



08. 2011

VOLLEYBALL training

Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

Vergessene Variante

Der Aufschlag ist eine Waffe, die nicht nur dann wirksam eingesetzt werden kann, wenn der Ball mit einem krachenden Sprungservice ins gegnerische Feld gedonnert wird. Zum Beispiel bietet die kurze Variante eine Vielzahl an taktischen Möglichkeiten. Bundestrainer Jörg Ahmann erläutert, wie Sie Ihre Gegner piesacken können

Wer die Beachvolleyball-WM in Rom mit verfolgt hat, konnte feststellen, dass es eine eindeutige Verschiebung zum Sprungflatter-Aufschlag gegeben hat, wobei im Gegensatz zu den vergangenen Jahren von den Abwehrspielern häufig ein Sprungflatter-Service aus der Distanz hinter der Grundlinie angewendet wurde. Zum Beispiel agierte Julius Brink mit dieser Variante ungewöhnlich erfolgreich. Ein Grund dafür dürften die besonderen Flugeigenschaften des neuen *Mikasa VLS 300* sein, die zu einer stark verringerten Qualität bei der Annahme von Sprungflatter-Aufschlägen geführt hat. Im Vergleich der Jahre 2009 und 2010 – also im direkten Vergleich des neuen Balles mit dem alten – hat sich die Annahmequalität nach einer Untersuchung von Tom Kröger bei Sprungflatter-Aufschlägen um zwölf Prozent verringert. Gleichzeitig hat sich der Anteil des Topspin-Aufschlages, aber auch der des kurzen Service verringert. Zu unrecht, denn ein großer Teil war sehr effektiv. ▶

Schwierige Situation: Muriel Graessli aus der Schweiz muss den Ball tief unten annehmen und dann zum Angriff starten



alle Fotos: fivb

Legen Sie sich Ihr persönliches Archiv an:

Mit *volleyball-training* erhalten Sie ein Heft im Heft. Dieses ist so in die Mitte des *volleyball-magazins* eingefügt, dass Sie es problemlos heraustrennen und separat sammeln können.

IN DIESER AUSGABE

Beachvolleyball: Kurze Aufschläge als Waffe nutzen	21
Beachvolleyball: Der Drop – ziehen Sie sich rechtzeitig zurück	25
Technikposter: Der Drop – so wird es gemacht	28
Athletik: Fit werden durch Kreistraining, Teil 3	30
Beachvolleyball: Ohne Block agieren	34

Drei Technikausführungen

Grundsätzlich lassen sich beim kurzen Aufschlag drei Varianten unterscheiden. Als erstes der klassische kurze Aufschlag aus dem Stand von der Grundlinie. Dann als zweites sein Pendant im Sprung und als letzte Variante der nicht so häufig eingesetzte einbeinige Sprungaufschlag.

Die Ausführung im Stand erfolgt sehr ähnlich dem normalen Standflatter-Aufschlag, allein der verringerte Impuls und die zum Teil veränderte Handhaltung machen hier den Unterschied aus. Bei der Ausführung im Sprung gibt es im optimalen Fall nur noch einen geringeren Impuls, der auf den Ball übertragen wird. Die Vorteile des im Sprung ausgeführten kurzen Aufschlages sind die höhere Abschlaghöhe und beim Sprung ins Feld die kürzere Flugzeit. Allerdings ist der Aufschlag im Sprung mit einer höheren Schwierigkeit verbunden. Die letzte Ausführung, die derzeit meines Wissens nach in der Weltspitze lediglich von Julius Brink durchgeführt wird, setzt nicht auf den Überraschungseffekt, da sie grundsätzlich sehr früh erkennbar ist, dafür aber äußerst kurz gespielt werden kann.

Egal, welche Technik angewendet wird, eins haben diese Varianten alle gemein: Sie sind nur dann erfolgreich, wenn sie wirklich kurz sind. Vermeintlich kurze Aufschläge, die dann auf der Drei-Meter-Linie landen, sind für jeden Annahmespieler Dankebälle und verfehlen ihre Wirkung komplett.

