vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:38 Seite 28

Zum Erfolg gezwungen

Im Techniktraining gibt es verschiedene Methoden. Eine davon ist das Lernen über „zwingende Lernsituationen". Jimmy Czimek und Rieke Tidden erklären, worauf die Methode basiert und wie Trainer durch das Schaffen solcher Situationen das Techniktraining effektiver gestalten können

Technik und Techniktraining im Volleyball

Unter der sportlichen Technik wird die bestmögliche Lösung einer sportlichen Bewegungsaufgabe verstanden. Dementsprechend sollte die Bewegungsaufgabe zweckmäßig und ökonomisch gelöst werden, so dass sie einer möglichst optimalen Ausführung entspricht. Im Training geht es darum, Technikleitbilder gezielt zu vermitteln und zu automatisieren, damit sie in den unterschiedlichsten Spielsituationen korrekt und regelkonform angewendet werden können.

Besonders im Volleyball gilt die Technik als sehr anspruchsvoll und komplex, was auf alltagsuntypische und daher fremde Bewegungen zurückzuführen ist. So weisen zum Beispiel das Pritschen und das Baggern kaum Ähnlichkeiten mit der Alltagsmotorik auf und sind vielen Anfängern daher völlig unbekannt.

Zudem müssen die Techniken unter hohem Zeitdruck sehr präzise ausgeführt werden, um Technikfehler zu vermeiden, die vom Schiedsrichter geahndet werden und einen Punktgewinn für den Gegner zur Folge haben.

Gewusst wie: Nachwuchstrainer haben viele Möglichkeiten, ihren Spielern beim Erlernen einer sauberen Technik zu helfen

fotos: conny kurth

vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:38 Seite 29

Daher bedarf es einer guten Ausbildung, um junge Spieler an die Technikbewegungen und deren Leitbilder heranzuführen. Durch die Komplexität und Schnelligkeit der Techniken und deren Ausführung wird der Lernprozess erschwert, was noch einmal unterstreicht, wie elementar wichtig eine gute Ausbildung ist. Dabei müssen die Leitbilder an den jeweiligen Athletentypen angepasst werden, was eine weitere Herausforderung für den Trainer darstellt.

Die Vorteile von zwingenden Lernsituationen

Der Einsatz von zwingenden Lernsituationen ist eine gute Möglichkeit, um den Lernprozess im Trainingsalltag zu unterstützen. Bei der Anwendung von zwingenden Lernsituationen geht es darum, die Spieler bei den Trainingsformen durch gezielte Einschränkungen der Bewegungsausführung implizit – also ohne weitere theoretische Anweisungen – dazu zu zwingen, die erwünschte Technik hinsichtlich des anvisierten Leitbildes korrekt auszuführen.

Diese Einschränkungen ersetzen verbale und visuelle Korrekturen des Trainers, sodass dieser ein Stück weit in den Hintergrund tritt. Zwingende Lernsituationen werden daher auch als Lernhilfe oder als Korrekturmaßnahme bezeichnet. Der große Vorteil ist, dass eine sofortige und direkte Rückmeldung über Erfolg und Misserfolg stattfindet. Vor allem für junge Spieler ist es wichtig, dass sie ein stetiges Feedback über die ausgeführte Technik erhalten. Die Deutung der Rückmeldung ist simpel: Wurde das Übungsziel erreicht, wurde die Technik korrekt ausgeführt. Wurde das Ziel nicht erreicht, kann auf eine fehlerhafte Technikausführung geschlossen werden.

Zudem kann man mit Hilfe von zwingenden Lernsituationen an Technikdetails arbeiten, die präziser verinnerlicht werden können. Durch eingeschränkte Umweltbedingungen kann die Übung nach fehlerhafter Ausführung meist unmittelbar wiederholt werden. Mehr Wiederholungen eines Technikaspekts sind die Folge. Der Fokus der Lernenden liegt also auf einem einzelnen Technikaspekt, der von der komplexeren Gesamttechnik abgespalten wird. Nachteilig ist dabei die häufig fehlende Spielnähe in den Übungsformen, sodass dieses Mittel lediglich als ergänzendes Training eingesetzt werden soll.

