

# PTB 3

105 min

**Praxis**

**Einleitung**

*Spielerisches allgemeines  
Erwärmen  
Einführung eines speziellen  
Programms zur funktionellen  
Mobilisierung im  
Schulterbereich*

**Hauptteil**

*Spezielle Vorbereitung des  
Schulterbereichs  
Erwerbstraining zum  
Aufschlag  
Anwendungstraining zum  
Aufschlag  
Power-Spielform zu  
Aufschlag/Annahme*

**Schlussteil**

*Absenken der Belastung  
Wiederholung des  
allgemeinen  
Dehnungsprogramms zur  
Einleitung der Regeneration*

30 min

**Gespräch**

**Nachbesprechung**

*Aufbau und Besonderheiten  
des Praxisteils*

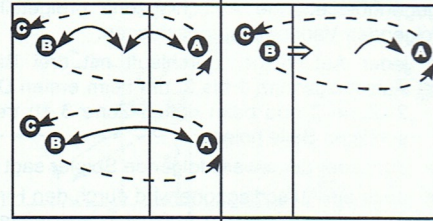
**Schwerpunktthema**

*Einführung ins  
Techniktraining:  
Begriff, Struktur, Methodik*

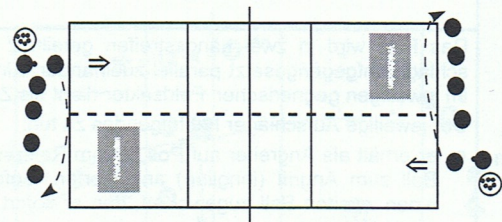
<b>1</b>	<b>Ziele</b>	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	<b>Methodik</b>	Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen
<b>Balljagd</b>		
<b>5 min</b>		<p>Spiel in 4er-(max. 5er-)Gruppen:                  A, B und C spielen sich den Ball mit indirektem Schlagwurf (ein- oder beidhändig von über dem Kopf auf den Boden zum Partner) zu.                  D versucht, den Ball zu berühren oder sogar zu fangen. Hat er Erfolg, löst ihn der Teilnehmer ab, der zuletzt geworfen hat.</p>
<b>Hinweise</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Der Ball muss auf den Boden geworfen werden!"</li> <li>• "Berührung reicht aus!"</li> </ul>

<b>2</b>	<b>Ziele</b>	Mobilisierung, speziell des Schulterbereichs
	<b>Methodik</b>	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkkreisen
<b>Allgemeine funktionelle Mobilisierung</b>		
<b>10 min</b>		<p>Mit den Teilnehmern wird im großen Kreis das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" im Hinblick auf die Schwerpunktsetzung für den Schulterbereich wiederholend erläutert. Die Übungen zum Schulterbereich werden mit 2-3 Wiederholungen durchgeführt, die anderen mit nur einer Wiederholung.</p>
<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 Bewegungsausführung achten!"</li> <li>• "Paarweise gegenseitig beobachten und kontrollieren!"</li> </ul>

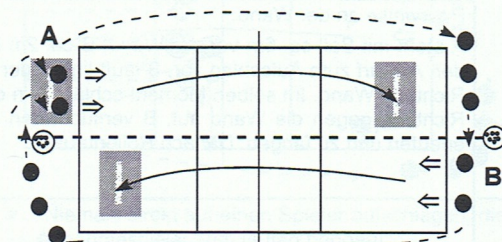
<b>3</b>	<b>Ziele</b>	Spezielle Vorbereitung des Schulterbereichs auf den oberen Aufschlag (Erwerbstraining)
	<b>Methodik</b>	Wurf- Schlagbewegungen mit dem Ball unter Standardbedingungen
<b>Würfe und Schläge II</b>		
<b>5 min</b>	In 3er-(max. 4er-)Gruppen senkrecht zum Netz mit Nachlaufen werden in zügiger Folge folgende Wurf- und Schlagbewegungen mit dem Ball ausgeführt:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beidhändig indirekter Wurf</li> <li>• einhändig direkter Wurf links/rechts abwechselnd</li> <li>• beidhändig direkter Wurf</li> <li>• lockerer Schlag direkt</li> <li>• harter Schlag direkt</li> </ul>	
<b>Hinweise</b>		• "Locker beginnen, immer kräftiger werden!"



