BLOCK ABWEHR TRAINING - Jetzt besser das Feld verteidigen - Step 1/5

Grundgedanken

Das Training soll möglichst spielnah sein, deswegen:

- Angriffe über das Netz
- Abwehr und Block positionsspezifisch
- Positionierung anhand der Gegner in der Liga
- Start an der „Heimposition des Spielers

Schritt 1: Abwehr Individualtaktik

Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Positionierung und der Bereitschaftshaltung.
Körperfläche=Abwehrfläche

- Abwehrort nach Scouting oder Erfahrung in der Liga
  - Die Angreifer steuern die Übung
  - Markierungen auf dem Hallenboden helfen bei Positionierung
- Positionsspezifisch trainieren
  - Je spezifischer das System, desto spezifischer wird auch der Abwehrort
  - Unnötige Bewegungen (auf dem Feld) sollen vermieden werden
- Abwehr „Hoch-Feldmitte“
  - Wird erreicht durch Ausrichtung zum Angreifer und zur Feldmitte
  - Erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Ball sinnvoll weitergespielt werden kann

Übung 1

Drei Angreifer auf einem Kasten, Spieler bekommt drei Angriffe Mitte-Außen-Außen und danach einen hohen Ball von der Grundlinie. Die Angriffe sollen hoch zur Feldmitte abgewehrt werden, das Feldzuspiel auf ein Pritschziel Das Ganze soll mit hoher Frequenz passieren, damit sich die Spieler schnell orientierun und so eine spielähnliche Situation simuliert wird. Eine Serie soll etwa 8-12 Sekunden dauern.

Übung 2

2 Angreifer schlagen 4 Bälle, Mitte-Außen-Mitte-Außen. Dies kann auf beiden Seiten passieren, wenn viele Leute im Training sind. Zunächst auf die I, dann spiegelbildlich auf die V. Oder symmetrisch auf die VI.

Video

tags
Abwehr, Block-Feldabwehr

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aaz9fedm0r41e&rev=1645541774

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