Code auf volleyball.de: vm031802

Im Dezember 2016 stellten Jimmy Czimek und Fabian Kohl Prinzipien für die Nachwuchsarbeit vor, an denen sich Trainer orientieren können.

Zusätzlich können durch Einschränkungen zufällige Erfolge, die das Erlernen einer fehlerhaften Technik begünstigen, weitgehend ausgeschaltet werden. Dem Einschleichen und Verfestigen von Technikfehlern wird damit entgegengewirkt, womit ein späteres Umlernen vermieden wird.

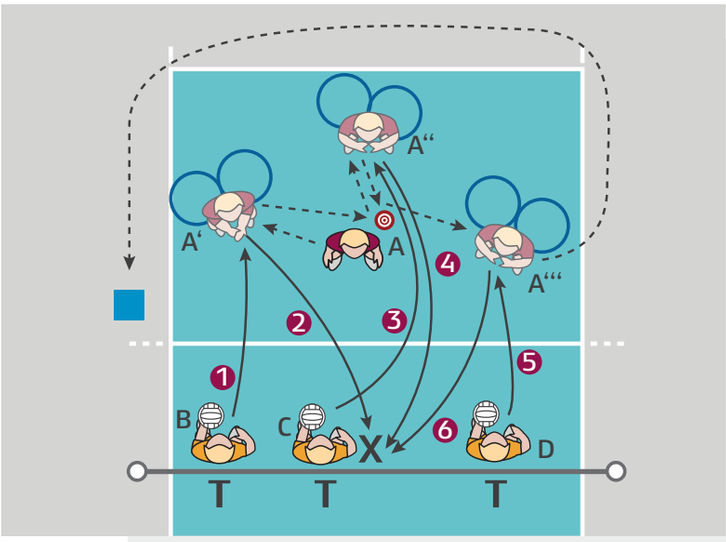
Im Anfänger- und Jugendbereich gelten zwingende Lernsituationen als besonders effektiv, da das verbale Feedback durch den Trainer in diesem Stadium von den Spielern noch nicht so effektiv aufgenommen und verarbeitet werden kann.

Zwingende Lernsituationen helfen dabei, das Erlernen falscher Techniken zu vermeiden

Wichtig ist ein eigenes Verständnis des Technikleitbildes zur Korrekturvorgabe. Das Erkennen von Fehlern und die Fähigkeit zur richtigen Korrektur sind jedoch äußerst anspruchsvoll. Oft führen sie zu einer mangelhaften Technikausbildung. Das Anwenden von zwingenden Lernsituationen kann dem teilweise entgegenwirken, da die Spieler ein eigenes Feedback erhalten und nicht auf die Korrekturen des Trainers angewiesen sind. Auch das sind gute Argumente für die Arbeit mit zwingenden Lernsituationen. ▶

vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:38 Seite 30

Zwingende Lernsituationen zum Verbessern des Oberen Zuspiels



Legende

- Ringe
- Warteposition
- Pylone (Ausgangsposition)
- X Zielposition
- T Anwurf-Position

Schwerpunkt 1

Die Körperausrichtung,
die in der Annahme oder beim Spielen eines Dankeballs eingenommen werden sollte.

Material

Sechs Reifen, ein Hütchen, Bälle

Organisation

Als Rundlauf

Durchführung

Es werden an unterschiedlichen Positionen im Feld Reifenpaare ausgelegt, die so ausgerichtet sind, dass sie beim Spielen eines ersten Balles zum Zielort (Zuspielort) zeigen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Reifen stets leicht versetzt liegen, um eine leichte Schrittstellung beim Pritschen zu simulieren. Zusätzlich wird ein Ausgangspunkt, zu dem die Spieler nach jedem gespielten Ball zurückkehren müssen, mittels eines Hütchens markiert. Der erste Spieler startet an dem Hütchen in der Feldmitte. Auf ein Signal hin stellt er sich mit einem Fuß in einen der Ringe des linken Ringpaares. Daraufhin wird ihm ein Ball von einer der Anwurf-Positionen (T) zugeworfen. Die Anwurf-Position sollte stetig variieren. Nun soll der Ball mit einem Kontakt zum Zielort (X) gespielt werden. Nach dem Abspielen des Balles läuft der Spieler zurück zum Ausgangspunkt und wartet dort auf das nächste Signal.

