

## Training 1

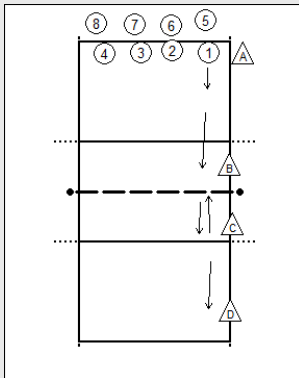
Team: Damen 1

Ziel: Angriff und Block

Datum: 27.09.2016

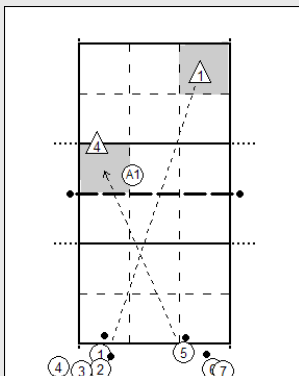
Bemerkung(en):: Alle Übungen ca. 10 Minuten

### Übungen



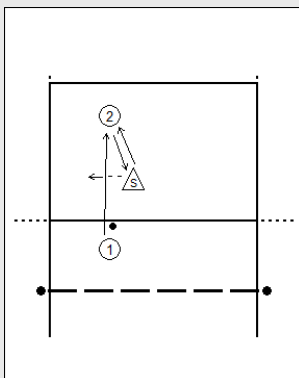
#### Kondition / Kraft

- 4 bis 5 Spieler auf der Grundlinie
- Station A: 10 Liegestützen
- Station B: blocken, 10 x schnell hüpfen
- Station C: 10 x seitwärts zwischen Netz und 3 Meter-Line hin- und herlaufen
- Station D: 20 Sit-ups



#### Aufschlag diagonal und geradeaus

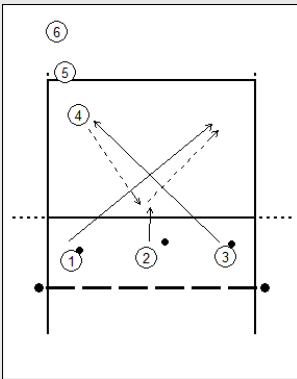
- 2 Reihen Aufschläger auf Aufschlaglinie
  - 2 Zuspieler auf Pos. 2 und 5 und 1 Abfänger
  - rechte Reihe Aufschlag auf Pos. 2, linke Reihe auf Pos. 5
  - 4 und 1 baggern zu A1
  - A1 fängt ab und wirft die Bälle zum Aufschläger
- Nach 1 Min. wechseln nach Aufschlag geradeaus



#### Schmetterball mit festem Steller

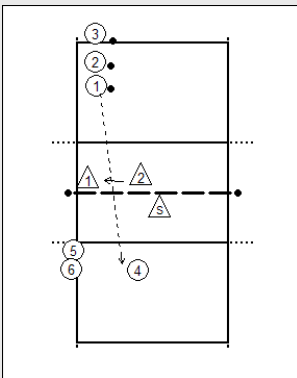
- Zu dritt
- 1 greift ruhig an auf 2
- 2 verteidigt zu S
- S stellt zu 2
- 2 greift an auf 1, 1 verteidigt zu S, S stellt zu 1
- Etc.

S darf einen anderen Platz einnehmen



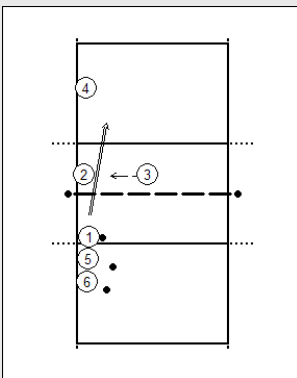
### Lang - kurz - lang verteidigen

- 3 greift an auf 4
- 4 verteidigt zurück nach 3
- 2 kurzer Ball auf 3 Meterlinie, 4 kommt herein und verteidigt
- 4 rückwärts nach Pos. 5
- 1 greift an auf 4, 4 verteidigt zurück nach 1
- etc.



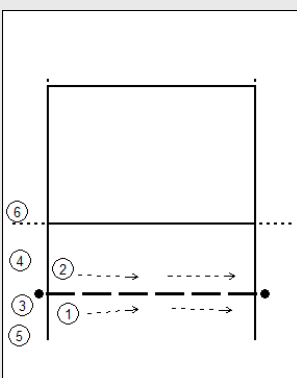
### Zweier-Block mit Aufschlag und Annahme

- 1 Aufschlag zu 4, 4 annahme zu 5
  - Zuspiel auf Angreifer 5
  - Blocker 1 und 2 bilden einen Zweier-Block rechts
  - 5 greift an, schlägt in den Block, Block austesten
  - Zuspieler holt den Ball
- VARIANTE: - Block links
- Zuspieler verteidigt
  - mit Mittelangreifer (Einer-Block außen)



### Angriff mit Zweier-Block vorne rechts

- 1 wirft den Ball selbst hoch und greift an
  - 2 und 3 bilden einen Zweier-Block
  - 4 verteidigt (geradeaus und taktischer Angriff)
  - 4 wird Angreifer und Angreifer 1 blockt
  - 2 verteidigt
  - 3 bleibt Mittelblocker
- Variante: Block vorne links



### Zu zweit: Block mit Seitwärtsbewegung

- 1 und 2 machen einen Blocksprung und berühren die Hände des anderen
- nach Beendigung des Sprungs Seitwärtsbewegung zur Mitte
- hier wieder zusammen blocken
- nach Beendigung des Sprungs Seitwärtsbewegung nach rechts
- hier wieder zusammen blocken
- 3 und 4 sind die nächsten

VARIATION: von rechts nach links bewegen