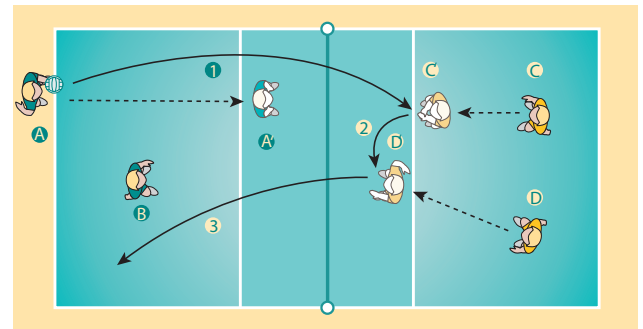
Strategische Überlegungen

Was will man mit den kurzen Aufschlägen erreichen? Auch hierbei gibt es wieder drei verschiedene Möglichkeiten: Zunächst kann man einen direkten Punkt mit dem kurzen Aufschlag erzielen. Dies gelingt im Allgemeinen nur, wenn der Aufschlag sehr kurz ist und der Annahmespieler keinen kurzen Aufschlag erwartet. Eine zweite wichtige strategische Wirkung besteht darin, den normalen Anlaufrhythmus des Angreifers zu stören. Bei einem guten kurzen Anlauf muss der Annahmespieler zunächst nach vorn ans Netz eilen, um den Aufschlag in eventuell tiefer Annahmeposition anzunehmen. Danach muss er wieder vom Netz zurückweichen, um einen ausreichenden Anlauf für den Angriff zu bekommen. Viele Annahmespieler sind dazu nicht in der Lage, andere machen dies nur halbherzig, so dass kein optimaler Anlauf mehr möglich ist.

Als Folge stehen sie schlecht zum Ball und erreichen nicht die gleiche Angriffshöhe wie beim normalen Anlauf, so dass für Block und Abwehr eine erhöhte Chance besteht, erfolgreich zu verteidigen. Auch wenn Spieler zunächst gut gegen eine solche Strategie agieren, zeigt sie auf Dauer ihre Wirkung. Das ständige nach vorn und wieder zurück ist anstrengend und für manch einen Spieler sehr nervig. Wichtig bei dieser Strategie ist es, immer mal wieder einen langen Aufschlag einzustreuen, damit der Annahmespieler nicht zu weit nach vorn rückt.

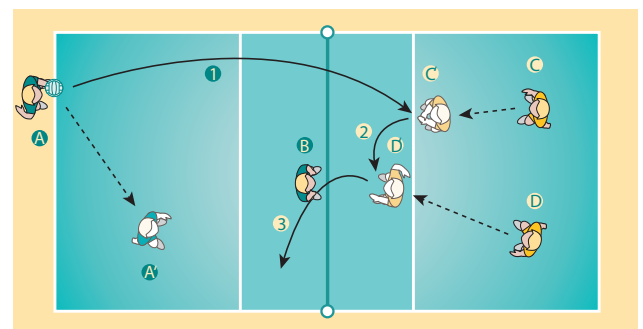
Bei der letzten Möglichkeit dient der kurze Aufschlag nur als Vorbereiter einer ganz anderen Strategie: Mit dem kurzen Aufschlag wird der Annahmespieler nach vorn gelockt, mit dem Wissen, dass der Aufschlag vielleicht nicht häufig gefährlich ist. Mit einem folgenden scharfen langen Flatter- oder Sprungflatter-Aufschlag wird nun versucht, den direkten Punkt zu erzielen.

Abbildung 1 A



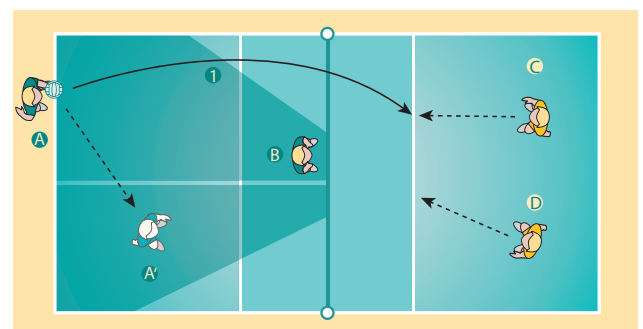
Angriffsmöglichkeiten über den zweiten Ball, bei Aufschlag des gegnerischen Blockspielers

