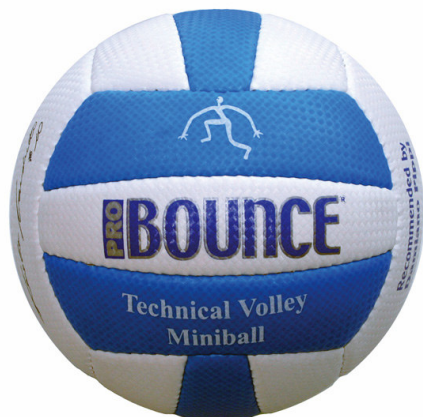
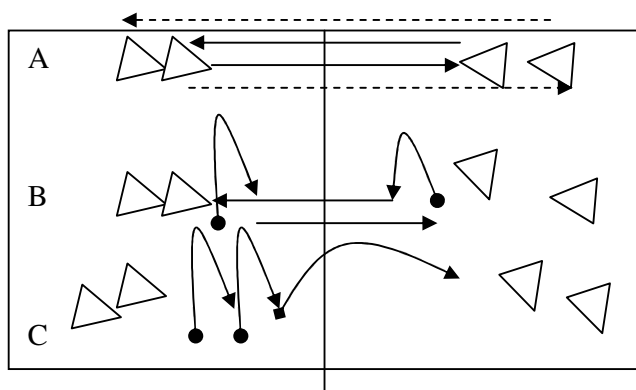


Trainingsformen mit dem Liberoball 3



Aufwärmen:



4er-Gruppen:

Teil A

Die Spieler werfen den Ball beidhändig und einhändig (links und rechts, hoher Ellbogen) über das Netz und folgen dem Ball auf die andere Seite.

Variante 1:

Unter dem Netz den Boden berühren, 180 Grad Drehung und rückwärts laufen.

Variante 2:

Bei mehr Spielern Grundlinie berühren und wieder einreihen.

3-4 Minuten (Ballwerfen eventuell auch via Boden)

Teil B

Die Spieler spielen den Ball nach Kontrollzuspiel frontal (unteres Zuspiel) lateral mit unterem Zuspiel über das Netz. Nach dem Spiel über das Netz stellen sie sich hinten auf der gleichen Seite wieder an.

2-3 Minuten, hohe Qualität anstreben (kurzer Ballkontakt, aus den gebeugten Knien, kein Armschwingen)

Teil C

Die Spieler spielen 3 Ballberührungen:

Unteres Zuspiel als Kontrolle, unteres Zuspiel vorwärts, Topspinschlag aus Stand über das Netz.

3-5 Minuten (2. Berührung auch als Zuspiel – Hände rund und früh vorbereiten – 3. Berührung als Sprungzuspiel mit gut vorbereiteten Händen)

Teil D

Spiel 2 mit 2 mit 3 Berührungen

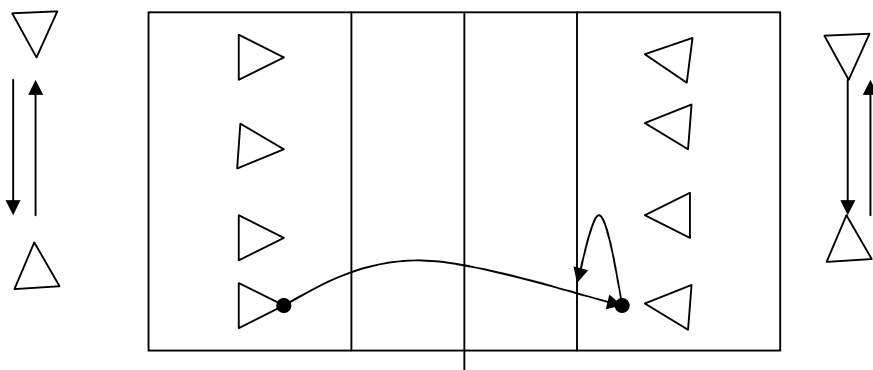
Ballkontrolle

Spieler A schlägt den Ball topspin über das Netz, Spieler B verteidigt / kontrolliert den Ball (1-2 Kontrollberührungen) und fängt den Ball / oder schlägt den Ball direkt wieder auf A zurück.

Achtung: es hier besser den Ball zu fangen, als ihn unkontrolliert zurück zu spielen.

2 Spielerpaare spielen hinter dem Feld „Salt and Pepper“ (Angriff A-Abwehr B-Zuspiel oben oder unten A -Angriff B-Abwehr A-Zuspiel oben oder unten B etc.)

Wechsel nach ca. 3-4 Minuten



Verteidigung im oberen Zuspiel

gilt für Hallenvolleyball und Beachvolleyball gemäss den spezifischen Regeln.

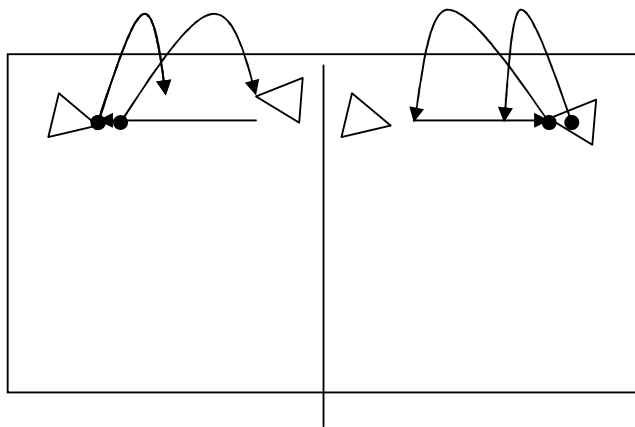
Die Verteidigung im oberen Zuspiel und auch die Annahme der Aufgabe (Service) hat sich immer mehr etabliert. Dennoch stelle ich fest, dass immer noch viele Spieler die gelernte Zuspieltechnik für diese Abwehrhandlung verwenden. Die Auswirkungen sind fatal. Viele Bälle schlagen die Hände und Finger auseinander und der Ball landet hinten an der Wand. Zudem werden die Fingergelenke oft stark belastet oder gar verletzt..

Die Vorbereitung der Hände muss wie folgt geschehen:

Die Hände müssen „ballrund“ vorgeformt werden, die Handgelenke sind fest. Der Ball wird beim Auftreffen gleichmässig und kräftig **hoch** gestossen (es gibt keine Doppelberührung, halten des Balles ist jedoch nicht erlaubt). Dieser Ball muss primär hoch, sekundär zum Zuspieler gespielt werden.

Jeder Spieler muss für sich herausfinden, wie hart geschlagene Bälle er noch mit dieser Technik spielen kann. Sonst muss die Abwehr mit offenen Händen, mit dem Tomahawk oder auch jedem in der Situation sinnvoll einsetzbaren Körperteil ausgeführt werden.

Trainingsformen mit dem Zuspielerball (Bounce 380g griffige Oberfläche, Molten 400g glatte Oberfläche)



2er-Gruppen:

1. Übung

Spieler A wirft den Zuspieler-Ball (Bounce) beidhändig und einhändig (hoher Ellbogen) auf Spieler B (Kopfhöhe oder etwas höher, auch etwas seitlich), B verteidigt den Ball mit Verteidigung im oberem Zuspiel

