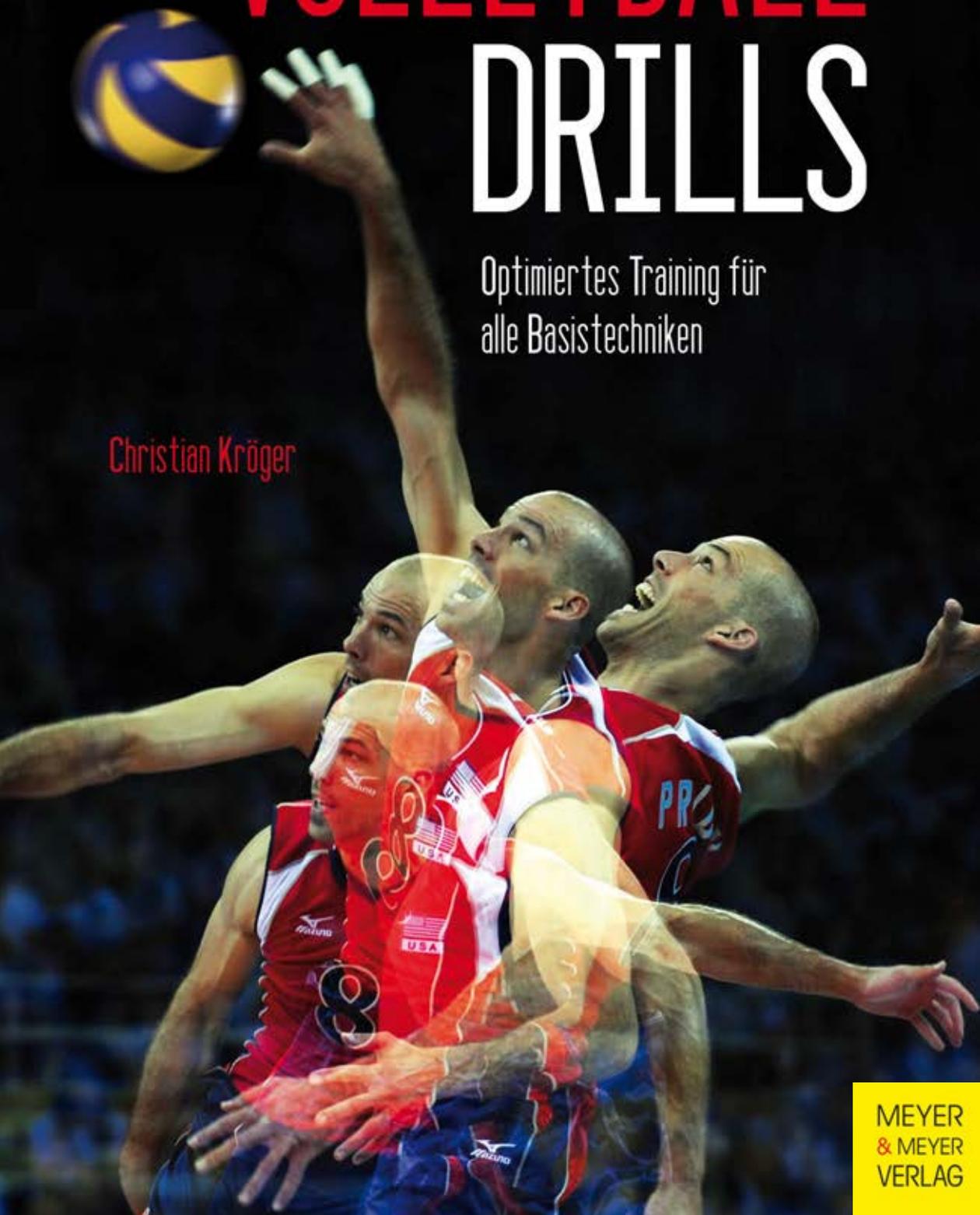


VOLLEYBALL DRILLS

Optimiertes Training für
alle Basistechniken

Christian Kröger



MEYER
& MEYER
VERLAG



Dr. Christian Kröger ist am Institut für Sportwissenschaft der Universität Kiel tätig. Er arbeitete als Trainer diverser Mannschaften von der Kreisliga bis zur Zweiten Bundesliga, gewann als Trainer eine Deutsche Jugendmeisterschaft und acht Deutsche (Vize-)Meistertitel bei Deutschen Hochschulmeisterschaften. Seit 1985 arbeitete er als Instructor in mehr als 20 Staaten für den Weltverband Volleyball (FIVB).

