

# PTB 2

20 min  
Info

## Knotenpunkte

*Schlüsselemente des Aufschlags von unten  
und des Tennisaufschlags*

---

85 min  
Praxis

## Einleitung

*Spielerisches allgemeines  
Erwärmen*  
  
*Wiederholung des  
allgemeinen Programms zur  
funktionellen Mobilisierung*

## Hauptteil

*Erlernen des Aufschlags von  
unten*  
  
*Spezielle Vorbereitung des  
Schulterbereichs*  
  
*Erlernen des  
Tennisaufschlags*  
  
*Power-Spielform zu  
Aufschlag/Annahme*

## Schlussteil

*Absenken der Belastung*  
  
*Wiederholung des  
allgemeinen  
Dehnungsprogramms zur  
Einleitung der Regeneration,  
speziell im Schulterbereich*

---

30 min  
Gespräch

## Nachbesprechung

*Aufbau und Besonderheiten  
des Info- und Praxisteils*

## Schwerpunktthema

*Die Rolle des Trainers in der  
Trainingseinheit*

---



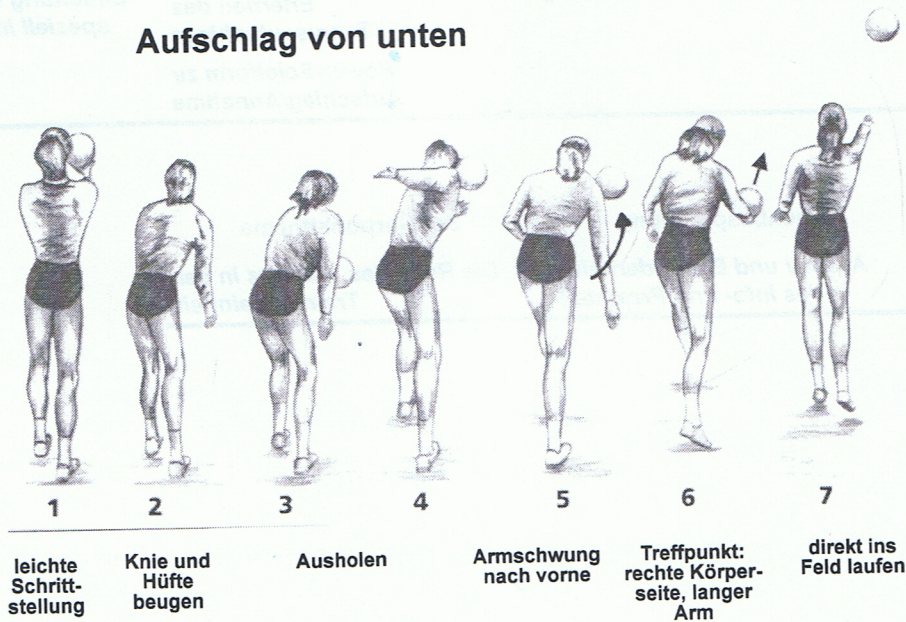
<b>1</b>	<b>Ziele</b>	Erlernen des Aufschlags von unten
	<b>Methodik</b>	Schaffung einer Bewegungsvorstellung
<b>Mach' Dir ein Bild vom unteren Aufschlag!</b>		
<b>10 min</b>	Erläuterung des Bewegungsablaufs beim Aufschlag von unten anhand der vergrößerten Bildreihen und der dazugehörigen Folien. Herausstellung der Knotenpunkte.	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Hüfte und Knie zum Ausholen beugen, zum Schlagen strecken!"</li> <li>"Der Schlagarm schwingt wie beim Kegeln in einer Ebene wie das Pendel einer Standuhr!"</li> <li>"Der Schlagarm zieht mich direkt ins Feld!"</li> <li>"Schrittwechsel ins Feld!"</li> </ul>	