Abbildung 1 B



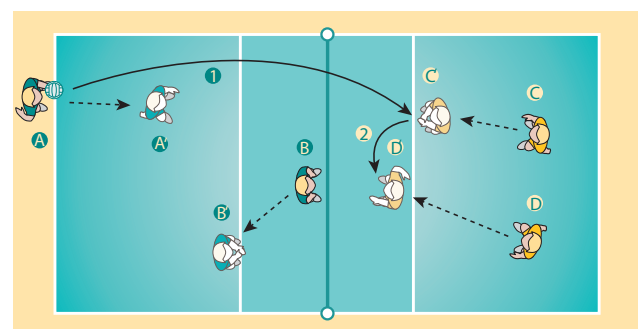
Angriffsmöglichkeiten über den zweiten Ball, bei Aufschlag des gegnerischen Abwehrspielers

Abbildung 2



Block-Abwehr-Strategie bei Angriff über den zweiten Ball und Annahme auf der Position II

Abbildung 3



Diagonaler Drop vom Netz beim Angriff des zweiten Balls, wenn das Zuspiel nicht netznah erfolgt

Angriff des zweiten Balls

Als Gegenstrategie zu kurzen Aufschlägen kann der Angriff über den zweiten Ball angewendet werden (siehe Abbildung 1). Vor allem, wenn der Blocker einen kurzen Aufschlag macht, drängt sich diese Angriffsstrategie geradezu auf. Aber auch wenn der Blockspieler bereits am Netz steht, zwingt man ihn dazu, zunächst einmal seine Ausgangsposition und seinen Fokus zu verändern, selbst wenn man den zweiten Ball dann doch nicht ins gegnerische Feld spielt.

Eine weitere Option für die annehmende Mannschaft ist der schnelle Ball nach außen, wenn der kurze Aufschlag in die Mitte erfolgt ist. Aber auch der Angriff über Kopf des Rechtshänders auf der linken Seite bzw. des Linkshänders auf der rechten Seite bietet sich in diesem Fall an, um selbst das Heft in der Hand zu halten und den Blockspieler wieder zum Reagieren zu zwingen.

Block-Abwehrstrategien

Da der kurze Aufschlag in den wenigsten Fällen direkt zum Erfolg führt, sollte eine entsprechende Block-Abwehr-Strategie aufgestellt werden, wie beim eigenen kurzen Aufschlag agiert wird. Als erstes muss geklärt werden, wer für welchen Bereich zuständig ist, wenn der Gegner den zweiten Ball angreift. Im Allgemeinen übernimmt der Blockspieler den harten Angriff in Anlaufrichtung (Abbildung 2) sowie den Dink über ihn hinweg, während der Abwehrspieler den harten Schlag gegen die Anlaufrichtung und alle weiteren Shots übernimmt. Als Alternative bietet sich an, dass Block und Abwehr sich das Feld genauso aufteilen, wie es

auch beim normalen Angriff über den dritten Ball geschehen soll. Wird der Ball nach einem kurzen Aufschlag drei Mal gespielt, muss ebenfalls eine geeignete Block-Abwehr-Strategie geplant werden, die ein Team im optimalen Fall vor dem Spiel über Scouting geplant hat.

In vielen Fällen bietet sich bei kleinen Angreifern die folgende Strategie an: Der Blocker steht frontal vor dem Angreifer und springt beim normalen Zuspiel entweder auf den Line Shot, während er bei einem dichten Zuspiel auf den Ball greift. Der Abwehrspieler steht in der Diagonalen und ist zunächst für alle Bälle auf seiner Feldhälfte zuständig, muss aber auch die hohen Shots über den Blocker erreichen.