<b>4</b>	<b>Ziele</b>	Verfeinerung und Automatisierung des Aufschlags (Erwerbstraining)
	<b>Methodik</b>	Veränderte Ballwahrnehmung
<b>Ballgefühle</b>		
<b>10 min</b>	Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt. 2 Gruppen üben entgegengesetzt parallel zueinander Aufschläge. Es können immer 2 Teilnehmer pro Gruppe gleichzeitig aufschlagen.	
	Jede Gruppe hat eine Balkkiste, die Volleybälle, Gymnastikbälle, Tennisbälle und Softbälle o.ä. enthält. Der jeweilige Aufschläger schließt die Augen und erhält von seinem Hintermann einen beliebigen Ball angereicht. Er muss sofort nach Übernahme des Balles anwerfen und auf die Zielmatte in der gegnerischen Hälfte aufschlagen. Nach dem Aufschlag wird mindestens 1 Ball in die Kiste gelegt und wieder am Gruppenende angeschlossen.	
<b>Hinweise</b>		• "Augen zu bevor der Hintermann den Ball auswählt!"



<b>5</b>	<b>Ziele</b>	Verfeinerung und Automatisierung des Aufschlags (Erwerbstraining)
	<b>Methodik</b>	Koordinative Zusatzaufgaben / veränderte Ballwahrnehmung
<b>Blinde Hühner im Matsch</b>		
<b>10 min</b>	Das Feld wird in 2 Längsstreifen geteilt. In der jeweils gegnerischen Hälfte und in einer der Aufschlagzonen liegt je eine Weichbodenmatte.	
	Es wird im Kreisverkehr (Aufschlag, danach flotter Seitenwechsel) longline aufgeschlagen, und zwar in Zone A nach Rolle vorwärts auf die Matte von der Matte, in Zone B mit nach dem Anwurf zu schließenden Augen.	
Variationen:		<ul style="list-style-type: none"> <li>• auch auf der Matte die Augen schließen</li> <li>• in Zone B zusätzlich 3 Liegestütze direkt vor dem Aufschlag!</li> </ul>
<b>Hinweise</b>		• "Locker beginnen, immer härter aufschlagen!"



**6**

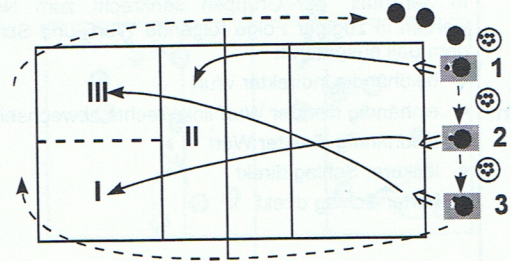
**Ziele** Verfeinerung und Automatisierung des Aufschlags (Erwerbstraining)

**Methodik** Technikvariationstraining (Längen und Richtungen)

**Streudosen**

Eine Feldhälfte wird in drei Zielzonen unterteilt, die gegenüberliegende Aufschlagzone dreigeteilt (Skizze). Es wird in folgenden Varianten aufgeschlagen:

- jeder Aufschläger durchläuft mit drei Bällen nacheinander die Aufschlagzonen 1 bis 3, um beim ersten Durchgang Zone 1, beim 2. Zone 2 und beim dritten Zone 3 zu treffen. Nach je drei Aufschlägen Bälle holen.
- dito, aber der jeweils folgende Spieler sagt die Zielzone an.
- auch die Aufschlagzone wird durch den Hintermann angesagt, d.h. es wird auch nur ein Aufschlag ausgeführt (z.B. "1-3": von hinter Pos. 1 kurz in die Vorderzone!)



10 min

**Hinweise**

- "Den Aufschlag sofort nach Ansage ausführen!"
- Weitere Möglichkeiten: Aufschlagarten variieren, Länge und Richtung getrennt variieren etc.

**7**

**Ziele** Verfeinerung und Automatisierung des Aufschlags (Erwerbstraining)

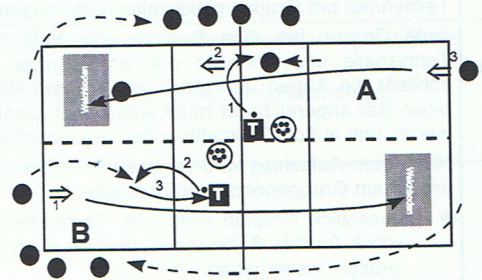
**Methodik** Handlungsketten

**Ketten**

Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt. 2 Gruppen üben Aufschläge entgegengesetzt parallel zueinander. Eine Weichbodenmatte im jeweiligen gegnerischen Feldsektor dient als Zielfläche.

Der jeweilige Aufschläger hat folgendes zu tun:

- er erhält als Angreifer auf Pos. 2 vom Referenten auf Pos.3 einen Ball zum Angriff (longline) angeworfen. Sofort danach erhält er einen zweiten Ball zugeworfen, den er sofort regulär aufschlagen muss (A).
- er schlägt auf und muss sofort danach einen vom Referenten ins Feld geworfenen Ball verteidigen (B).
- wie A, zusätzlich wird die Aufschlagzone dreifach tiefengeteilt. Der Trainer benennt unmittelbar nach dem Angriffsschlag den Sektor, aus dem der Aufschlag zu erfolgen hat.



