

# 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

