Keine Annahme, keine Kekse

Das ist der Titel einer zweistündigen Trainerfortbildung mit Jan Meier, die beim Volleyballfreak lief. Es geht um Tipps, wie man das K1-Spiel verbessern kann. Insgesamt recht interessante Diskussionen, die sich aber hier nur schwer darstellen lassen. Ein paar Punkte kann man aber trotzdem aufzählen. Für die Annahme:

- **Liniencheck:** Vor der Annahme noch mal vergewissern. wo die Linien sind. Das erhöht die Orientierungsfähigkeit und das Raumgefühl.
- **Frühe Plattform:**
- **Lang-Kurz-Ich:** Das Konzept wird weiter unten ausführlicher erklärt.
- **Watch 2 Contact:**
- **Hohe und tiefe Schulter:**
- **Freeze and Anglecheck:**
- **Aufdrehen und Open-Up:**
- **Ab- und Durchlaufen:**

Taktiklehrgang

1. Grundlagen: Was ist Taktik? Wie lerne ich taktische Handlungen?, als Präsentation, als pdf
2. Annahme: Aufstellung im Annahmeriegel, als Präsentation, als pdf
3. Angriffsaufbau im K1, als Präsentation, als pdf
4. Angriffsicherung, als Präsentation, als pdf
5. Von der Ohne-Block-Taktik zum Dreierblock, als Präsentation, als pdf
6. wie Du die Feldabwehr erfolgreich organisierst, als Präsentation, als pdf

Passcodierungen

Passcodierungen kann als Vorschlag für ein einheitliches System gesehen werden.

Gedanken zum Stellspiel

Grundsätzliche Strategie

Dies ist in erster Linie eine Zusammenfassung meiner C-Trainer Weiterbildung 2023. Was ist die essentielle Aufgabe der Stellerin? Nicht unbedingt perfekte Bälle zu stellen, das auch, aber das ist das untergeordnete Ziel. Die Hauptaufgabe der Stellerin ist, die gegnerischen Mittelblockerinnen auszuspielen, mürbe zu machen, in den Wahnsinn zu treiben. Dann haben die Angreiferinnen im Idealfall einen 1-er Block vor sich und gute Chancen zu punkten. Die gegnerische Mittelblockerin muss dicht bei der Stellspielerin bleiben, insbesondere wenn die Stellerin Netzspielerin ist. Ansonsten kann sie mit einem getickten Ball überrumpelt werden. Bleibt sie in Kontakt, ist ein langer Pass vorteilhaft, weil sie viel laufen muss, und später an der Blockposition ist. Das geht natürlich um so besser, je flacher der Pass auf die lange Position ist. Der kurze Pass ist gut als Überraschung, nach einer längeren Serie langer Pässe.

tbc

Gedanken zu Läuferpositionen

- Start mit Läufer II
- Start mit Läufer V
- Start mit Läufer IV

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=08spielsys:start&rev=1710219562

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