# 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=1607285935**

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