Volleyballdrills

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Christian Kröger

VOLLEYBALLDRILLS

Optimiertes Training für alle Basistechniken

Meyer & Meyer Verlag

Volleyballdrills

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,

Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1049-2

www.dersportverlag.de

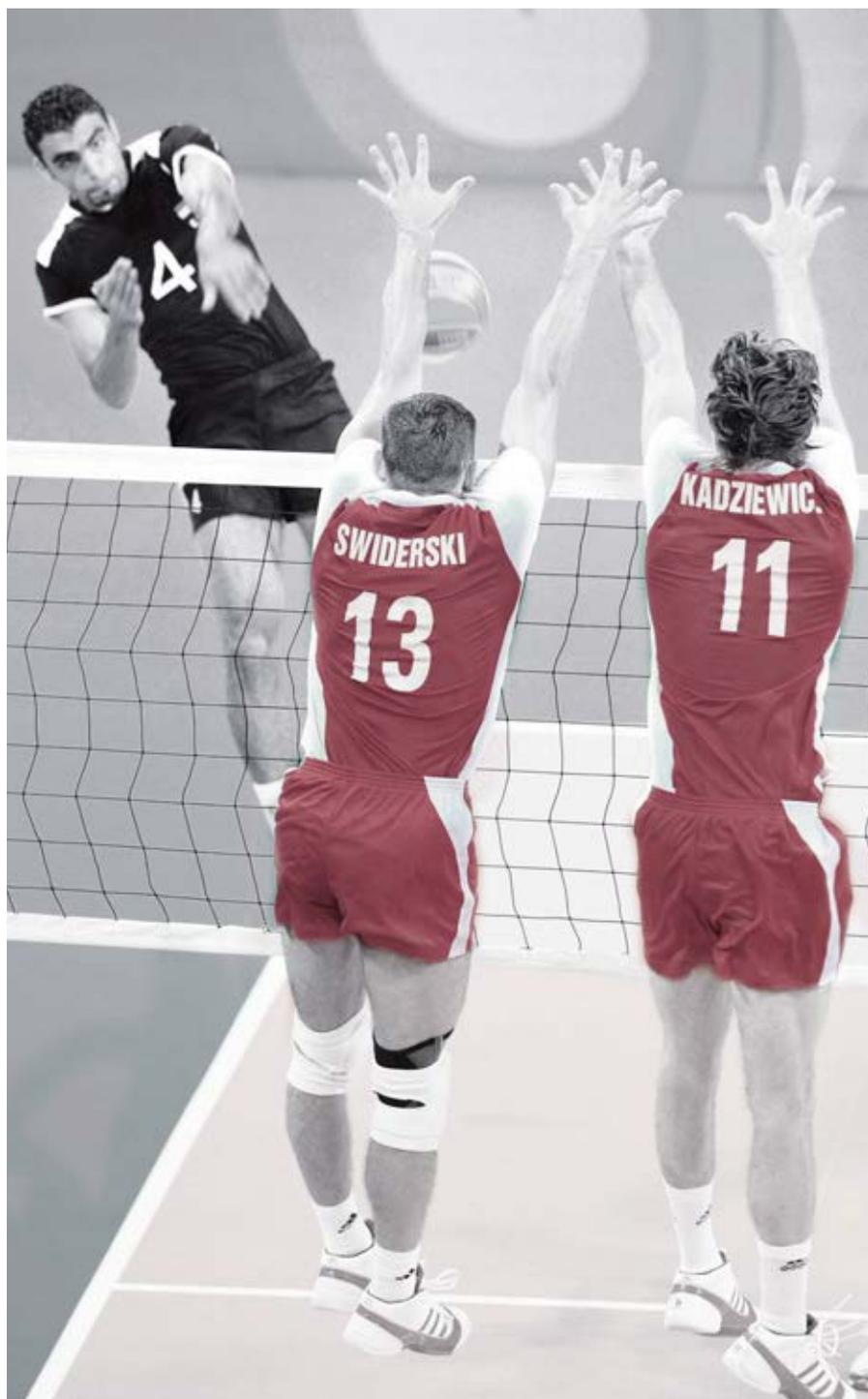
E-Mail: verlag@m-m-sports.com

INHALT

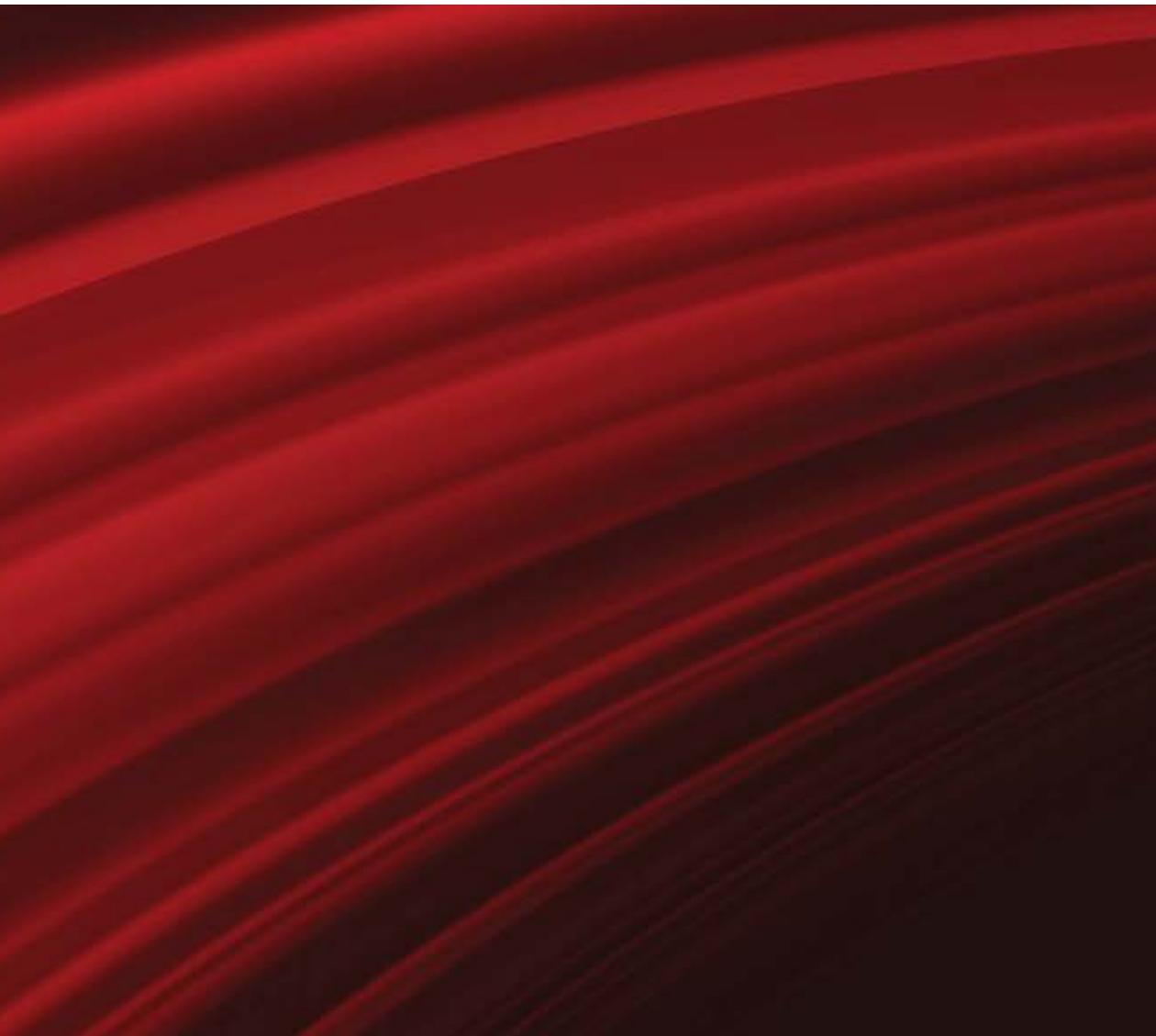
Vorwort	10
Legende	16
Kapitel 1: Aufschlag	20
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	21
Spielnahe Übungsformen	24
Spiele und Wettkampfübungen	32
Kapitel 2: Annahme	36
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	37
Spielnahe Übungsformen	43
Spiele und Wettkampfübungen	51
Kapitel 3: Zuspiel	56
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	57
Spielnahe Übungsformen	63
Spiele und Wettkampfübungen	75
Kapitel 4: Angriff	80
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	81
Spielnahe Übungsformen	87
Spiele und Wettkampfübungen	94
Kapitel 5: Block	100
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	101
Spielnahe Übungsformen	106
Spiele und Wettkampfübungen	114

