz/vom Kasten
  - Drucksituation Gruppe
  - Körperfläche=Abwehrfläche
- Abwehr + Feldzuspiel
  - Taktisches Zusammenwirken
  - Alle beherrschen Feldzuspiel!!

Ballflussübung 1

Die ist eine Übung, in der von Pos II und IV angegriffen wird, Abwehr von V-VI-I, und das Zuspiel insbesondere über I und V erfolgen soll. Der nicht-angreifende Netzspieler zieht sich zur Abwehr mit zurück, wenn nicht auf ihn angegriffen wird geht er danach wieder ans Netz, um den nächsten Angriff ausführen zu können.

Abwehrübung Diagonalangriff

Abwehrübung im 2er-Team. IV und V starten auf ihrer Ankerposition, bekommen einen Diagonal-Angriff von der II und müssen den ins Feld abwehren. Danach I und II auf Ankerposition, bekommen einen Angriff von der IV. Am besten positionsgetreu üben, MB können den Angriff übernehmen.

Variation: V und VI und VI und I

t.b.c.

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aad4h6rumtqde&rev=1647620019

Last update: **2025/04/17 05:40**