Nun läuft er zum mittleren Ringpaar und spielt den zugeworfenen Ball erneut zum Zielort. Danach geht es wieder zum Ausgangspunkt und nach dem letzten Signal in das rechte Ringpaar. Hat ein Spieler alle drei Positionen durchlaufen, läuft er rechts aus dem Feld hinaus und um das Feld herum zu der Warteposition, wo er sich in der Reihe hinten anstellt. Währenddessen beginnt der nächste Spieler mit der Übung, sodass diese Übung in Form eines Rundlaufes abläuft.

Durch die vorgegebene Positionierung in den Reifen sind die Spieler gezwungen, sich frühzeitig mit der Körperachse zum Zielort auszurichten. Durch die drei unterschiedlichen Feldpositionen werden mehrere Richtungen geübt. Falls die Spieler noch nicht in der Lage sind, genaue Pässe anzuwerfen und über weite Strecken zu pritschen, müssen das Feld und damit die Entfernungen verkleinert werden.

Ist das Anwerfen danach immer noch zu ungenau, sollten lediglich Klebebandkästchen auf dem Boden als Markierung genutzt werden, um ein Verletzungsrisiko (Stolpergefahr über die Ringe) zu minimieren. Zudem muss darauf geachtet werden, dass die Spieler stets mit dem Blick zum Netz zu den Markierungen laufen.

Erweiterung

Ist die Trainingsgruppe sehr groß, sodass längere Wartezeiten entstehen, können die wartenden Spieler in das Anwerfen integriert werden. Die Bälle werden dann nicht nur vom Netz, sondern auch von anderen Bereichen aus – in und außerhalb des Feldes – angeworfen. Dadurch wird der Schwierigkeitsgrad der Übung durch unterschiedliche Winkelpositionen gesteigert.

Tipp

Während die Spieler zurück zur Warteposition laufen, sollen sie Bälle einsammeln, damit keine Unterbrechungen der Übung entstehen.

vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:39 Seite 31

Schwerpunkt 2

Das richtige Körper-Ball-Verhältnis finden. Das heißt: Den Punkt, an dem der Ball beim Oberen Zuspiel in Bezug zum eigenen Körper zugespielt werden sollte.

Material

Ein Tennisball, ein Hütchen und
ein Luftballon oder Softball pro Zweierteam.

Organisation

In Zweierteams.

Durchführung

Die Spieler bilden Zweierteams. Dabei erhält jedes Team jeweils einen Tennisball, ein Hütchen und einen Luftballon. Die Spieler stellen sich gegenüber voneinander auf. Um die Übung spielnah zu gestalten, positioniert sich der werfende Spieler mit dem Ball am Netz, während der fangende Spieler mit dem Hütchen und dem Luftballon im Hinterfeld steht. Wichtig ist, darauf zu achten, den Abstand zwischen den Spielern an die Altersklasse und die Spielstärke anzupassen.

Der fangende Spieler im Hinterfeld hält nun das Hütchen in Pritschhaltung oberhalb der Stirn. Der Luftballon wird zwischen Stirn und Händen eingeklemmt, sodass der Spieler gezwungen ist, bei der Positionierung die richtige Armhaltung zu beachten (siehe Foto).

Der Spieler im Vorderfeld wirft den Tennisball zum Partner, der sich so unter und hinter dem Ball positioniert, dass er den Tennisball in seinem Hütchen fangen kann. Durch das Fangen werden die Spieler gezwungen, sich richtig unter dem Ball zu positionieren, damit der Ball im Hütchen liegen bleibt.

Aufgrund ihres koordinativen Anspruchs – schließlich kann der Ball durch den Ballon und das Hütchen nicht durchgängig beobachtet werden, sollte diese Übung eher im fortgeschrittenen Anfängerbereich Anwendung finden.