Bei den Frauen ist es häufig von Vorteil, sich nach einem guten kurzen Aufschlag diagonal zurückzuziehen (siehe Abbildung 3). Über die Feinheiten des Drop berichtet Martin Olejnak auf den folgenden Seiten, zudem finden Sie zum Thema ein Poster. ■

Literaturverzeichnis

Ahmann, Jörg: Beach-Volleyballtaktik für Gewinner. Stuttgart: Neuer Sportverlag, 2004

Kröger, Tom: Vergleichende Analyse der Annahme-Qualität hinsichtlich der Flugeigenschaften und der Ballkontrolle des neuen Beachvolleyballs *VLS 300* im Jahr 2010. Unveröffentlichte Hausarbeit Beachvolleyball zur A-Trainer Ausbildung, 2011



Anstrengend und nervig:
Der Brasilianer Pedro
muss sich strecken, um
den kurzen Aufschlag zu
bekommen

Den kurzen Aufschlag verbessern von Jörg Ahmann

Diese Trainingseinheit wird mit sechs Spielern durchgeführt und dauert insgesamt 150 Minuten. Zunächst erfolgt ein Aufwärm- und Einspieltteil von 30 Minuten. Nach dem individuellen Aufwärmern von rund sieben Minuten folgt ein Aufwärmspiel nach dem King-of-the-Court-Prinzip: Nur das Annahmeteam kann punkten, der Aufschlag erfolgt von unten ohne zu Springen, jedes Team hat genau zwei Ballkontakte nach dem Aufschlag.

Nach fünf Minuten wird der Punktestand abgefragt und dann verdoppelt, um den Zielspielstand zu erhalten. Ein Beispiel: Steht es nach fünf Minuten 7:5 wird bis 15 gespielt.

Nach dem Spiel folgt ein spezielles Aufwärmern der Schulter und ein freies Einspielen. Am Ende der Trainingseinheit findet ein Cooldown über zehn Minuten statt: Je fünf Minuten auslaufen und ausdehnen.

1. Übungsform zum Einschlagen (ca. 30 Minuten)

- ▶ Zwei Teams wechseln sich im Sideout ab
- ▶ Zwei Spieler schlagen im Wechsel jeweils drei bis vier kurze Aufschläge von den Positionen I, IV und V auf:
 - Erster Aufschlag auf die Position II
 - Zweiter und Dritter Aufschlag auf die IV
 - Vierter und Fünfter Aufschlag auf die II usw.
- ▶ Die Teams im Sideout greifen jeweils die ersten drei Bälle hart über den zweiten Ball an, die jeweils letzten drei Bälle werden als kurze Dinks auf die Positionen II bzw. IV gespielt
- ▶ Nach insgesamt 24 Aufschlägen wechselt ein Sideoutteam mit dem Aufschlagteam

2. Drei Spielformen zur Block-Abwehr bei kurzen Aufschlägen (ca. 80 Minuten)

- ▶ Ein Team im Sideout: nur kurze Aufschläge
 - Zunächst jeweils sieben Aufschläge auf einen Spieler
 - Danach einmal sieben Aufschläge für das Team, hier darf auf beide aufgeschlagen werden
 - Sideout nur als zweiter Ball erlaubt
 - Ist kein zweiter Ball möglich, nur Angriff aus dem Stand
- ▶ Zählweise nach dem Bigpoint-Prinzip
 - Es wird jeweils nur die Differenz aus den sieben gespielten Punkten für das Sideoutteam oder die Aufschläger gewertet:
 - 4:3 bedeutet ein Punkt für das Sideoutteam
 - 6:1 bedeutet fünf Punkte für das Sideoutteam
 - 2:5 bedeutet drei Punkte für die aufschlagenden Teams
 - Gewinnerteam ist am Ende die Mannschaft mit den meisten Punkten
 - Hat kein Team mehr als 21 Punkte, wird nach dem King of the Court Prinzip bis 21 zu Ende gespielt, wobei das Team mit der geringsten Punktzahl beginnt
- ▶ 1. Spielform: Angriff über den zweiten Ball nur als harter Angriff
- ▶ 2. Spielform: Angriff über den zweiten Ball nur als Shot
- ▶ 3. Spielform: Angriff über den zweiten Ball frei

TIPPS FÜRS BEACH-TRAINING



Leistungsreserve Springen
(Wolfgang Killing)
Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten
A4-Format • 176 Seiten • € 27,80



Beachvolleyball-Taktik für Gewinner
(Jörg Ahmann)
Individual- und Mannschaftstaktik
156 Seiten • € 19,50



Beachvolleyball-Übungen für Gewinner
(Jörg Ahmann)
Technik und Taktik
176 Seiten • € 19,50



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11 per E-Mail: buchversand@philippka.de

Weitere Angebote zum Thema Volleyball und zu sportartenübergreifenden Themen: www.philippka.de/shop

Block oder Drop?