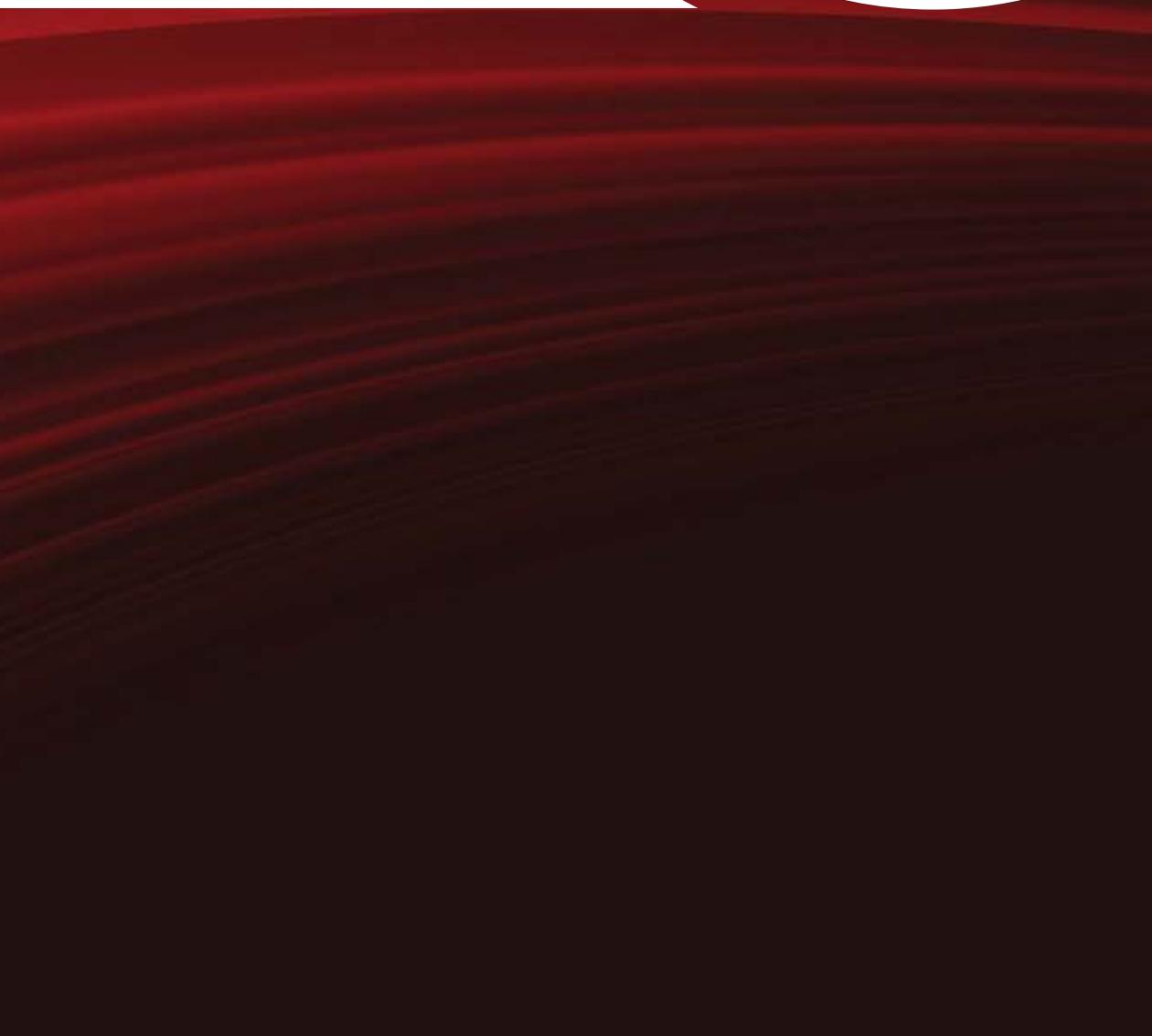
VOLLEYBALLDRILLS

Kapitel 6: Feldverteidigung	118
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	119
Spielnahe Übungsformen	123
Spiele und Wettkampfübungen	132
Kapitel 7: Basisspiele	136
Anhang	158
Literaturempfehlungen	158
Bildnachweis	159



VORWORT





VORWORT

Dieses *Drillbuch* präsentiert eine Sammlung von erprobten Übungs- und Spielformen insbesondere für den Trainingsbetrieb im Sportverein bzw. in Schul-Arbeitsgemeinschaften. Aber auch ein großer Teil der Stoffsammlung ist für den regulären Sportunterricht geeignet. Es beinhaltet Aufgabenstellungen für das Anfängerniveau bis hin zu bereits fortgeschrittenen Volleyballspielern, wobei der Fokus auf das Volleyballspiel im Kleinfeldformat (1:1-4:4) ausgerichtet ist.

Weitergehende Informationen, speziell zu den Bewegungsabläufen der Spieltechniken, Gestaltungsprinzipien von Spiel- und Übungsaufgaben sowie Grundlagen zur Vermittlung, sind im Internet u. a. auf der Homepage der FIVB

<http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/>

<http://www.fivb.org/EN/Development/>

verfügbar.