Erweiterung

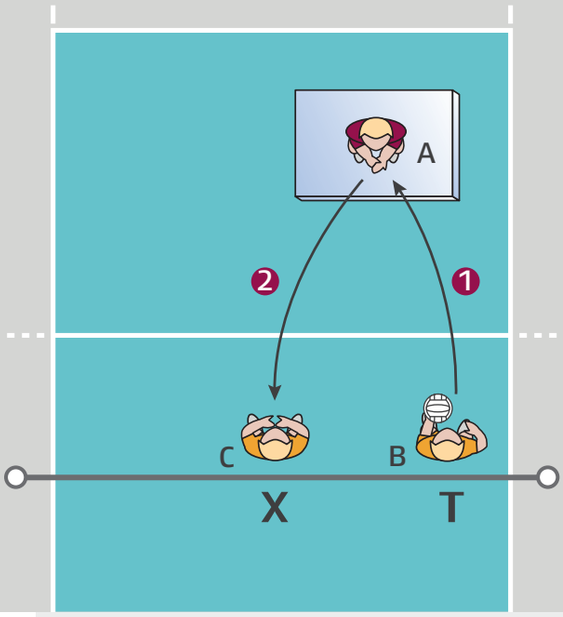
Die Werfer sollten die Bälle hoch genug anwerfen, um den Fängern genügend Zeit zur Positionierung zu geben. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Bälle etwas seitlich versetzt und in der Länge variabel angeworfen werden. Auf diese Weise wird vom Fänger mehr Bewegung gefordert.

Tipp

Um den Schwierigkeitsgrad dieser Übung zu erhöhen, können die Bälle etwas seitlich und auch in der Länge variabel geworfen werden. Der fangende Spieler muss sich also im Raum bewegen und kann sich nicht allein auf die Ausführung der Technik konzentrieren.

vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:39 Seite 32

Zwingende Lernsituationen zum Verbessern des Oberen Zuspiels



Schwerpunkt 3

Die Rumpfstabilität während des Oberen Zuspiels spielt eine wesentliche Rolle bezüglich der Präzision.

Material

Weichbodenmatten (alternativ Wackelbretter), Bälle.

Organisation

In Dreiergruppen.

Durchführung

Um für das Zuspiel die nötige Stabilität im Oberkörper aufrecht zu erhalten, muss die Rumpfmuskulatur angespannt werden. Dies soll durch Hinzunahme eines instabilen Untergrunds trainiert beziehungsweise erzwungen werden.

Dazu finden sich die Spieler in Dreiergruppen zusammen. Ein Spieler agiert als Werfer und positioniert sich auf der Position IV. Der zweite Mitspieler stellt sich als Fänger auf die Zielposition am Netz. Der dritte Spieler begibt sich auf eine Weichbodenmatte, die im Hinterfeld ausgelegt wird. Nun bekommt er von seinem Mitspieler auf der IV einen Ball angeworfen. Diesen soll er im einbeinigen Stand so zum Fänger spielen, dass dieser den Ball mit gestreckten Armen fangen kann.

Durch den instabilen Untergrund und den einbeinigen Stand sind die Spieler gezwungen, ihre Rumpfmuskulatur anzuspannen, um im Oberkörper genügend Stabilität für einen sauberen Pass aufbauen zu können. Jeder Spieler soll mehrere Pässe hintereinander spielen, bevor die Spieler ihre Positionen und Aufgaben wechseln.

Erweiterung

Um die Motivation zu steigern, kann man mit einem Punktesystem arbeiten. Immer, wenn der Fänger den Ball mit gestreckten Armen fangen kann, erhält das Team einen Punkt.

Tipp

Bei großen Trainingsgruppen können zwei pritschende Spieler gleichzeitig auf einer Weichbodenmatte stehen. Dem zweiten Spieler wird der Ball von der Position II zugeworfen. Um Instabilität zu erzeugen, ohne dafür einbeinig stehen zu müssen, können für diese Übung auch Wackelbretter genutzt werden.