Gerade im gehobenen Leistungsbereich und in der absoluten Spitze muss der Blockspieler ebenso schnell wie strategisch handeln.

Martin Olejnak beschreibt die wichtigsten taktischen Maßnahmen

In jedem Spiel kommt es vor, dass die aufschlagende Mannschaft mit Situationen konfrontiert wird, in denen der Gegner den Ball weiter weg vom Netz zuspielt und somit keinen optimalen Angriff durchführen kann. Die natürliche Reaktion des Blockspielers ist es, sich vom Netz zu lösen und zu versuchen, den Ball im Feld abzuwehren.

Falscher Begriff Fake Block

Viele Spieler und Trainer benennen diese Situation als Fake Block. Meiner Meinung nach ist dieser Ausdruck für die beschriebene Spielszene nicht passend. Der Fake Block kann nicht allgemein als Synonym für blockfreie Sequenzen verwendet werden. In der oben beschriebenen Spielsituation kann der Angreifer sehen, dass der Blockspieler sich löst. Daher kann vom Fake Block (Täuschungs-Block) keine Rede sein. Die Amerikaner sprechen in diesem Fall von einem Drop. Unter Fake Block versteht man eine Aktion des Blockspielers, bei der er so tut, als ob er zum Block hochspringen würde, aber im letzten Moment entweder stehen bleibt, um einen Dink zu verteidigen oder entlang des Netzes läuft, um einen Cut abzuwehren. Folgt man dieser Definition, ist die Bezeichnung Fake Block für das situative Lösen des Blockspielers in das hintere Feld nicht korrekt.

Frauen lösen sich öfter vom Netz

Auf der World Tour ist zu beobachten, dass sich die Frauen eindeutig öfter vom Netz lösen als die Männer, was in erster Linie mit den körperlichen Voraussetzungen zusammenhängt. Es gibt nicht viele Spielerinnen, die auch bei einem zwei Meter vom Netz entfernten Zuspiel noch aggressiv angreifen können. In meinem Team (Doris und Stefanie Schwaiger aus Österreich, Anmerkung der Redaktion) unterscheiden wir beim Drop zwischen zwei Strategien. Entweder wird der Drop situationsabhängig eingesetzt oder wir spielen grundsätzlich ohne Block. Im ersten Fall geht die Blockspielerin davon aus, dass sie zum Block springen wird und versucht, eine ideale Ausgangsposition zu finden. Falls der gegnerische Spielaufbau nicht optimal verläuft, trifft die Blockspielerin situativ die Entscheidung, sich vom Netz zu lösen. Hierzu gibt es für die Spielerin zwei Verhaltensmöglichkeiten: Sie kann sich in die Richtung lösen, die der angezeigten Blockrichtung entspricht oder sie löst sich immer entlang der Linie, da sie einen kürzeren Weg zurücklegen muss und einen kleineren Raum zu verteidigen hat. Die Entscheidung, sich zu lösen, trifft die Spielerin hauptsächlich aufgrund der Qualität des Zuspiels. Danach bleibt ihr relativ wenig Zeit für



Schnelle Entscheidung gefragt: Wer sich vom Netz gelöst hat, muss bereit sein, kurze Bälle abzuwehren

eine Abwehraktion. Deshalb müssen die meisten Bälle oberhalb des Kopfes abgewehrt werden. Im Falle eines harten Schlages mit den offenen Händen, bei einem Shot mit einer anderen Technik (zum Beispiel dem Tomahawk oder dem Poke).

