






















Mannheim, 29.01.08

Das erste E-Kadertraining haben die anwesenden Spieler mit Ergeiz und Engagement absolviert (Ca. die Hälfte des E-Kaders war leider nicht am Start. Ich hoffe, dass sich beim nächsten Termin alle 24 eingeladene Spieler anwesend sind)! Vielen Dank an Thomas Vollmer (Jugend-Trainer USC Wald-Michelbach), der mit seiner Assistenz uns zu Hilfe stand! Im Mittelpunkt des ersten E-Kadertrainings stand das untere Zuspiel bzw. Annahme im Bagger frontal und seitlich vor dem Oberkörper (Hüfte). Bei den Spielformen 3 gegen 3 haben die meisten Spieler sich bemüht ein ordentliches Spielniveau hinzubekommen. Beginnend mit einer guten Annahme besonders von unten sollten sich die Zuspieler bemühen die annehmende bzw. nicht annehmende Angreifer mit guten Pässe ins Szene setzen. Inhaltlich haben wir in der Annahme insbesondere im Bagger einige wichtige Knotenpunkte definiert und die Spieler haben sich angestrengt dies umzusetzen. Anhand von einigen konkreten Beispielen aufgenommen im E-Kadertraining in Rüsselsheim möchte ich euch die trainierten methodischen Schritte ausführlich zeigen.

| Beschreibung | Körperhaltung vor der Ballannahme. E-Kader Süd | Körperhaltung vor der Ballannahme kniend. E-Kader Süd | Körperhaltung vor der Ballannahme. Bundesliga-Profis |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Füße mehr als die Schulterbreite offen und parallel zu einander gehalten - Beine leicht im Kniegelenk gebeugt - Oberkörper in Vorlage - Arme in stark gebeugter Haltung fast parallel zum Oberschenkel - Hände offen bereit zum Handverschluss |  <p>Bild 1. Lars Werner (SSG Langen) und Björn Vollmer (USC W-Michelbach). 26.01.2008</p> |  <p>Bild 2. Nando Zinela (E-Kadertrainer HVV), Max Thuy (TG Rüsselsheim) und Björn Vollmer (USC W-Michelbach). 26.01.2008</p> |  <p>Bild 3. Bundesligaspiel Rhein-Main-Volley gegen Friedrichshafen. 26.01.2008</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Händehaltung schräg (Bild 1) - stärkere Hand liegt auf schwächeren Hand (Fingerspitzen liegt auf der Linie der unteren Zeigefinger. Bild 2) - Daumen parallel haltend (Bild 3) |  |  |  |
| <p>Handverschluss vor der Ballannahme</p> | <p>Handverschluss vor der Annahme</p> | <p>Handverschluss vor der Annahme</p> | <p>Handverschluss vor der Annahme</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Unterarme sind leicht nach außen gedreht - Arme sind ausgestreckt fast 90 Grad zum Oberkörper gehalten (Abstand zum OK) |  <p>Bild 4. Sebastian Dubingi (SSG Langen). 26.01.2008</p> |  <p>Bild 5. Björn Vollmer (USC W-Michelbach). 26.01.2008</p> |  <p>Bild 6. Markus Steuerwald (VfB Friedrichshafen-Libero Deutscher National-Spieler). 26.01.2008</p> |
| <p>Armhaltung kurz vor der Ballannahme (frontal). E-Kader Süd</p> | <p>Armhaltung kurz vor der Ballannahme (frontal). E-Kader Süd</p> | <p>Armhaltung kurz vor der Ballannahme (frontal). E-Kader Süd</p> | <p>Armhaltung kurz vor der Ballannahme (frontal). Bundesliga-Profis</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Arme sind ausgestreckt ca. 90 Grad vom Oberkörper gehalten - Innen Schulter nach unten gesenkt - richtige Armwinkel (Einfallwinkel = Ausfallwinkel) |  <p>Bild 7. Simon Palme (USC W-Michelbach). 26.01.2008</p> |  <p>Bild 8. Tjorven Vollmer (USC W-Michelbach). 26.01.2008</p> |  <p>Bild 9. Lukas Divis (VfB Friedrichshafen-Slowakischer National-Spieler), Robert Hubka (VfB Friedrichshafen-Slowakischer National-Spieler). 26.01.2008</p> |
| <p>Armhaltung kurz vor der Ballannahme (seitlich). E-Kader Süd</p> | <p>Armhaltung kurz vor der Ballannahme (seitlich). E-Kader Süd</p> | <p>Armhaltung kurz vor der Ballannahme (seitlich). E-Kader Süd</p> | <p>Armhaltung kurz vor der Ballannahme (seitlich). Bundesliga-Profis</p> |

| | Ballannahme und Bewegungsimpuls. E-Kader Süd | Ballannahme und Bewegungsimpuls. E-Kader Süd | Ballannahme und Bewegungsimpuls. Bundesliga-Profis |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Ball liegt symmetrisch auf den Unterarmen (Spielfläche: Handgelenk bis Mitte Unterarm) - BEWEGUNGsimpuls bzw. SCHUBBEWEGUNG erfolgt aus dem schultergelenk. - Beine und Oberkörper tragen zur Übertragung der Impulsbewegung bei, jedoch mit geringem Einsatz |  <p>Bild 10. Lars Werner (SSG Langen). 26.01.2008</p> |  <p>Bild 11. Ben Stremme (MTV Urberach). 26.01.2008</p> |  <p>Bild 12. Peter Wellbrock (Rhein-Main-Volley). 26.01.2008</p> |

Ich hoffe, damit können wir einen einheitlichen Ausbildungstand im Technischen Bereich unseren E-Kaderspielern vermitteln und ihnen die Möglichkeit bieten diesen Stand zu verbessern bzw. zu erhalten.

| | |
|---|---|
| Korrekturvermerk: | |
| Aufrechte Haltung vor der Ballannahme. Keine Hüftbeugung |  |
| Handverschluss nicht „sauber“ gebildet. Zu weit offen Daumen nicht parallel |  |
| Handverschluss nicht am Annahmepunkt gebildet, sondern zu dicht am Oberkörper |  |
| - „Unsauberes“ Spielbrett |  |
| - BEWEGUNGsimpuls stark aus der Beinstreckung! |  |
| Kein richtiger Armwinkel bei seitlicher Annahme. Beide Schultern befinden sich auf einer Höhe. Keine Armverwringung |  |

Bis zum nächsten E-Kadertraining in Urberach!

Viele Grüße
Nando Zinela