Anzeige

philippka training

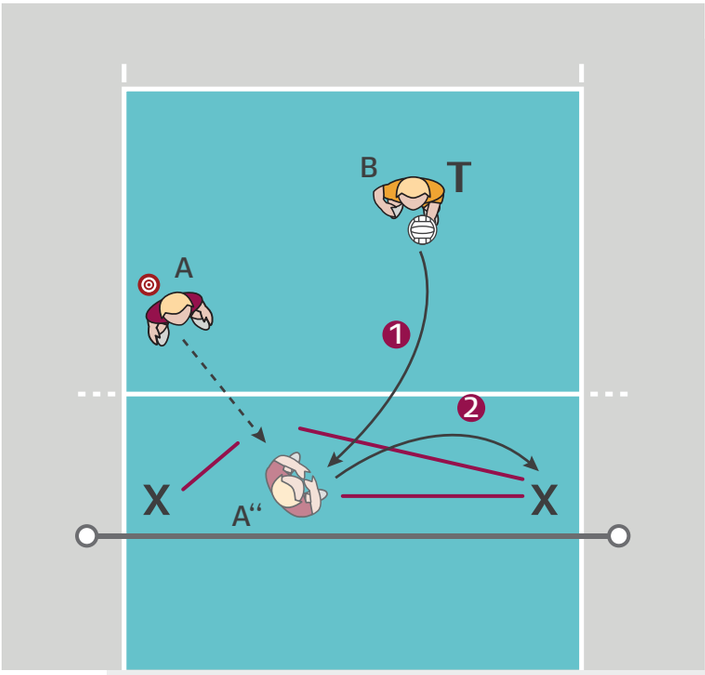
So gelingen Ihre Trainingsstunden

Dieser Band stellt Lösungen zu Organisations- und Leitungsfragen der Trainertätigkeit vor. Sowohl der Übungsleiter in Ausbildung als auch der erfahrene Trainer kann durch den schnellen Zugang und die umfassende Darstellung, ergänzt um kleine Tipps und Tricks für typische Problemsituationen, sein Handwerkszeug vervollständigen. **64 S., 12,80 €**

0251/23 00 5-11 buchversand@philippka.de www.philippka.de

vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:39 Seite 33

Fortsetzung



Schwerpunkt 4

Auch beim Erlernen oder Verbessern des eigentlichen Zuspiels können zwingende Lernsituationen ins Training integriert werden. Zunächst geht es auch hier um die richtige Körperausrichtung.

Material

Klebeband, ein Hütchen, Bälle.

Organisation

Als Rundlauf.

Durchführung

Um die richtige Körperausrichtung im Zuspiel zu trainieren, können aufgeklebte Linien (in der Grafik als rote Striche dargestellt) die Spieler dazu bringen, sich richtig auszurichten. Dabei sollte bereits frühzeitig zwischen den einzelnen Zuspielrichtungen unterschieden werden. Dazu werden Linien mit unterschiedlichen Winkeln zu den Angriffsorten aufgeklebt (siehe Grafik). Ein Hütchen wird als Markierung des Ausgangspunktes aufgestellt. Das kann entweder am Netz oder in bestimmten Läufersituationen geschehen.

Der erste Spieler startet auf ein Signal hin zur ersten Linie und bekommt einen Ball von der Anwurf-Position (T) zugeworfen. Der Spieler soll sich so unterhalb des Balles positionieren, dass jeweils ein Fuß auf einer Seite der Linie steht und den Ball dann sauber zur Position IV zuspielen. Nach dem Zuspiel sprintet der Spieler zum Hütchen und wartet dort in Bereitschaftsstellung auf das nächste Signal.

Erfolgt dieses, läuft er zur zweiten Linie, wo der Ball rückwärts gespielt werden muss und pritscht den zugeworfenen Ball über Kopf zur Position II. Danach läuft der Spieler erneut zum Ausgangspunkt.

Nach dem dritten Signal geht es zur letzten Linie, wo der Ball erneut vorwärts im hohen Bogen zur Position IV gespielt wird. Hat ein Spieler alle drei Aufgaben bewältigt, läuft er rechts aus dem Feld hinaus und um das Feld herum zur Warteposition, wo er sich in der Reihe hinten anstellt. Zur gleichen Zeit beginnt der nächste Spieler an der Ausgangsposition mit der Übung, die also in Form eines Rundlaufs stattfindet.

