3 Übungen für optimiertes Gameplay

Übungsreihe zum Spielaufbau auf Sand.

Ü1: Erwärmung: 2K-Spiel

2-mit-2, jedes Team hat nur 2 Kontakte. Auf Kommunikation der Spieler untereinander achten. Im Idealfall 30s Ballwechsel, eine Mannschaft geht rüber, von hinten rückt eine andere nach. Wenn die Ballwechsel zu lang werden, Schlagen erlauben

Vorgaben:

- Kommunikation
- Enges Spielkonzept
- Für das „gegnerische“ 2er-Team: Breite/Tiefe des Spielfeldes nutzen

Ü2: Erwerbstraining: Dankeball

Fokus auf Zuspiel: Zuspieler sauber unter den Ball, Ausrichten der Körperachse, Körperstreckung. *Tarnen* der Zuspielpässe nicht notwendig, ist ja eh klar, auf wen gestellt wird.

Spielform: Trainer spielt Dankebälle auf 2er-Team übers Netz, so dass frühzeiteig erkannt werden kann, wer annimt, wer stellt, lockerer Angriffsschlag übers Netz.

Vorgaben:

- Gute frühzeitige Positionierung unter den Ball
- Ausrichtung Füße/Hüfte/Schultern senkrecht zur Spielrichtung (OK, Füße parallel…)

Ü3: situative Anwendung: Chaos-Laser

Ein Team trainiert situativ Spielaubau mit 3 Ballberührungen, das gegnerische Team spielt den Ball sofort mit der ersten Ballberührung zurück.

Zielsetzung:

- Zuspieler löst sich sofort vom Netz und sichert in der Spielfeldmitte
- Folgeaktion nach Zuspiel einleiten
- Bereit für absichtlich oder unabsichtlich direkt zurückgespielte Bälle sein
- Situativer Spielaufbau

Sehr fordernd für das 2er-Team, deswegen auf Belastungssteuerung achten:

- alle 45-60 Sekunden Aufgabenwechsel oder Teamrotation
- ggf. kurze Pausen von 10-20 Sekunden einfügen

Video

Tags
Beach, Ballkontrolle, Spielaufbau, Volleyballkompass

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=09beach:aazposjva_iqs&rev=1606732751

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