Lehrerfortbildung (ich würde nochmal gucken wie die FB genau hieß) 15.10.2015

Aufwärmen

1. (alle)

Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf.
Jeder nimmt einen Ball in die rechte Hand und greift mit der linken Hand zum Ball des Nachbarn.
Die Ausgangsposition sieht wie folgt aus:

Variationen:
V1 - die Bälle werden gemeinsam nach oben/unten bzw. vor/zurück geführt
V2 - rechtes bzw. linkes Bein wird angehoben → Kombination mit V1

2. (einzeln)

Die Ausgangsposition ist auf einem Bein stehend.
Der Ball wird um den eigenen Körper geführt.
Das Bein und die Rotationsrichtung können gewechselt werden.

Die Ausgangsposition ist im Ausfallschritt.
Der Ball wird um das vordere Schienbein geführt.
Das Bein und die Rotationsrichtung können gewechselt werden.

3. (alle)

Die Teilnehmer sitzen im Kreis und halten die Bälle wie in Übung 1.
Die Füße werden angehoben und vor und zurück bewegt („Fahrrad fahren“).
Variationen:
V1 - die Bälle werden gemeinsam nach oben/unten bzw. vor/zurück geführt

4. (einzeln)

Die Ausgangsposition ist auf dem Rücken liegend auf dem Ball.

Variationen:
V1 - Entlang der Wirbelsäule über den Ball rollen.
V2 - Die Hände hochnehmen und ein Bein anheben (Bein wechseln).
V3 - Der rechte Ellenbogen wird zum linken Knie geführt (und andersherum).

V4 - Der Ball wird im Bereich der Lendenwirbel positioniert und Crunches ausgeführt

5. (alle)

Die Teilnehmer liegen im Kreis und halten die Bälle wie in Übung 1.
Die Beine werden angehoben und eine Paddelbewegung durchgeführt.
Die Bälle werden nach vorne und hinten bewegt.

Im Kreis, Füße auf dem Ball (Nachbar)

Die Teilnehmer rücken im Kreis zusammen.
Jeder legt seinen rechten Ellenbogen auf seinen Ball und den linken auf den Ball des Nachbarn.
Nun gehen alles zusammen in den Unterarmstütz.

Variationen:
V1 - Die Füße können im Wechsel angehoben werden

6. (einzeln)

Der Ball wird vor dem Körper gehalten und eine Hüftrotation (Drehung links/rechts) durchgeführt.

Der Ball wird über dem Kopf gehalten und eine Hüftrotation (Drehung links/rechts) durchgeführt.

Die Teilnehmer springen auf der Stelle und der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper auf dem Boden geprellt.

Variationen:
V1 - Es wird ein „Schlaggeber“ ausgewählt der einen Rhythmus vorgibt. Die anderen Teilnehmer müssen in den Rhythmus einsteigen

7.

Die Teilnehmer verteilen sich entlang der Grund- und Seitenlinien des Volleyballfeldes.
Ausgangsposition ist gebeugt (Knie vor den Fußspitzen und Schultern vor den Knie) „Lucky Luke“.
Es werden verschiedene Schrittfolgen durchgeführt.

Variationen:
V1 - 2 Kontakte vor der Linie - 2 Kontakte hinter der Linie
V2 - 2 Kontakte vor der Linie - 1 Kontakt hinter der Linie
V3 - Lehrer gibt Kommando V1 oder V2
V4 - 2 Kontakte vor der Linie - 3 Kontakte hinter der Line („ChaChaCha“)
V5 - Lehrer gibt Kommando V1, V2, V4

Die Teilnehmer laufen auf der Stelle und der Lehrer gibt Kommandos.