Teamwork ist gefragt

Beim Drop spielt die Zusammenarbeit mit der Abwehrspielerin eine große Rolle. Je nach Vorlieben eines konkreten Gegners muss die Ausgangsposition der Abwehrspielerin variieren. Oft wird die Mitte des Spielfeldes dicht gemacht. Unabhängig davon, ob sich der Block entlang der Linie oder diagonal löst, konzentriert sich die Abwehrspielerin auf die Mitte des Feldes, da diese am häufigsten das Ziel der gegnerischen Angriffe ist. Dabei ist zu empfehlen, dass sich die Abwehrspielerin bei einem Drop entlang der Linie erst spät in die Mitte bewegt, um eventuell einem Linienshot über die sich lösende Blockspielerin erfolgreich zu verteidigen. Es gibt aber auch Angreiferinnen, die in der blockfreien Spielsituation den Ball gern hart diagonal schlagen. In diesem Fall inszeniert mein Team den Drop ▶

immer entlang der Linie, unabhängig davon, was für eine Blockrichtung vorher angezeigt wurde. Die Abwehrspielerin sucht sich eine Position in der diagonalen Hälfte des Feldes, abhängig vom Angriffsort und dem zu erwartenden Winkel des Angriffsschlages.

Interessant ist die Tatsache, dass viele Rechtshänderinnen, die auf der rechten Seite spielen, in bestimmten Situationen dazu



Die Blockspielerin hat sich gelöst, nun versucht sie, den gegnerischen Angriff oben zu verteidigen

tendieren, den Ball zur Linie (Richtung Position V) zu schlagen. Dies kommt häufig vor, wenn sie den Ball weiter als gewünscht nach links – also eher auf die linke Hand – zugespielt bekommen. Ist der Ball nur ein bisschen weiter weg vom Netz, sollte sich die Blockspielerin auf die Position V ganz nah zur Linie lösen. Die Chancen für eine erfolgreiche Abwehr nach dem Drop stehen sehr gut.

Strategie gegen Vielshoter

Es gab auf der World Tour aber auch Teams bzw. Spielerinnen, gegen die es unsere Strategie war, unabhängig von der Qualität des Zuspiels, oft ohne Block zu agieren. Der Unterschied besteht darin, dass der Drop nicht situationsabhängig erfolgt, sondern fast bei jedem Angriff. Dabei verändert sich auch das Timing. Bei einem situationsabhängigen Drop löst sich die Spielerin, wenn der Ball beim Zuspiel den höchsten Punkt erreicht. Im anderen Fall löst sich die Spielerin bereits, wenn die gegnerische Zuspielerin den Ball berührt. So hat die Blockerin mehr Zeit, eine günstige Position in der Abwehr einzunehmen und kann eher die Baggertechnik zur Abwehr anwenden.

An dieser Stelle darf die Frage gestellt werden: Warum bleibt die Spielerin nicht gleich hinten stehen? Sie muss zunächst vorn am Netz auf die zweiten Bälle bzw. die Annahmen über das Netz aufpassen. Der Gegner reagiert auf diese Strategie meistens so, dass der Ball dichter ans Netz zugespielt wird. Aus diesem Grund bleibt die Blockspielerin hin und wieder am Netz und versucht, mit dem Block zu punkten. Die Strategie, sich in der Defensive regelmäßig vom Netz zu lösen, kann man vor allem gegen Gegner anwenden, die im Angriff nicht besonders

hoch springen, dafür aber über ein geübtes Auge und ein gutes Händchen beim Shoten verfügen. Wir haben auf diese Art und Weise zum Beispiel gegen die Brasilianerin Shelda oder die Belgierin van Breedam mehrmals erfolgreich gespielt.

Den Angreifer täuschen

Ein Fake Block ist die Handlung, bei der ein Blockspieler versucht, den Gegner davon zu überzeugen, dass er zum Block springt. Tatsächlich bleibt er aber stehen oder macht zwei bis drei schnelle Schritte entlang des Netzes. Man verwendet den Fake Block, wenn der Blockspieler die Aufgabe hat, eine der netznahen Zonen auf den Positionen II oder IV abzudecken. Er wird vor allem gegen Spieler eingesetzt, die im Angriff entweder Dinks (kurze Bälle entlang der Linie, meist mittels Poke Shot) oder diagonal gespielte Cut Shots anwenden.

