# Trainingsprogramm:

Die Schwerpunkte werden gruppenintern mit den Teilnehmern abgestimmt. Hauptziel ist die Verbesserung der Eigentechnik (hier Verteidigung) und vom taktischen Verhalten speziell in der Abwehr.

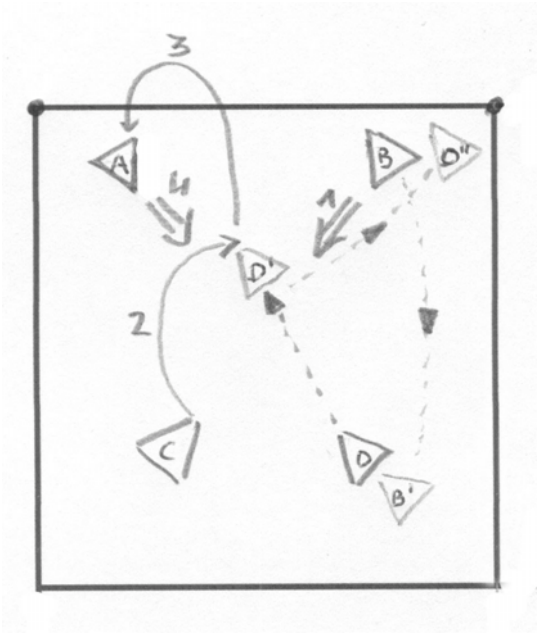
**Auswahl von ein paar Übungen:**

- Aufwärmübung „Tratzball": Gruppe von 5-8 Spieler im Kreis, einer oder zwei stehen in Verteidigungsposition in der Mitte, und versuchen den Ball, der von dem im Kreis stehenden Spielern mit den Händen zugerollt wird, zu berühren. Wechsel nach Zeit, oder nach jedem berührten Ball

- Partnerübung: Spieler am Netz hat 2 Bälle, und wirft abwechselnd einen Ball zum Verteidigungsspieler, der die Bälle im Bagger zurückspielt (kurz/lang, Links/Rechts,…)

- Partnerübung: Einarmige Verteidigung – Reichweite: Ball wird dem knienden Partner kurz auf die linke und rechte Seite geworfen, dieser versucht den Ball einarmig zu seinem Partner zu verteidigen

- Spielfluss: „Fake Block"



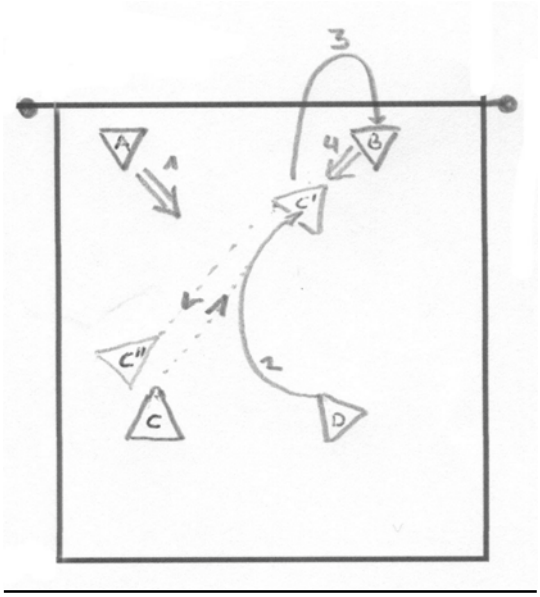

A & B bleiben am Netz stehen und greifen immer Diagonal an. C & D verteidigen und spielen abwechselnd zu.
A greift auf D an (1), D verteidigt (2), C bewegt sich zum Zuspielort C' und spielt auf B auf (3), C' bewegt sich mit 3 schnellen Schritten wieder zu seinem Verteidigungsort C'' und verteidigt den Angriff (4) von Spieler B,…

Variationen im Angriff: (a) Poke, (b) Drive, (c) Hit im Stand / Sprung
Variationen in Verteidigung: Tomahawk, einarmig,…



CTS celebarte the sport, Bergstrasse 22, 5020 Salzburg,
T: +43 662 6874537, F: +43 662 874537-30, Mobil: +43 676 3122094,
E-Mail:, cts@cc-a.at, http://www.cc-a.at

- Spielfluss: „Diagonal Angriff – Verteidigung – Zuspiel"




B & D wechseln auf der rechten Seite, A & C auf der linken.
B greift an (1) auf C, C verteidigt (2) und bleibt in seinem Verteidigungsbereich stehen, B wechselt nach hinten in den Verteidigungsbereich B', D bewegt sich zum Zuspielort D' und spielt zu A auf (3) und bewgt sich nach D", A greift auf D an (4),….

- Spielfluss: „Diagonal – Long Line Hit":
  gespielt wird über das Netz: eine Mannschaft greift immer Linie an, die andere immer Diagonal. (a) aus dem Stand, (b) im Sprung

  Variation: mit 4 Berührungen: Verteidigungsspieler spielt sich den Ball selber auf (Ballkontrolle), und spielt mit der 2. Berührung zum optimalen Zuspielbereich.

- Side Out Tournament: Angriff als: (a) Poke, (b), Shot, (c) Drive & Hit

Alle Übungen, Techniken und Taktiken werden dann in Spielformen (z.B. Side Out, Turniere) sofort in die Praxis umgesetzt.


CTS celebarte the sport, Bergstrasse 22, 5020 Salzburg,
T: +43 662 6874537, F: +43 662 874537-30, Mobil: +43 676 3122094,
E-Mail:, cts@cc-a.at, http://www.cc-a.at