Variationen:
V1 - rechtes Knie hoch
V2 - linkes Knie hoch
V3 - rechts hoch - zwei Kontakte - links hoch - zwei Kontakte
V4 - V1 -V3 mit anfersen
V5 - rechts hoch - links anfersen
V6 - links hoch - rechts anfersen

8. (paarweise; wenn möglich immer zwei Bälle pro Paar nutzen)

Die Paare stellen sich in 3 Meter Distanz zueinander orthogonal zum Netz. (Leicht in die Knie gehen.)

Variationen:

V1 - jeder nimmt einen Ball in die rechte Hand wirft den Ball in die linke Hand des Partners. Der Ball wird um den Körper herumgeführt und dann zurück zum Partner geworfen. (Richtungswechsel)

V2 - P1 nimmt beide Bälle in die Hand, nun werden beide Bälle gleichzeitig zum P2 geworfen

V3 - wie V2 aber die Bälle haben während des Flugs einen kurzen Kontakt

V4 - der eine Ball wird direkt geworfen, der andere indirekt mit Bodenkontakt

V5 - P1 hat beide Bälle und wirft diese abwechselnd links und rechts versetzt zu P2 (wechseln)

V6 - die Partner stehen leicht versetzt zueinander und werfen den Ball jeweils in den freien Raum vor sich, nach dem Wurf wird versucht den Ball des Partners zu fangen.

<u>Pritschen</u>

Theorie: Siehe Unterlagen „Technik Baggern Pritschen Beach“

1. (paarweise)

P1 hält die Hände in „Pritschhaltung“ neben den Kopf und versucht einen geworfenen Ball zurück zu köpfen. (Wechsel)

P1 sitzt am Boden und muss einen von P2 zugeworfenen Ball zurückpritschen (wechseln)

P1 bekommt einen Ball zugeworfen, der über der Stirn gefangen werden soll, dann wirft sich P1 den Ball selbst an und pritscht den Ball zurück zu P2 (wechseln)

Variationen:

V1 - um die Frequenz zu erhöhen kann ein zweiter Ball hinzugenommen werden

3. (zu dritt)

P1 und P2 stehen in 2 Meter Abstand nebeneinander am Netz, P3 steht in 3 Meter Distanz vor P1 und P2.
Nun werfen P1 und P2 abwechselnd einen Ball in den freien Raum vor sich und P3 muss diesen jeweils geradeaus zurück pritschen.

Variation:
V1 - der Ball wird jeweils diagonal gespielt

4. (alle)

Drei Teilnehmer stehen am Netz auf den Positionen 2, 3 und 4. Die übrigen Teilnehmer stehen in einer Reihe auf Position 6 (zentral im Feld).
Nun wird der Ball von Position 6 auf Position 3 gespielt und von hier wird der Ball auf Position 2 oder 4 verteilt. Von hier wird der Ball jeweils wieder zurück auf Position 6 gespielt. Jeder muss seinem gespielten Ball auf die Position folgen auf die er gespielt wurde.

Variation:

V1 - 2 Personen am Netz Position 3 und 2 oder 4. Nach dem der Ball von Position 3 gespielt wurde muss auf die freie Position am Netz gewechselt werden.

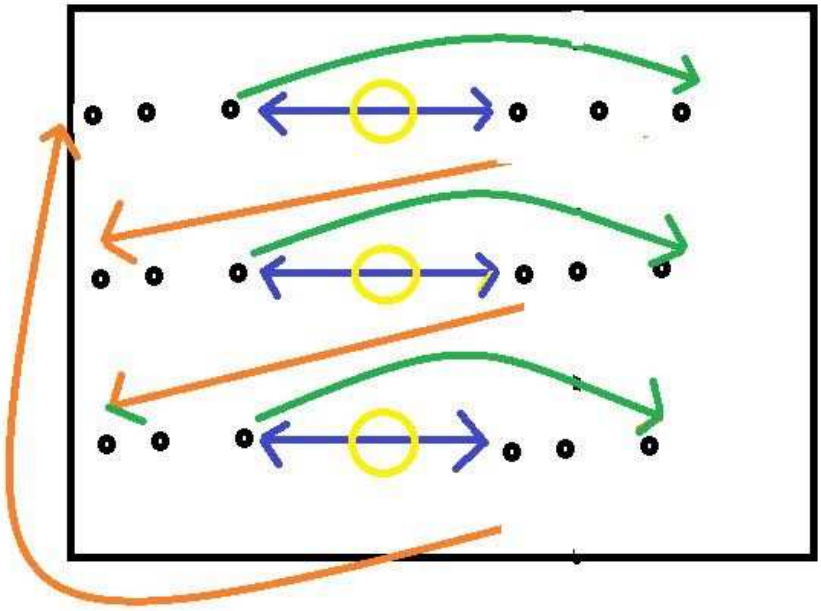
5.