Um Zielvorgabe und Motivation zu verstärken, können Körbe auf den Zielpositionen (X) aufgestellt werden, die getroffen werden müssen. Gibt es keine Körbe, kann auch ein Basketballkorb genutzt werden. In diesem Fall findet die Übung nicht mehr auf dem Spielfeld statt, sondern wird auf den Korb in der Halle oder an der Wand ausgerichtet.

Diese Übung ist lediglich bei Anfängern für die Körperausrichtung anzuwenden, da bei höherem Niveau stets auf eine neutrale Zuspielposition zu achten ist.

Erweiterung

Falls die Trainingsgruppe sehr groß ist, sodass längere Wartezeiten entstehen, können die wartenden Spieler in das Anwerfen eingebunden werden. Zudem können die Spieler auch als Fänger auf den Positionen II und IV agieren und auf diese Weise mit in den Rundlauf eingebaut werden.

Tipp

Während die Spieler zurück zur Warteposition laufen, sollen sie Bälle einsammeln, um Unterbrechungen des Übungsflusses zu verhindern.

Im Kinder- und Jugendtraining kann ein Leerlauf jedoch auch mit koordinativen und athletischen Zusatzaufgaben gefüllt werden.

vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:39 Seite 34

Zwingende Lernsituationen zum Verbessern des Oberen Zuspiels

Schwerpunkt 5

Die Armstreckung hilft, um dem Ball einen zusätzlichen Impuls zu geben.

Material

Ein Pezziball und ein Ball pro Zweierteam.

Organisation

In Zweierteams.

Durchführung

Um die Armstreckung und den Handgelenkimpuls, die beide wichtig für das spätere Sprungzuspiel sind, gezielt zu trainieren, ist es sinnvoll, eine zwingende Lernsituation zu schaffen, indem das Pritschen im Sitzen ausgeführt wird. Die Spieler können in dieser Position nicht auf die Kraft der Beinstreckung zurückgreifen und sind somit gezwungen, den Arm- und Handgelenkimpuls zu nutzen, um den Ball exakt zum Zielort zu spielen.

Dazu bilden sie Zweierteams: Der erste Spieler agiert zunächst als Werfer und erhält einen Ball. Der Partner sitzt auf einem Pezziball gegenüber und bekommt den Ball zugeworfen. Er spielt ihn im Oberen Zuspiel zum Partner zurück, während sein Gesäß den Pezziball nicht verlassen darf.

Übrigens: Mit Hilfe des instabilen Untergrunds wird gleichzeitig auch noch die Rumpfstabilität trainiert.

Erweiterung

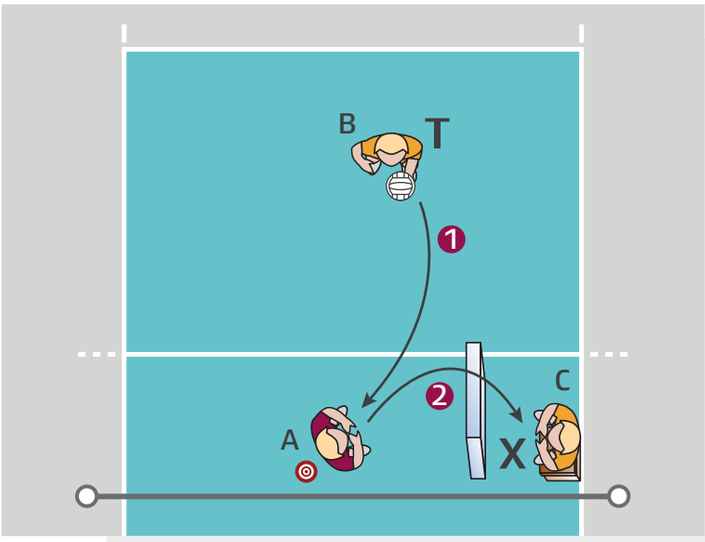
Der werfende Spieler kann den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem er die Länge des geforderten Passes variiert. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass mit einer kürzeren Strecke begonnen wird und sich der anwerfende Spieler erst langsam weiter nach hinten begibt.