10 min

**Hinweise**

- "Schnell in die Aufschlagzone, aber konzentriert aufschlagen!"
- Weitere Möglichkeiten: A und B kombinieren, Aufschlagarten variieren etc.

**8**

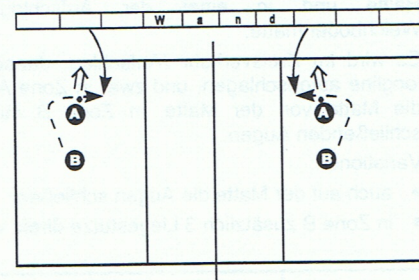
**Ziele** Aufschlag situativ gestalten (Anwendungstraining)

**Methodik** Wahrnehmungsschulung (Erweiterte Aufmerksamkeit)

**Gegen den Lauf**

Paarweise an der Wand:

A steht mit Ball ca. 6m vor der Wand, B ca. 2m hinter ihm. A bereitet den Anwurf zum Aufschlag vor, B läuft links oder rechts an ihm vorbei Richtung Wand. Im selben Moment schlägt A in die entgegengesetzte Richtung gegen die Wand auf, B versucht den abprallenden Ball zu erlaufen und zu fangen. Danach Rollentausch.

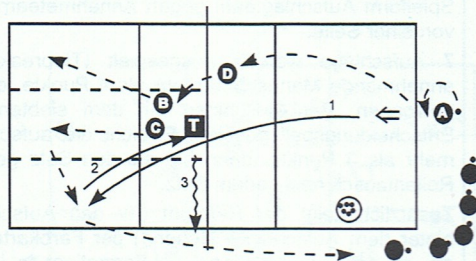


5 min

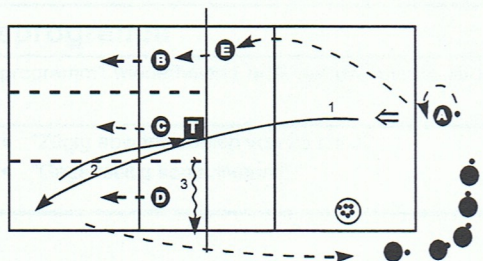
**Hinweise**

- "Aufmerksamkeit erweitern, nicht nur auf den Ball fixieren!"

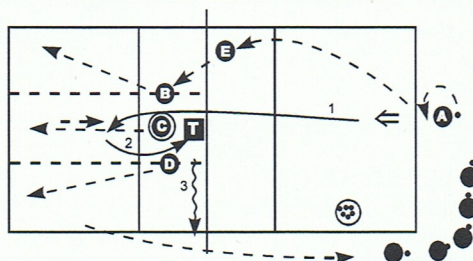
<b>9</b>	<b>Ziele</b>	Aufschlag situativ gestalten (Anwendungstraining)
	<b>Methodik</b>	Entscheidungsstraining (Lücken ausnutzen)
<b>Einlochen</b>		
<b>8 min</b>		<p>Eine Feldhälfte wird in drei Streifen senkrecht zum Netz geteilt. Von der anderen Seite wird wie folgt aufgeschlagen:</p> <p>Der Aufschläger A steht zunächst mit dem Rücken zum Netz in der Aufschlagzone, zwei Annahmespieler B und C auf der gegnerischen Pos. 3. Sie sprechen ab, welche beiden Sektoren sie beim Signal des Referenten besetzen wollen. Auf Pfiff dreht sich der Aufschläger um und schlägt sofort in die von B und C nicht besetzte Zone auf.</p> <p>B und C versuchen trotzdem, den Ball zu T zurückzuspielen.</p> <p>Wechselfolge A-D (Warteposition)-C-B (Ballholen)-A</p>
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Schnellstmöglich aufschlagen!"</li> <li>• "Jedes Mal die Aufschlagposition verändern!"</li> </ul>