**Aufschlag von unten**



Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1995

**Aufschlag von unten**

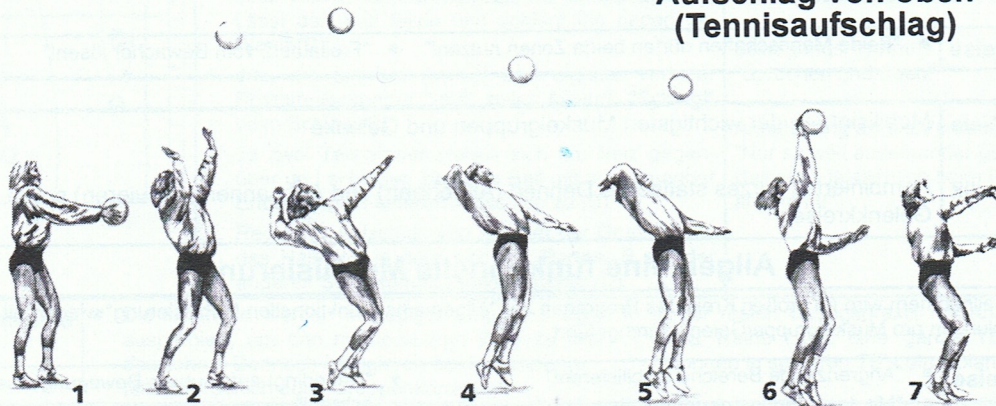


Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1995



<b>2</b>	<b>Ziele</b>	Einführung des Aufschlags von oben mit Effet (Tennisaufschlag)
	<b>Methodik</b>	Aufbau einer Bewegungsvorstellung
<b>10 min</b>	<b>Mach' Dir ein Bild vom Tennisaufschlag!</b>	
	Erläuterung des Bewegungsablaufs beim Aufschlag von oben mit Effet anhand der vergrößerten Bildreihen und der dazugehörigen Folien. (Diese "aus der Mode gekommene" Aufschlagvariante dürfte im Hinblick auf die Vorbereitung des Sprungaufschlags im Jugendalter wieder an Bedeutung gewinnen!)	
	Herausstellung der Knotenpunkte, wie in den Bildreihen beschrieben.	
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Der Anwurf über die Schulter entscheidet über den gesamten Ablauf!"</li> <li>• "In den Ball hineingehen, Bogenspannung aufbauen!"</li> <li>• "Den Ellenbogen großräumig kreisen lassen!"</li> <li>• "Hand öffnen, Handgelenk anspannen!"</li> <li>• "Den Ball oberhalb des Zentrums treffen!"</li> </ul>

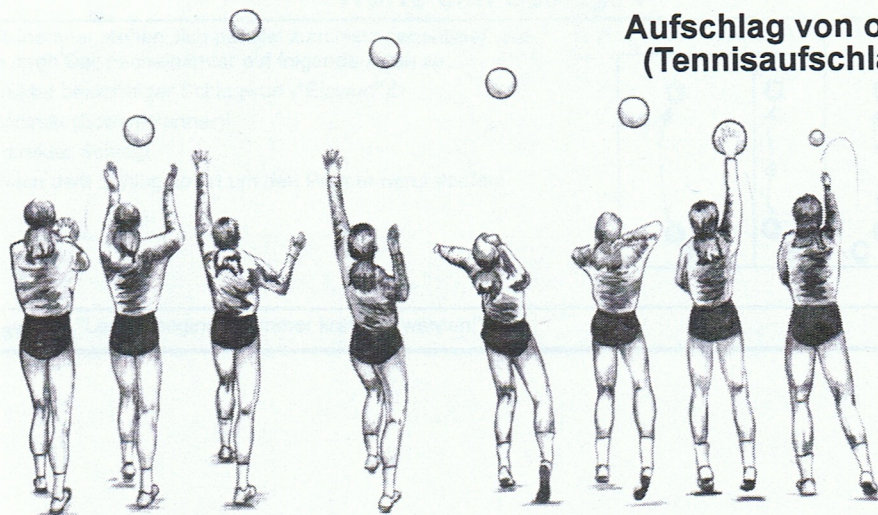
**Aufschlag von oben (Tennisaufschlag)**



- leichte Schrittstellung
- Anwurf über die Schlag-schulter
- Schulter nach hinten, Bogenspannung
- Hüfte und Schulter nach vorne drehen, Ellenbogen kreisen lassen
- Peitschenbewegung, Treffpunkt über der Schulter
- direkt ins Feld laufen

Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1996

**Aufschlag von oben (Tennisaufschlag)**

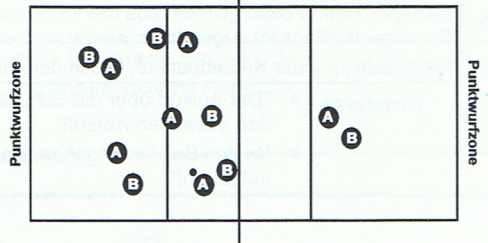


- leichte Schrittstellung
- Anwurf über die Schlag-schulter
- Schulter nach hinten, Bogenspannung
- Hüfte und Schulter nach vorne drehen, Ellenbogen kreisen lassen
- Peitschenbewegung, Treffpunkt über der Schulter
- direkt ins Feld laufen

Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1996



<b>3</b>	<b>Ziele</b>	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	<b>Methodik</b>	Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip mit Bezug zum Aufschlag
<b>Überflieger</b>		
<b>5 min</b>	2 Mannschaften spielen im gesamten Hallendrittel gegeneinander. Ziel ist, den Ball aus einem der Bereiche hinter dem Volleyballfeld in die jeweils gegenüberliegende Volleyballfeldhälfte zu werfen. Es gelten folgende Regeln:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt, der Ball darf höchstens 3 sec gehalten werden!</li> <li>• der Ball darf nur beidhändig oder einhändig von unten (an)geworfen werden!</li> <li>• es gibt keinen "Aus"-Ball!</li> <li>• nach einem Punktwurf oder Regelverstoß erhält der Gegner den Ball!</li> </ul>	
<b>Hinweise</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Beide Mannschaften dürfen beide Zonen nutzen!"</li> <li>• "Freilaufen, vom Bewacher lösen!"</li> </ul>



<b>4</b>	<b>Ziele</b>	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	<b>Methodik</b>	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkkreisen
<b>Allgemeine funktionelle Mobilisierung</b>		
<b>15 min</b>	Mit den Teilnehmern wird im großen Kreis das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" wiederholt und mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durchgeführt.	
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"</li> <li>• "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"</li> <li>• "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!"</li> <li>• "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!"</li> <li>• "Paarweise gegenseitig beobachten und kontrollieren!"</li> </ul>



5

**Ziele** Erlernen des Aufschlags von unten

**Methodik** Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

**Vom Rollen zum unteren Aufschlag**

15 min

Organisationsform	Ablauf/Hinweise	Feinziel/Korrektureinsatz
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Je zwei Teilnehmer suchen sich eine Linie und rollen sich den Ball über ca. 9m auf dieser Linie zu, wobei sie eine tiefe Schrittstellung mit einem Knie am Boden einnehmen (A).</li> <li>Je zwei Teilnehmer werfen sich ihren Ball über das Netz einhändig von unten mit gestrecktem Arm zu (B).</li> <li>Jeder Teilnehmer steht mit ca. 5m Abstand zu einer Wand, hält sich den Ball vor die Schlaghand, lässt den Ball fallen und schlägt ihn gegen die Wand (C).</li> <li>dito, mit aktivem Anwurf und eigener verbaler Rhythmusvorgabe: "und" beim Anwurf, "Schlag!" beim Schlag (C).</li> <li>Je zwei Teilnehmer stehen sich am Netz gegenüber und schlagen sich den Ball mit zunehmender Entfernung im unteren Aufschlag zu (B).</li> <li>Regulärer Aufschlag von A hinter der Grundlinie in das Halbfeld, in dem sich der Partner B auf der anderen Seite aufhält, Rollenwechsel (D).</li> </ol>	<p>ebener Armschwung "Den Rollarm genau über der Linie pendeln lassen!"</p> <p>gestreckter Arm, Handfläche nach oben "Arm in jeder Phase gestreckt halten!"</p> <p>Schlagbewegung, stabiles Handgelenk "Handgelenk strecken und stabilisieren!"</p> <p>Bewegungsrhythmus "Sprechen und üben!"</p> <p>Annäherung an die Verhältnisse im Spiel. "Nur so weit auseinander gehen, dass der Ball auch tatsächlich beim Partner ankommt!"</p>

**Hinweise**

- Die Übungen werden in zügiger Folge nur kurz ausprobiert, um den methodischen Weg zu verdeutlichen! Dennoch korrigieren beide Referenten, falls erforderlich auch Gruppenkorrektur!
- In der realen Übungspraxis mit Anfängern ist für diese Reihe i.d.R. eine ganze TE mit Wiederholungen in späteren TE's einzuplanen!

