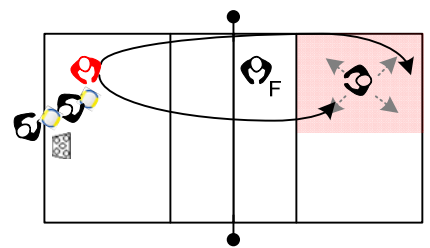
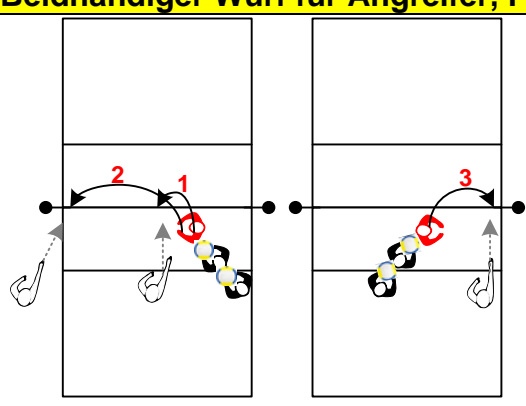


## J+S Sportart Volleyball – Trainertechnik

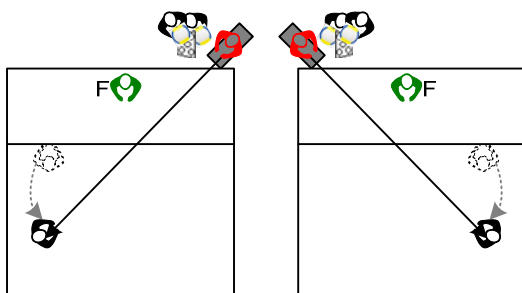
Bevor Sie das Wettkampfmodul besuchen, bitten wir Sie, die verschiedenen Trainertechniken (TT) für sich selbst zu trainieren (von der Körperseite servieren, 2 Hände Wurf, von der Kopfhöhe angreifen), gemäss den nachfolgenden Informationen. **2 Ballgeber sollen Sie immer unterstützen.**



Seitlicher Service auf Halbfeld	
	<p><b>Seitlicher Service vor und hinter den Spieler</b></p> <p>Der Service wird seitlich durchgeführt. Distanz des Trainers ist mind. 5m vom Netz. Der Ball muss flach über das Netz gespielt werden (&gt;3m) und abwechselnd je 8 mal vor und hinter den Annahmespieler geschlagen werden.</p> <p>Bewertung:</p> <p>Präzision: 8 Pt (1/2 pro Service) Ausführung: 4 Pt</p>
<p><b>Ablauf:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wechsel zwischen kurzen und langen Bällen</li> <li>2. Helfer versorgt den Trainer mit Bällen</li> <li>3. Der angenommene Ball wird von einem anderen Helfer ( F ) gefangen.</li> </ol>	<p><b>Schlüsselpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Schlagbewegung wird seitlich auf Hüfthöhe durchgeführt</li> <li>→ Der Schlagarm ist angewinkelt und der Ellbogen nah am Körper</li> <li>→ Der Schlag erfolgt mit Hufteinsatz und starrem Handgelenk</li> </ul>

Beidhandiger Wurf für Angreifer, Pos. 2, 3 (Kurzangriff), 4	
	<p><b>Beidhandiger Wurf von der Zuspielposition</b></p> <p>Der Wurf muss beidhändig auf die drei vorgebenen Positionen präzise ausgeführt werden. Begonnen wird mit dem Kurzangriff in der Mitte, gefolgt vom Angriff über die Position 4 und am Schluss folgt der Angriff über Position 2.</p> <p>Bewertung:</p> <p>Präzision: 12 Pt (3 x 4) Ausführung: 6 Pt</p>
<p><b>Ablauf:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 Bälle auf Pos. 3, Schnellangriff</li> <li>2. 8 Bälle auf Pos. 4</li> <li>3. 8 Bälle auf Pos. 2 (frontale Ausrichtung)</li> </ol>	<p><b>Schlüsselpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ausrichtung zum Ziel, Vorschriftstellung</li> <li>→ Die ganze Wurfbewegung findet vor dem Körper statt</li> <li>→ Der Ball wird ohne Handgelenkeinsatz geworfen und erhält somit keine Rotation</li> </ul>

### Angriffsschlag auf Pos. 5 und 1



#### Angriff auf sich lösenden Verteidigungsspieler

Der Verteidigungsspieler auf der Pos. 1 / 5 löst sich in die Verteidigung und erhält einen Angriffsschlag vom Trainer, den er hoch in die Feldmitte verteidigen muss. Der Trainer steht auf der anderen Netzseite auf einem Kasten.

Bewertung:

Präzision: 8 Pt ( 2 x 4)

Ausführung: 4 Pt

#### Ablauf:

1. 8 Bälle von der Pos. 4 auf Pos. 5 schlagen
2. 8 Bälle von der Pos. 2 auf Pos. 1 schlagen
3. Der verteidigte Ball wird von einem anderen Helfer ( F ) gefangen.

#### Schlüsselpunkte:

- Ausrichtung mit Gegenfuss vorne zum Ziel
- Schlag mit entspannter Schulter auf Kopfhöhe
- Aktiver Handgelenkeinsatz: Vorwärtsrotation