<b>10</b>	<b>Ziele</b>	Aufschlag situativ gestalten (Anwendungstraining)
	<b>Methodik</b>	Entscheidungsstraining (Riegelpositionen ausnutzen)
<b>Gnadenlos</b>		
<b>6 min</b>		<p>Grundstruktur wie Übungskomplex 9 mit folgenden Änderungen:</p> <p>Aufschläge auf einen sich formierenden 3er-Riegel:</p> <p>Der Aufschläger A steht zunächst mit dem Rücken zum Netz in der Aufschlagzone. Der Referent signalisiert den drei Annahmespielern B, C und D (Ausgangsposition am Netz) per verdecktem Handzeichen, ob sie weit vorne oder weit hinten stehen sollen. Auf Pfiff laufen sie ihre Positionen an, der Aufschläger dreht sich um und schlägt sofort kurz oder lang in die schwach gedeckte Zone auf. Die Annahmespieler versuchen den Ball trotzdem anzunehmen und T zuzuspielen.</p> <p>Wechselfolge A-E (Warteposition)-B-C-D (Ball holen)-A</p>
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Schnellstmöglich aufschlagen!"</li> <li>• Variante: 4er-Riegel in Linie oder tiefengestaffelt!</li> </ul>



<b>11</b>	<b>Ziele</b>	Aufschlag situativ gestalten (Anwendungstraining)
	<b>Methodik</b>	Entscheidungsstraining (Schwächen ausnutzen)
<b>Hau' auf den Lukas</b>		
<b>6 min</b>		<p>Grundstruktur wie Übungskomplex 9 mit folgenden Änderungen:</p> <p>Einer der Annahmespieler erhält vom Referenten vor dem Signal ein Band (Tuch o.ä.) zur Markierung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Aufschläger muss wie bei 8. lang oder kurz in den Streifen des markierten Spielers aufschlagen, damit diesem die Annahme möglichst erschwert wird.</li> <li>• der Aufschläger muss so aufschlagen, dass der markierte Spieler nicht an den Ball kommen kann, die Schwäche der Riegelposition aber trotzdem ausgenutzt wird.</li> </ul>
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Schnellstmöglich aufschlagen!"</li> <li>• "Niemals direkt auf einen Spieler aufschlagen, die Annahmespieler zum laufen bringen!"</li> </ul>



**12**

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

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

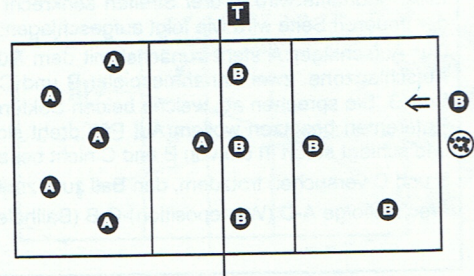
**4+1=7**

**10 min**

Spielform Aufschlagteam gegen Annahmeteam, also Aufschläge nur von einer Seite.

7 Aufschläge werden ausgespielt (Tiebreakregeln). Erreicht die annehmende Mannschaft mehr als 4 Punkte, dann hat sie den Satz gewonnen. Bei 4 Punkten mit dem siebten Aufschlag wird ein Entscheidungsball gespielt. Erreicht die aufschlagende Mannschaft mehr als 3 Punkte, dann hat sie den Satz gewonnen. Seiten- und Rollentausch nach jedem Satz.

Zusätzlich zeigt der Referent (für den Aufschläger verdeckt, also hinter dem Aufschläger stehend) per Farbkarte (oder Handzeichen) an, ob der Annahmeriegel (W-Formation) in Linie sehr weit hinten oder tiefengestaffelt stehen soll.



**Hinweise**

- "Riegelschwächen nutzen!"
- "Tempo machen!"

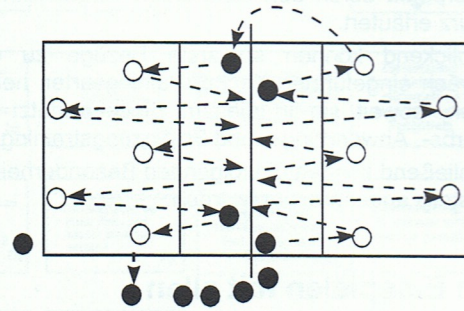
- "Einfachste Taktik ohne Spezialisierung spielen!" (Skizze!)

**13**

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

**S.O.S. II: Sternlauf On Socks**

Die Teilnehmer ziehen ihre Schuhe aus und durchqueren in einer langen Schlange das Volleyballfeld, indem sie auf Pos. 4 am Netz startend zick-zackförmig die Spitzen des "Annahme-W's" anlaufen und dazwischen zum Netz zurückkehren. Haben sie eine Hälfte durchquert, dann wechseln sie zur anderen Seite.



**3 min**

- Hinweise**
- "Locker und nur vorwärts laufen!"

**14**

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

**Allgemeines Dehnungsprogramm**

Mit den Teilnehmern wird im großen Kreis das "Allgemeine Dehnungsprogramm" wiederholend erläutert und mit 15-20 sec Haltezeit und 2-3 Wiederholungen (zeitabhängig) durchgeführt.

**7 min**

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