Das „alltägliche Handwerkszeug“ des Vermittlers (Trainer-Sportlehrkraft) besteht darin, eine ausgewählte *Übung zur Übungsform* zu verwandeln. Für diese Übungsgestaltung sind folgende Kriterien von Bedeutung:

- Aufgabenstellungen müssen präzise, leicht verständlich sowie möglichst bewertbar sein.
- Erfolgskriterien für das Gelingen der Aufgabenstellung können qualitativ wie auch quantitativ sein.
- Angaben zur Übungsdosierung – Intensität und Umfang der Belastung; Charakteristik der Regeneration.

Die *Belastungsvorgaben* können in Relation zur tatsächlichen Wettkampfbeanspruchung eingeteilt werden:

- „über Spielniveau“ = die Belastung der Übungsform ist höher als im Spiel;
- „auf Spielniveau“ = ziemlich identische Belastung;
- „unter Spielniveau“ = die Belastung der Übungsform ist geringer als im Spiel.



Christian Kröger

Für Spieler *ohne aktive Teilnahme* können folgende Aufgaben bereitgehalten werden:

- Spielposition (Zielpunkt) auf dem Feld besetzen (z. B. Zuspielposition bei Annahmübungen);
- Feedback geben (z. B. Zählen misslungener Versuche);
- Bälle sammeln (z. B. im engen Spielbetrieb rollende Bälle aufnehmen);
- Bälle übergeben bzw. zustecken (z. B. bei vermittlerteilten Übungen);
- Bälle zuwerfen bzw. zuspielen (z. B. für die Schulung der Feldabwehr);
- als Schiedsrichter fungieren.