Wenn man einen Dink mit Hilfe des Fake Blocks verteidigen will, hat man zwei Möglichkeiten. Je nach dem, bei welchem Block der Gegner seinen Dink preferiert, wird ein Longline- oder ein diagonaler Block vorgetäuscht. Anstatt zum Block zu springen, macht der Blocker im letzten Moment vor dem Absprung einen schnellen Schritt schräg nach hinten zur Seitenlinie etwa einen Meter weg vom Netz. Wenn der Blockspieler einen Cut holen will, hat er ebenfalls zwei Möglichkeiten. In beiden Fällen muss er einen diagonalen Block vortäuschen. Dabei geht es darum, dem Kontrahenten seine Absicht möglichst lange zu verbergen. Manchmal, wenn es zu offensichtlich ist, ahnt der Gegner die Falle und spielt einen anderen Ball, als er eigentlich geplant hatte. Also man tut alles dafür, den Widersacher im Glauben zu belassen, man würde diagonal blocken. Im letzten Moment bewegt sich der Blocker ein bis zwei Meter weg vom Netz diagonal nach hinten zur Seitenlinie. Eine wichtige Rolle spielt beim Fake Block auch der Abwehrspieler. Er kann dem Angreifer durch seine Position den Raum anbieten, der vom Blocker nach dem Fake Block abgedeckt wird.

Das Spiel lesen

Außer in den oben genannten Situationen können Drop und Fake Block spielstrategisch auch anders eingesetzt werden. Wenn die Spieler vom Trainer aufgrund von Scouting die Information bekommen, dass der Gegner, nachdem er blockiert wurde bzw. einen Fehler macht, dazu neigt, einen Shot zu spielen, sollte die folgende Abwehraktion ein Drop sein. Bei dicht zum Netz zugespielten Bällen ist der Angreifer oft gezwungen, den Ball mit einem Poke Shot zu spielen. Dabei kommt es meist zum Netzduell. Allerdings ist es eine gute Alternative, den Fake Block einzusetzen, anstatt zum Block zu springen, da der Poke Shot oft nur kurz hinter das Netz gespielt wird. Wenn bei Frauenspielen über längere Zeit keine erfolgreiche Blockaktion erfolgt ist, kann ein Drop auf Verdacht oft zu einem Punkt führen. ■

VOLLEYBALLDE

Code im Suchfeld eingeben und weitere Informationen finden!

Im Juli 2005 berichtete Andreas Kunkler darüber, wie Breakchancen richtig genutzt werden. Dabei spielt auch das Zurückziehen vom Netz eine wichtige Rolle

Webcode: vm110803

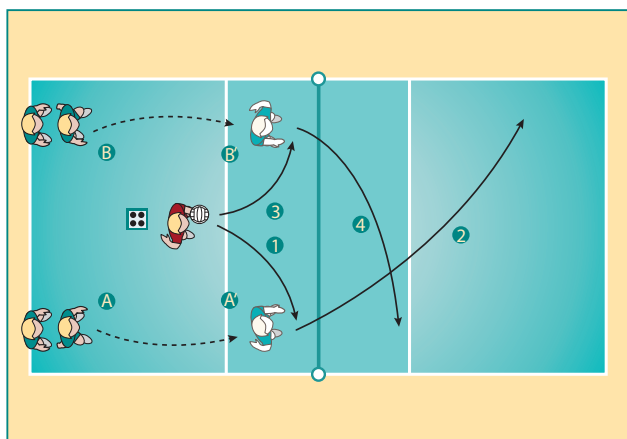
Den Drop richtig anwenden

von Martin Olejnak

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt auf dem Erkennen von Spielsituationen für einen Drop und dem Erlernen des richtigen Timings bei der Bewegungsausführung. Es werden zwei Teams und zehn Bälle benötigt. Das Einspielen erfolgt zu zweit mit drei Ballberührungen. Jeder Spieler spielt den Ball drei Mal hintereinander. Der Angriffsschlag soll immer in Richtung

Kopf geschlagen werden, der Partner wehrt den Ball mit offenen Händen ab, spielt selbst zu und schlägt ihn dann in Kopfhöhe zum Partner. Jeder Spieler absolviert zwölf Abwehrreaktionen. Als Variation kann auch anstatt des harten Angriffsschlages ein schneller Shot gespielt werden, der mit der entsprechenden Technik abgewehrt wird.