Tipp

Ist die Übungsgruppe sehr groß oder gibt es nicht genügend Pezzibälle, kann die Übung ohne Weiteres auf einer Bank oder auf dem Boden sitzend durchgeführt werden. Dies vereinfacht einerseits die Übung, zwingt die Spieler aber nicht zusätzlich dazu, ihre Rumpfmuskulatur stabil zu halten.

vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:39 Seite 35

Fortsetzung



Schwerpunkt 6

Beim Zuspiel muss die Flugkurve des Balles hoch genug sein, damit der Angreifer leichter agieren kann.

Organisation

Ein bis zwei Weichbodenmatten,
ein bis zwei große Kästen sowie Bälle.

Organisation

Als Rundlauf (gegebenenfalls in zwei Gruppen).

Durchführung

Um die Spieler zu einem hoch gespielten Pass, der beim Zuspiel auf die Außenposition gefordert ist, zu zwingen, ist es sinnvoll, eine zu überwindende Hürde aufzubauen, die vom Zuspieler überspielt werden muss. Dazu wird eine Weichbodenmatte hochkant zwischen dem Zuspiel- und Zielort (X) aufgestellt, die mit Hilfe von hohen Kästen stabilisiert wird. Dabei ist darauf zu achten, dass die Matte nah genug am Zielort ist, um zu gewährleisten, dass die Flugkurve hoch genug ist.

Der erste Spieler positioniert sich am Zuspielort und bekommt aus dem Hinterfeld (T) einen Ball zugeworfen. Dieser soll über die Matte zum Zielort (X) gepritscht werden (siehe Grafik). Dort ist ein weiterer Spieler auf einem Kasten positioniert, der den Ball mit gestreckten Armen fängt und einsammelt. Der Zuspieler spielt nun einige angeworfene Bälle zu. Anschließend rotieren die Spieler im Uhrzeigersinn und wechseln ihre Positionen. Es findet also ein Rundlauf statt, bei dem jedoch mehrere Wiederholungen hintereinander gespielt werden.

Erweiterung

Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können die Bälle von unterschiedlichen Positionen angeworfen werden. Für einen vereinfachten Aufbau kann die Übung auch auf einen Basketballkorb ausgerichtet werden. Um diesen zu treffen, muss der Ball die gewünschte hohe Flugkurve haben, was ebenfalls eine zwingende Situation darstellt. Das Treffen des Korbes steigert zudem die Motivation.

Tipp

Motivierend ist auch ein Punktesystem: Jeder Zuspieler erhält einen Punkt, wenn er den Korb trifft oder der Fänger den Pass mit gestreckten Armen fängt.