Gruppenübung:

blau:
- der Ball wird immer innerhalb der Gruppen orthogonal zum Netz gespielt

grün:
- die Spieler von „hinten“ stellen sich nach dem sie den Ball gespielt haben in der Gruppe gegenüber an

orange:
- die Spieler am Netz stellen sich nach dem sie den Ball gespielt haben in der nächsten diagonalen Gruppe an



Spielformen

3 mit 3 nach jeder Netzüberquerung des Balles vom eigenen Team wird eine Position rotiert.

Variationen:

V1 - der erste Ball wird gefangen, dann angeworfen und zum Netzspieler gepritscht
V2 - der zweite Ball wird gefangen, angeworfen und zu den Mitspielern gepritscht
V3 - „Fritz&Fratz“ nur wer ruft darf vom Netzspieler angespielt werden

WICHTIG → Pässe vom Netzspieler immer parallel zum Netz

Baggern

Theorie: Siehe Unterlagen „Technik Baggern Pritschen Beach“

1. (paarweise)

P1 sitzt am Boden und P2 wirft einen Ball ungefähr zwischen die Füße von P1. P1 soll den Ball sauber zurück baggern → Impuls aus dem Strecken der Arme

Variationen:

V1 - Ball links und rechts versetzt werfen
V2 - pritschen und baggern kombinieren

WICHTIG → nach jedem Kontakt die Hände wieder auseinander nehmen

P1 und P2 stehen in „Lucky Luke - Position“ und baggern sich den Ball zu.

Variationen:

V1 - tiefes Baggern → alle Bälle unter Kopfhöhe
V2 - der Ball wird einarmig gespielt

INFO → Distanz zwischen den Partnern kurz halten um die Übung zu vereinfachen

2.

„Double Touch“ P1 bringt den Ball ins Spiel. P2 baggert den Ball hoch und pritscht ihn dann zu P1.

(je nach Leistungsniveau nur ein aktiver Spieler, der andere wirft den Ball)

Variationen:

V1 - P1 spielt einen leichten Angriffsschlag auf P2 dann „DT“

3.

Jedes Paar hat zwei Bälle. P1 wirft den ersten Ball zu P2, dieser baggert den Ball zurück. Unmittelbar nach dem Kontakt wirft P1 den zweiten Ball, welcher von P2 zurückgepritscht wird.

Variationen:

V1 - nach dem P2 den Ball gepritscht hat, macht P1 einen lockeren Angriffsschlag auf P2, dieser baggert den Ball zurück. Unmittelbar nach dem Kontakt wirft P1 den zweiten Ball auf P2, welcher den Ball wieder zurückpritscht.

4. (zu viert oder zu dritt)

P1 und P2 stehen in 2-3 Metern Abstand nebeneinander am Netz. P3 und P4 stehen in 3-4 Metern gegenüber. P1 und P2 bringen den Ball jeweils diagonal ins Spiel und P3 und P4 pritschen/baggern den Ball zurück. Dann tauschen P3 und P4 die Position.