Die Effizienz einer Übungsform wird auch durch die „Art der *Führung und Kontrolle* der Übung“ entschieden. Es kann danach unterschieden werden, welche Aufgaben der Vermittler bei der praktischen Durchführung der Übung wahrnehmen muss. Je nachdem, ob sich der Lehrer oder Trainer für eine

- (1) vermittlerteilte Übung (= gute Ballfertigkeiten sind notwendig, da der Trainer aktiver Bestandteil der Übung ist) oder
- (2) vermittlerteilte Übung (= der Ballwechsel wird durch den Trainer eingeleitet. Die Steuerung erfolgt ansonsten von außen) oder
- (3) spielergeführte Übung (= die Spieler sind auch maßgeblich an der Kontrolle beteiligt)

entscheidet, ergeben sich veränderte Beobachtungsaufgaben für ihn. Bei (3) ist er wöglich auf dem Nachbarfeld, bei (2) verfolgt

er z. B. bestimmte Transitionen (z. B. Übergang aus der Blockabwehr in den Gegenangriff) und bei (1) könnte er spezielle Technikdetails im Abwehrverhalten bei einem einzelnen Spieler im Fokus haben. In Abhängigkeit von der vorhandenen Hallenkapazität kann es zuweilen durchaus Sinn machen, einem großen Teil der Gruppe Spielaufgaben zu übertragen und sich selbst in einer Kleingruppe mit technischen Details auseinanderzusetzen. Nach einem Zeitintervall erfolgt ein Wechsel mit der nächsten Kleingruppe.

Welche *Materialien* sind für die Durchführung von Spielen und Übungsformen notwendig?

- Ballbehälter (alternativ: großer Sprungkasten mit umgedrehtem Kastendeckel oder zwei kleine Kästen);
- Plattform am Netz (Tische oder zwei bzw. mehrere Kästen für raschen Wechsel verschiedener Netzpositionen);
- Spielfelder und Spielzonen (Zauberschnur mit Bändern, Baustellenband, Sprungseile, Langnetz, Klebeband, Antennen);
- Zielmarkierungen (Gymnastikreifen, Pylonen, Matten).



Wie verläuft der *Einsatz einer Übungs- oder Spielform* im Trainingsbetrieb bzw. im Unterricht?

AUSWÄHLEN

- Festlegen des Schwerpunkts für das Training bzw. für die Unterrichtsstunde
- Festlegen der Übung
- Gestaltung der Übung zur Übungsform

VORSTELLEN

- Präzisierung des Ziels
- * Akzent verdeutlichen: Worauf kommt es an?
- * Korrektur-/Steuerungsvorgabe für Trainer
- * Kontrollvorgabe für Spieler
- Organisieren
- * Wer? Anzahl der Spieler
- * Wo? Taktische Einbindung und Handlungsraum
- * Wann? Raum- und zeitliche Struktur von Ball und Spielern
- * Was? Material

ROLLEN ZUTEILEN

- Art der Führung in der Übung festlegen
- Verantwortlichkeit und Konsequenzen präzisieren
- Exemplarisch Ballorganisation, Laufwege vorzeigen

AUSFÜHREN

- Zeit geben, um Rhythmus finden zu lassen
- Beobachtungsstandort(e) beziehen
- Zeit für Reflexion berücksichtigen

STEUERN

- Übereinstimmungen/Abweichungen mit den Zielvorgaben suchen
- Rückmeldungen geben
- Konsequenzen ziehen

Ablaufschema zur Konzipierung und Evaluierung einer Übungsform-Spielform (nach: Kröger (2010). *Volleyball. Ein spielgemäßes Vermittlungsmodell*. Schorndorf: Hofmann).