Anzeige

volleyball training kompakt

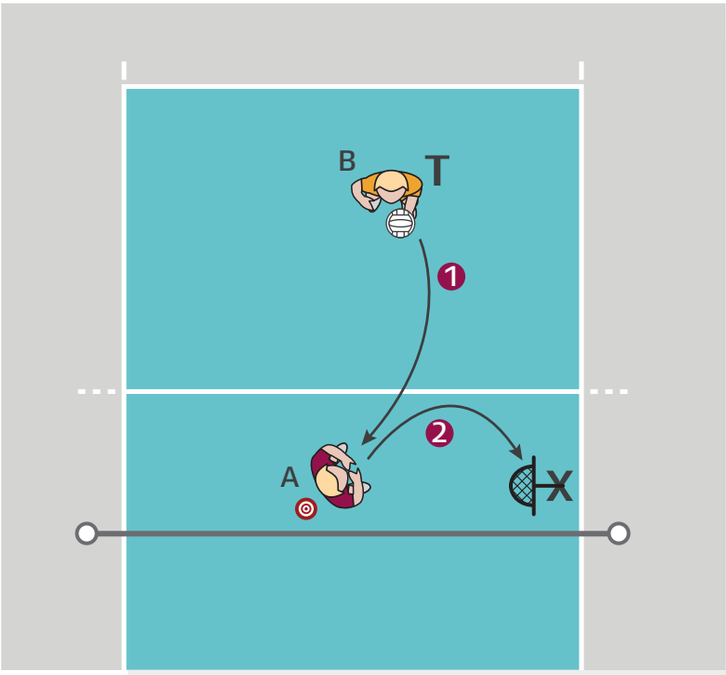
Grundlagen spielend erlernen

Dieser Band zeigt zum einen Trainingsmöglichkeiten für den Anfängerbereich. Hier steht die Entwicklung der Spielfähigkeit im Vordergrund. Zum anderen finden Sie Trainingsangebote für Fortgeschrittene, die ihre technischen und taktischen Kompetenzen noch optimieren können. Ganz nebenbei ergeben sich auch Inhalte und Ideen für spielerisches Aufwärmen. **64 S., 12,80 €**

0251/23 00 5-11 buchversand@philippka.de www.philippka.de

vm18_03_28_36_vt_czimek.qxp_Layout 1 19.02.18 15:39 Seite 36

Zwingende Lernsituationen zum Verbessern des Oberen Zuspiels



Schwerpunkt 7

Vor jedem Zuspiel ist es wichtig, dass der Spieler die Situation genau beobachtet, um die bestmögliche Entscheidung treffen zu können. Die entscheidenden Fragen lauten: Wo befinden sich meine Mitspieler und wo meine Gegner?
Daher ist die Beobachtungsfähigkeit ein Schwerpunkt, der nicht früh genug verinnerlicht werden kann.

Material

Ein Korb (Ziel) und ein Ball pro Zweierteam.

Organisation

In Zweierteams.

Durchführung

Um die Beobachtung beim Zuspiel zu schulen, finden sich die Spieler in Zweierteams zusammen. Jedem Team wird ein Ziel vorgegeben, das beim Zuspielen getroffen werden soll. Dazu können Basketballkörbe, Markierungen an der Wand oder auch Turnringe, die mit einer Stange verbunden werden, genutzt werden.
Der Zuspieler im Zweierteam positioniert sich in einiger Entfernung vor dem Ziel. Sein Partner agiert als Werfer und Helfer. Er stellt sich einige Meter von seinem Partner entfernt auf, wirft den Ball zu, der dann direkt im Oberen Zuspiel zum Ziel gespielt werden soll.
Nachdem der Ball angeworfen wurde, zeigt der Anwerfer mit seinen Händen eine Zahl an. Durch Beobachtung des Umfeldes (peripheres Sehen) oder mit einem Blicksprung muss der zuspielende Spieler die angezeigte Zahl zuerst erkennen, sie dann laut ansagen und den Ball unmittelbar danach ins Ziel spielen.
Jeder Spieler absolviert mehrere Wiederholungen, bevor die Positionen getauscht werden. Der Einsatz von Blicksprüngen ist erfahrungsgemäß für Anfänger ziemlich anspruchsvoll. Aus diesem Grund ist diese Übung eher für den fortgeschrittenen Bereich zu empfehlen.

Erweiterung

Der werfende Spieler kann seine Position variieren, sodass der Zuspieler den Ball aus unterschiedlichen Ecken des Spielfelds heranfliegen sieht und unterschiedliche Blickwinkel nutzen muss.

Tipp

Statt Zahlen können auch bestimmte Gesten oder Bewegungen gemacht werden, die der zuspielende Spieler nach dem Spielen des Balles nachmachen soll.
Auch bei dieser Übung kann sehr gut mit einem Punktesystem gearbeitet werden. Immer dann, wenn der Zuspieler das Ziel trifft, erhält das Team einen Punkt. Wenn dann auch noch zusätzlich die Zahl oder die Geste richtig erkannt worden ist, darf sich das Team einen weiteren Punkt gutschreiben.

In der nächsten Ausgabe lesen Sie in der Rubrik Volleyballtraining:

Liane Weber stellt einen Leitfaden zur Sporternährung vor und geht dabei auf die besondere Situation bei langen Jugendturnieren ein. Außerdem beginnt wieder die Zeit, in der die Themen rund um Beachvolleyball im Mittelpunkt stehen.