Pause

<u>Laufschule:</u>

Es werden zwei Teams gebildet, welche sich an der Grundlinie aufstellen. P1 aus dem Team sitzt entlang der Grundlinie mit gespreizten Beinen. P2 muss nun über dessen Beine laufen, wobei in jedem Freiraum ein Schritt gemacht werden muss. Dann setzt sich P2 neben P1 und spreizt ebenfalls die Beine. P3 muss nun über P1 und P2. usw.

Variationen:

V1 - die sitzenden Personen müssen das Becken anheben

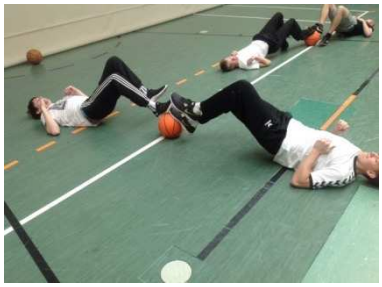
<u>Kräftigung:</u>

1.

P1 und P2 setzten sich gegenüber und klemmen einen Ball zwischen den Füßen ein.
Nun wird der Ball gemeinsam angehoben und vor und zurück bewegt.

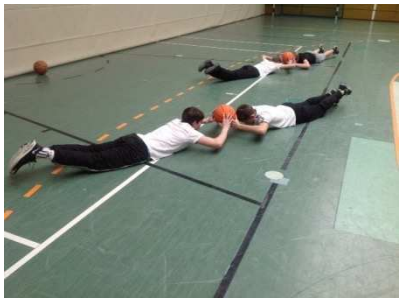
Variationen:

V1 - Jeder hat nur einen Fuß am Ball
V2 - Crunshes ausführen (beide Füße am Ball / einen Fuß am Ball diagonal)
V3 - Füße auf den Ball und die Hüfte anheben (die Füße können abwechselnd angehoben werden)



2.

P1 und P2 liegen sich gegenüber (auf dem Bauch). Die Hände befinden sich auf einem Ball zwischen den beiden. Nun wird der Ball gemeinsam angehoben und in einer Kreisbewegung parallel zum Boden geführt. Die Beine werden angehoben und eine Paddelbewegung ausgeführt.

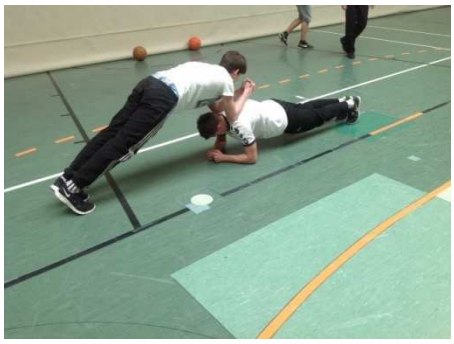


Variationen:

V1 - Ball wird in einer 8 geführt

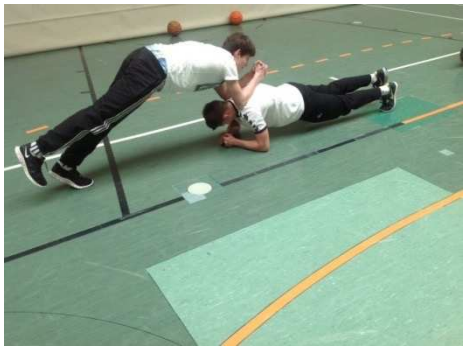
3.

P1 geht in den Unterarmstütz. P2 legt einen Ball zwischen die Schulterblätter von P1 und führt ebenfalls einen Unterarmstütz auf dem Ball durch.



Variationen:

V1 - abwechselnd ein Bein anheben



4.

P1 und P2 stehen sich gegenüber. P1 greift den Ball links und rechts, P2 greift den Ball oben und unten. Beide lehnen sich zurück und gehen in die Hocke. Nun wird abwechselnd ein Bein angehoben.

Variationen:

V1 - Kniebeugen, der Partner unterstützt durch Halten des Balles
V2 - Kniebeugen gemeinsam

5.

