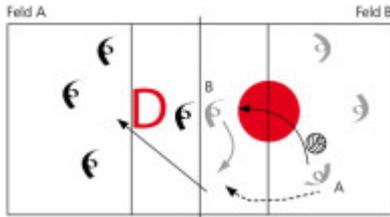


Volleyball: Spielfluss im 4 gegen 4

Mit dieser Übung trainieren zwei Teams die Positionierung und die Annahme. Durch korrektes Umsetzen wird der Spielfluss aufrecht erhalten.



Zwei 4er-Teams stehen im Feld und spielen miteinander. Der über das Netz gespielte Ball wird gefangen und in die rote Zone geworfen. B verschiebt sich zum Ball und spielt ihn parallel zum Netz zu A zurück. A spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel zurück auf Feld A. Wer schafft 20 Netzüberquerungen?

Bemerkungen:

Technik-Knotenpunkte

- **Position zum Ball:** Der Spieler befindet sich unter dem Ball.
- **Ballberührung:** Der Ball wird mit allen Fingern gespielt.
- **Impulsgebung:** Sie geschieht durch die Ganzkörperstreckung mit fließendem, rhythmischen Übergang.

Handlungsabsichten beim Pass

- Dem Angreifer erlauben, sich auf ein Ziel auszurichten.
- Dem Angreifer alle Winkel bzw. Richtungen ermöglichen.

Variationen

- Alle Ballberührungen im oberen Zuspiel.
- Nach jeder Ballüberquerung wechseln die Spieler eines Teams die Plätze.

schwieriger

- Nach der Ballüberquerung müssen die Spieler eine Aufgabe erfüllen (in der Mitte des Feldes zusammenkommen, hinter die Grundlinie rennen usw.).
- Erschweren: Der 2. und 3. Ball muss im Sprung zugespielt werden. Die 1. Ballberührung darf eine Manchette sein (Spielform gegeneinander).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO