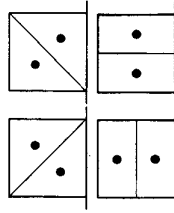


Aufschlag als Schlüssel zum Erfolg

Im Volleyball hat ein guter Aufschlag zur Folge, dass das gegnerische Team nur mit Mühe einen Angriff aufbauen kann. Damit dieser Effekt erzielt werden kann, muss der Aufschlag an die Stellen platziert werden, die nur ungenügend gedeckt werden können. Da der Aufschlag aber visuell sehr stark beeinflusst wird, und man als Spieler oder Spielerin deshalb tendenziell dorthin aufschlägt, wo jemand steht, ist dies keine leichte Aufgabe.

Bertrand Théraluz

Wird ein gut platzierter Aufschlag gezielt gefordert, darf auch das Üben einer präzisen Annahme nicht vernachlässigt werden. Bei allen im Folgenden beschriebenen Spielsituationen muss der Aufschlag (oder Einwurf!) so platziert werden, dass es für den annehmenden Spieler schwierig, jedoch von drei Versuchen zweimal machbar sein sollte, den Ball zu erreichen. Je nach Niveau der Spieler kann dabei variiert werden: den Ball knieend einwerfen; den Ball stehend einwerfen; einen von unten geschlagene Ball spielen; ein hohes Zuspiel ausführen; knieend einen von oben geschlagenen Ball spielen; den Ball stehend von oben schlagen; den Ball von oben mit einem Sprung schlagen. Für den annehmenden Spieler bedeutet dies, dass er von Stufe zu Stufe weniger Zeit hat, um zu reagieren. Auch der Abstand des Einwerfenden oder Aufschlagenden vom Netz muss in Bezug auf das Niveau festgelegt werden. Der Aufschlag kann dann natürlich von irgendeinem Ort in der festgelegten Distanz zum Netz ausgeführt werden.

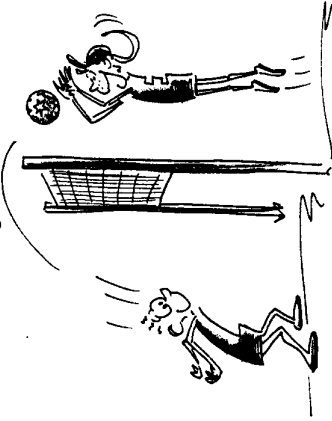


Flussüberquerung zu zweit

Wozu? Ins freie Feld und nicht auf den Gegner spielen.
Was? Spiel 2:2 ohne dass sich ein Zuspieler am Netz befindet. Der Zuspieler befindet sich neben dem Annahmespieler und bewegt sich im Moment des Aufschlags möglichst schnell ans Netz. Zu Beginn hat es also einen Spieler auf jedem Zielpunkt des Feldes.
Wie? In dieser Version des Spiels ist es zu empfehlen, einen ganzen Satz mit einer fixen Rollenverteilung (Zuspieler oder Annahmespieler) zu spielen.

Volleyball Spielend am richtigen Ort

Wer ein Zuspiel mittels Sprungpass ausführen kann, fördert einerseits die Sprungkraft, ist aber andererseits auch in der Lage, sich im Moment der Ballannahme optimal zu platzieren. Sprungpässe erfordern zudem den Einsatz des ganzen Körpers: Jedes Mal, wenn ich also während eines Zuspiels springe, verbessere ich die Fähigkeit, am richtigen Ort zu stehen, um ein Zuspiel oder einen Angriff auszuführen: das ist Timing.



Der Griff nach den Sternen

Wozu? Einsatz des ganzen Körpers und richtige Position zum Ball finden.
Was? Zuspiel über das Netz. Den Ball dem Partner zurückspielen.
Wie? 1:1, 2:2, 3:3 Situationen. Der Spieler muss sich im Moment der Ballannahme in der Luft befinden und den Ball über dem Kopf fangen, einen Kopfball oder einen Sprungpass ausführen. Wer kann am meisten Bälle in einer bestimmten Zeit spielen? Wer erzielt am meisten Pässe in Folge?

Rast in den Sternen

Wozu? Einsatz des ganzen Körpers und richtige Position zum Ball finden.
Was? Zuspiel über das Netz nach drei Ballkontakten.
Wie? Der Punkt zählt, doppelt, wenn der Sprung gewonnen und der zweite Kontakt mittels Sprung ausgeführt worden ist (Kopfball oder Sprungpass). Nach dem zweiten Ballkontakt darf der Ball das Netz allerdings nicht überqueren.



Der Meteorit des Zuspielers

Wozu? Sprungpässe des Zuspielers fördern und die verteidigenden Spieler auf eine Finte des Zuspielers gefasst machen.
Was? Spiel über das Netz nach drei Ballkontakten.
Wie? Der Punkt zählt, doppelt, wenn offensichtlich versucht wurde, den Ballwechsel durch einen zweiten Ballkontakt mittels Sprung (Finte, Kopfball oder Zuspiel) zu gewinnen. Auch wenn die verteidigende Mannschaft gewinnt, gibt es dafür zwei Punkte. Eine weitere, allgemeinere Variante ist, dass alle Zuspiele, die der Zuspieler mittels Sprung ausführt, doppelt zählen.

Den Kopf in den Sternen

Wozu? Einsatz des ganzen Körpers und richtige Position zum Ball finden.
Was? Zuspiel über das Netz nach drei Ballkontakten.
Wie? Der zweite Ballkontakt muss während eines Sprungs als Kopfball gespielt werden. Nach dem zweiten Ballkontakt darf der Ball das Netz nicht überqueren.

Flussüberquerung mit Hilfe einer Boje (2:2)

Wozu? Ins freie Feld und nicht auf den Gegner spielen.
Was? Spiel 2:2 unter denselben Bedingungen wie bei 1:1, ausser dass sich ein Zuspieler (Boje) am Netz befindet.
Wie? Es gibt zwei Möglichkeiten: entweder wird während des ganzen Satzes die zugewiesene Rolle (Annahme- oder Zuspieler) behalten oder, jedes Mal unter Berücksichtigung der Regel in Bezug auf die Ausgangsposition wie beim 1:1, gewechselt.