P1 und P2 legen jeweils die linke Hand auf die rechte Schulter des Partners.
Mit der freien Hand wird ein Ball zwischen den Körpern gehalten. Nun versuchen beide Partner seitlich Druck auf den Ball zu geben. (Hände wechseln)

6.

P1 und P2 stehen Rücken an Rücken und klemmen einen Ball (im Lendenbereich) zwischen sich. Nun gehen beide zusammen in die Hocke. (ca. 90°) → Schultern nach hinten

7.

P1 und P2 stehen sich gegenüber und halten den Ball zwischen einander hoch. Nun gehen beide auseinander. Wenn eine stabile Position gefunden ist können Wadendips ausgeführt werden.

8.

Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe hinter der Grundlinie auf. P1 rückt auf Position 6 vor und wirft den Ball flach (aber sauber!!) zum am Netz stehenden Trainer. Nun wirft der Trainer den Ball nach Belieben ins Volleyballfeld und P1 muss den Ball fangen.
(Wenn genügend Spieler vorhanden sind kann die Übung auf zwei Seiten durchgeführt werden. Nach dem Fangen stellen sich die Teilnehmer dann auf der jeweils gegenüberliegenden Seite an.)

Angriffsschlag

Technik: siehe Unterlagen (VolleyballAktuell_Technik.pdf)

Infos:
- beim Stemmschritt den Fokus auf die letzten beiden Schritte legen
- die Arme werden von hin nach vorne geschwungen und dann vorne gestoppt (Kraft-Impuls-Übertragung)
- beim Schlag wird die Schulter geöffnet, der Ellenbogen übers Ohr geführt und dann nach vorne beschleunigt, der Ball wird vor dem Körper getroffen

1.

Die Spieler stellen sich entlang der 3-Meter Linie auf und üben den Stemmschritt ohne Ball.

2.

Die Spieler üben die Schlagbewegung ohne Ball (in die eigene Hand schlagen).

3.

Die Spieler stellen sich hinter der 3 Meter Linie in einer Reihe auf. P1 wirft den Ball flach zum Trainer und führt unmittelbar danach einen Stemmschritt mit Schlagbewegung aus. Der Trainer wirft den Ball in die Schlagbewegung.

INFO: Netz nicht zu hoch damit ein Schlag nach unten ausgeführt werden kann!!

4. (paarweise)

P1 und P2 stehen sich gegenüber. P1 führt einen sauberen Angriff auf P2 aus. P2 wehrt diesen ab und fängt den Ball. Dann greift P2 auf P1 an.

5.

Drei Spieler stehen zum Angriff auf Position 4 bereit. Der Trainer steht auf Position 3 und bekommt von den übrigen Spielern die Bälle geliefert. Der Trainer simuliert einen hohen Pass auf die 4 der von den Spielern angegriffen werden soll.
Nach dem ein Spieler seinen Ball an den Trainer gereicht hat, stellt er sich zum Angriff an.

INFO: Hier kann eine hohe Frequenz erzeugt werden!

Spielformen

1. „King of the Court“ - Es werden Teams gebildet (3er oder 4er). Die Feldhälften werden jeweils mit einem Team besetzt. Die übrigen Teams stehen hinter der Grundlinie auf der Warteposition. Der Trainer steht ebenfalls hinter der Grundlinie und bringt den Ball auf der gegenüberliegenden Seite ins Spiel (nur hier können Punkte erzielt werden). Wurde der Ball ausgespielt, muss das Team welches den Fehler gemacht das Feld verlassen und ein anderes Team rückt nach.

2. „Power Volleyball“ - Auf jeder Seite steht ein Team und der Trainer bringt den Ball von der Seitenlinie ins Spiel. Nach jeder Netzüberquerung des Balles aus dem eigenen Team wird eine Position rotiert.

INFO:

Der Trainer kann das Spiel durch die eingespielten Bälle steuern. D.h. ein besonders gutes Team bekommt anspruchsvollere Bälle als ein weniger gutes Team.