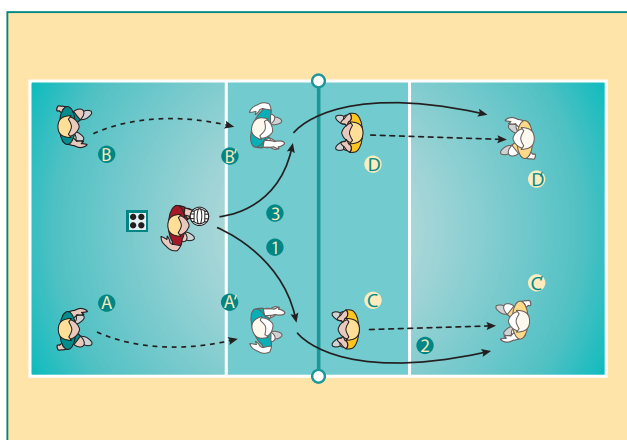
Netzentferntes Einschlagen



Der Trainer steht im Feld zwischen zwei Spielern, die schräg hinter ihm positioniert sind. Nun wirft der Trainer Bälle per Unterhandwurf in circa zwei Metern Netzentfernung in ausreichender Höhe an. Dabei wirft er abwechselnd einen Ball nach rechts (hier für Spieler A) und einen nach links (hier für den Spieler B). Die Spieler schlagen sich frei ein.

Nach dem Angriff laufen sie unter dem Netz her und holen den Ball zurück, den sie geschlagen haben. Nach jedem Angriff wird die Position gewechselt, und der nächste Schlag erfolgt nun von der anderen Angriffsseite. Der Trainer beobachtet die Technik, vor allem muss er darauf achten, dass die Spieler nicht zu früh starten und den Ball unterlaufen. Jeder Spieler greift fünf Mal von jeder Seite an.

Angriff und Drop

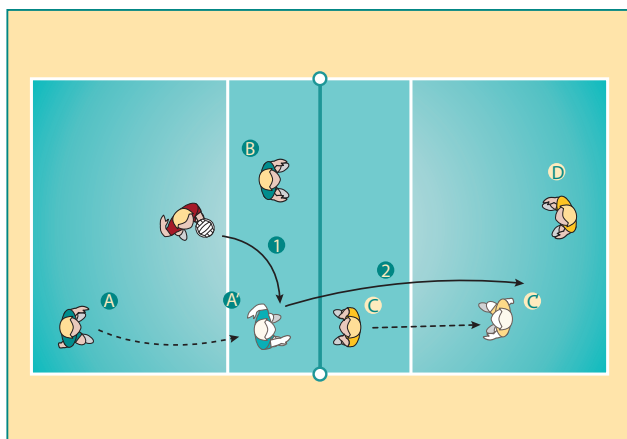


Der Trainer wirft Bälle per Unterhandwurf in circa zwei Metern Netzentfernung in ausreichender Höhe an. Auf der anderen Netzseite reagieren zwei Blockspieler im Wechsel mit einem Drop auf den vom Trainer angeworfenen Ball. Die beiden Angreifer schlagen den Ball abwechselnd in die Richtung, in die sich der Blockspieler löst. Der Trainer kontrolliert das Timing: Die Spieler sollen sich in dem Moment lösen, in dem der Ball den höchsten Punkt erreicht. Jeder Spieler löst sich fünf Mal Line und fünf Mal Diagonal pro Seite.

Variation:

- ▶ Der Blockspieler kann die Richtung frei wählen.
- ▶ Der Trainer wirft hin und wieder den Ball optimal an, was der Blocker erkennen soll und dann zum Block springen muss.

Drop oder Block?



Jedes der beiden Teams befindet sich auf einer Netzseite. Der Trainer beginnt die Übung mit einem angeworfenen Ball für den Angreifer A. Das simulierte Zuspiel wird unregelmäßig, entweder optimal oder circa zwei Meter weg vom Netz angeworfen. Der Angreifer hat die Aufgabe, sich gegen Block und Abwehr durchzusetzen. Der Blockspieler C beobachtet das Zuspiel des Trainers und trifft seine Entscheidung: Block oder Drop. Bei einer erfolgreichen Abwehr verlässt der Trainer umgehend das Spielfeld, damit der Spielzug in der Folge frei ausgespielt werden kann. Der Spieler A kann den Ball im gesamten Feld platzieren. Der Trainer achtet auf die Einhaltung der Abwehrzonen durch C und D. Nach sechs Angriffen von A tauscht der Spieler die Rolle mit B.