6

**Ziele** Spezielle Vorbereitung des Schulterbereichs auf den oberen Aufschlag

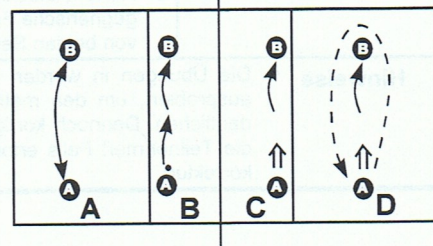
**Methodik** Schlag- und Wurfbewegungen mit dem Ball

**Würfe und Schläge I**

5 min

Jeweils 2 Teilnehmer stehen sich parallel zum Netz gegenüber. Sie spielen sich ihren Ball nacheinander auf folgende Arten zu:

- A: als direkter beidarmiger Schlagwurf ("Einwurf")!
- B: dito, indirekt (Boden-Partner)!
- C: als indirekter Schlag!
- D: dito, nach dem Schlag sofort um den Partner herumlaufen!



**Hinweise**

- "Locker beginnen, immer kräftiger werden!"



7

**Ziele** Erlernen des Aufschlags von oben mit Effet (Tennisaufschlag, Top-Spin-Aufschlag)

**Methodik** Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

**Vom Werfen zum Tennisaufschlag**

25 min

Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Der Übende sitzt im Fersensitz ca. 4m vor einer Wand. Ein Tennisball liegt neben ihm ca. auf Höhe der Knie. Der Tennisball wird mit der Schlaghand nach hinten ziehend aufgenommen und unmittelbar nachfolgend so gegen die Wand geworfen, dass der Ball wieder gefangen werden kann (A).</li> <li>Jeder Teilnehmer hat einen Volleyball und steht ca. 2m mit dem Rücken vor einer Wand. Er wirft den Ball einarmig so an, dass dieser von der Schlagschulter nach hinten abprallt (B).</li> <li>dito, dem Ball mit einem kurzen Schritt der Anwurfseite nach vorne ausweichen (C).</li> <li>dito, den angeworfenen Ball im höchstmöglichen Punkt über der Schulter mit der Schlaghand laut klatschend in die Anwurfhand pressen (D).</li> <li>Die Hälfte der Teilnehmer hat einen Volleyball und steht im Kniestand ca. 3-4m vor einer Wand. Sie werfen sich den Ball zum Top-Spin-Schlag an und schlagen so gegen die Wand, dass der Ball über sie hinweg zu ihren Partnern B abprallt. B fängt den Ball und gibt ihn an A zurück (E).</li> <li>Jeder Teilnehmer hat einen Volleyball und schlägt im Stand aus anfangs 4m Entfernung gegen eine Wand so auf, dass der abprallende Ball wieder gefangen werden kann (Markierungen in geeigneter Höhe an der Wand nutzen!). Die Entfernung wird langsam erhöht, wenn das Fangen mehrmals gelingt (F).</li> <li>Paarweise Aufschlag über das max. hoch gespannte Netz (in einer engen Gasse, max. 6 Paare pro Feld). Die Entfernung wird so gewählt, dass der Ball nicht nur zufällig beim Partner ankommt, und schrittweise erhöht (G).</li> <li>Harte Aufschläge von hinter der Grundlinie ins gegnerische Feld. Zwei Gruppen schlagen parallel von beiden Seiten in ihrem Streifen auf (H).</li> </ol>	<p>kreisförmige Ellenbogenführung "Nur den Ellenbogen führen!"</p> <p>Anwurfkurve, Genauigkeit "Auch mit geschlossenen Augen!"</p> <p>Einleitung der Schrittstellung</p> <p>Anwurfhöhe, Timing der Armführung "Den Schlag beginnen, wenn der Ball zu fallen beginnt!" "Hand auf, mit der Handfläche treffen!"</p> <p>Anwurfgenauigkeit, Abschlagwinkel "Aufwärts schlagen!" "Auf das Ballgeräusch achten: schmatzend/klatschend muss es sein!"</p> <p>Härte und Präzision</p> <p>Annäherung an die Verhältnisse im Feld "Den eigenen Partner vor dem Anwurf fixieren und während des Schlages peripher wahrnehmen!"</p> <p>Zielsituation: reguläre Aufschläge.</p>

**Hinweise**

- Die Übungen in werden zügiger Folge nur kurz ausprobiert, um den methodischen Weg zu verdeutlichen. Dennoch korrigieren beide Referenten die Teilnehmer! Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur!
- In der realen Übungspraxis sollte man für diese Reihe ca. 2 TE einplanen, sofern die athletischen Voraussetzungen ausreichen!



8

**Ziele** Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Aufschlag/Annahme

**Methodik** Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip ("Power-Volleyball") mit akzentuierenden Sonderregeln

**Aufschlag-Annahme-Biathlon**

10 min

Zwei vollständige Mannschaften stehen sich im Volleyballfeld gegenüber. Beide Mannschaften haben hinter ihrem Feld einen Kasten mit gleicher Anzahl von Bällen und einen Reservekasten.

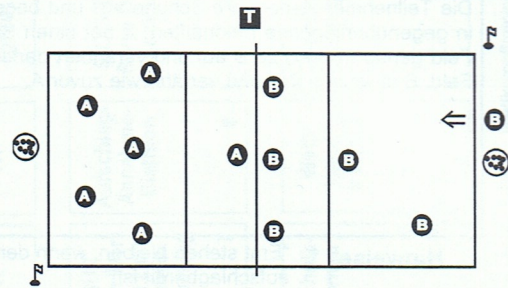
Der Ball wird regulär durch Aufschlag ins Spiel gebracht, normal ausgespielt und nach Tie-Breakregeln bewertet. Direkte Aufschlagpunkte zählen doppelt! Ein Satz ist zu Ende, wenn eine Mannschaft keine Bälle mehr in ihrem Kasten hat. Danach schnelles Ballsammeln (so weit noch erforderlich) und Seitenwechsel.

Bei Aufschlag- oder Annahmefehler (unerreichbar) muss der entsprechende Spieler das Feld über die Grundlinie verlassen, eine schnelle Strafrunde ums ganze Feld laufen und mindestens einen Ball in den Reservekasten seines Teams legen, bevor er wieder ins Feld darf!

Variante:

- Der Gegner erhält einen weiteren Punkt, wenn es der Strafläufer nicht schafft, vor Ende des nächsten Ballwechsels ins Feld zurückzukommen!

**Hinweise** • "Mit einfachster Taktik spielen, keine Spezialisierung!"





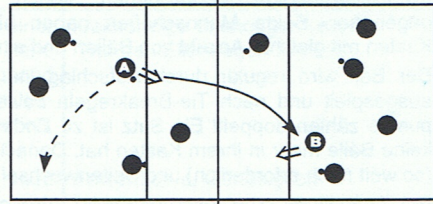
**9**

- Ziele** Absenken der Belastung ("Auslaufen")  
Herz-Kreislauf-Pufferung
- Methodik** Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

**S.O.S. I: - Serve On Socks**

**3 min**

Die Teilnehmer ziehen ihre Schuhe aus und begeben sich paarweise in gegenüberliegende Feldhälften. A hat einen Ball, schlägt aus dem Feld genau (locker) zu B auf und verändert danach seine Position im Feld. B fängt den Ball und verfährt wie zuvor A.



- Hinweise**
- "Erst stehen bleiben, wenn der Partner aufschlagbereit ist!"

**10**

- Ziele** Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur, speziell des Schulterbereichs
- Methodik** Lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen

**Allgemeines Dehnungsprogramm**

**7 min**

Mit den Teilnehmern wird im großen Kreis das "Allgemeine Dehnungsprogramm" schwerpunktwise mit den Übungen für den Schulterbereich wiederholt und mit 15-20 sec Haltezeit und 2-3 Wiederholungen (zeitabhängig) durchgeführt.

- Hinweise**
- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
  - "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!"
  - "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"