

# Annahme auf halbem Feld

**Ziel:** Abstimmung der annehmenden Spieler untereinander und genaues Zuspiel

**Ablauf:**

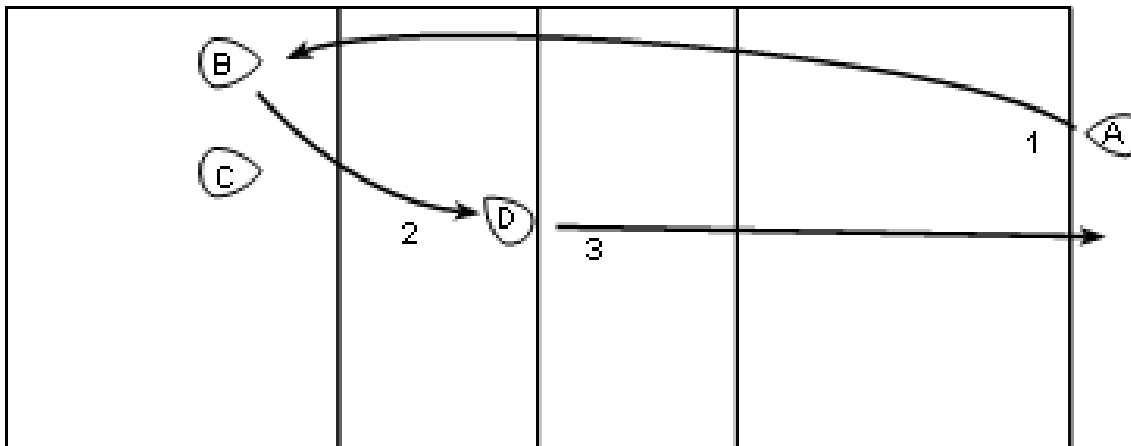
1. gezielte Aufgabe von Spieler A auf Spieler B und C
2. Annahme zum Zuspieler D
3. Spieler D fängt die Indiacas und wirft sie zurück zum Aufgaberaum

**Organisation:**

- mehrere Indiacas , 1 bis 2 Aufschläger
- pro Spieler 20 bis 30 Annahmen (nach der Hälfte Positionen wechseln)

**Variationen:**

Annahme auf der rechten Seite



# Annahme – Zuspiel auf halbem Feld

**Ziel:** Festigen des Überganges von der Annahme zum Angriff

**Ablauf:**

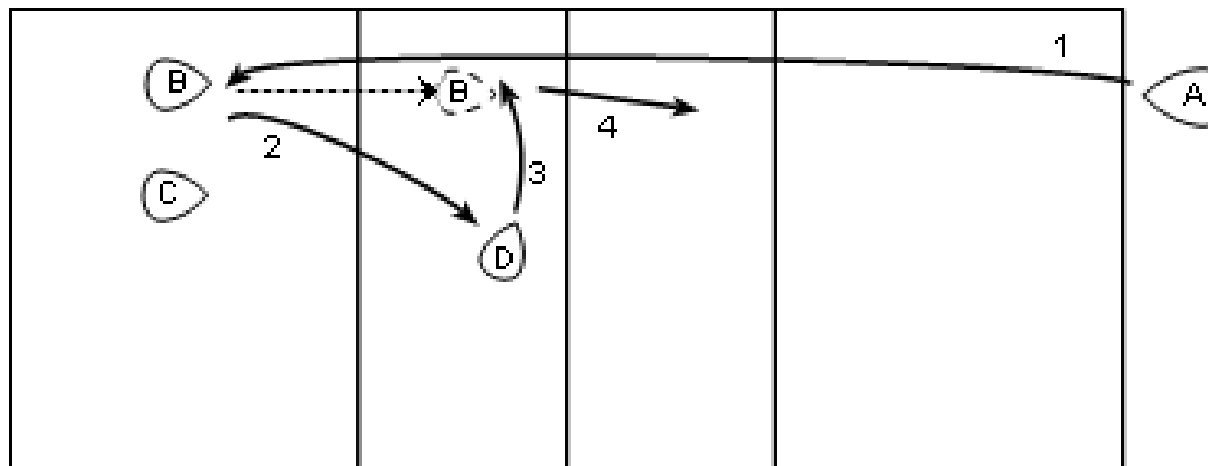
1. Aufgabe auf Spieler B oder Spieler C
2. Annahme zum Zuspieler auf D
3. hohes Zuspiel auf Spieler B – Spieler C läuft zur Sicherung hinter den Angreifer
4. Spieler B spielt die Indiacas zum Spieler A

**Organisation:**

- mehrere Indiacas, 1 bis 2 Aufschläger, ein Spieler holt Indiacas
- pro Spieler je 16 bis 20 Zuspiele und Annahmen (Positionswechsel reihum)

**Variationen:**

- Annahme auf der rechten Hälfte
- Zuspieler steht auf verschiedenen Positionen am Netz



# Anspielen des ans Netz laufenden Zuspielers

**Ziel:** Verbesserte Beobachtungsfähigkeit beim Angriffsaufbau

**Ablauf:**

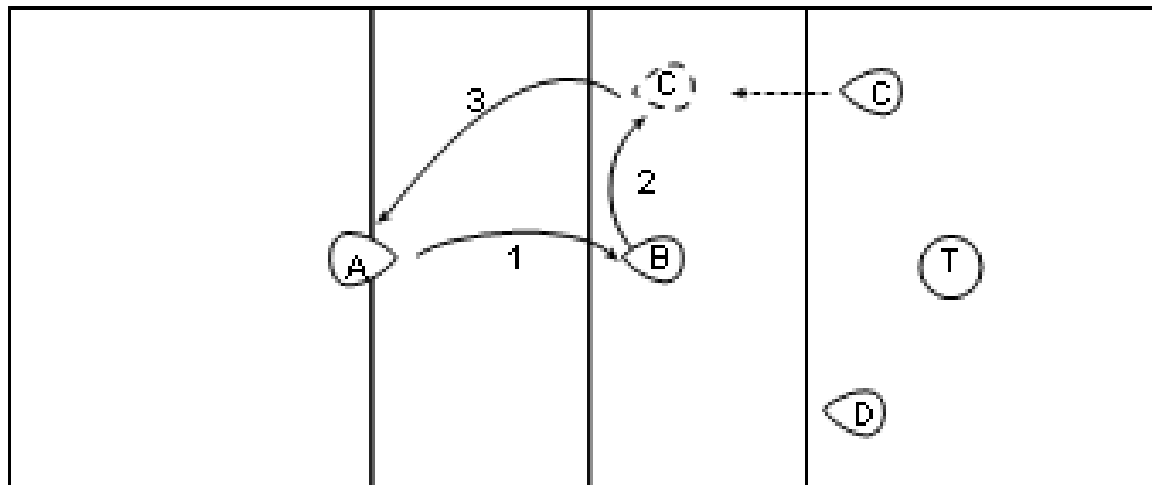
1. Anspielen durch Spieler A auf „Steller“ B – erst wenn die Indiaca fliegt, läuft der Spieler C oder Spieler D ans Netz
2. Erkennen der richtigen Seite von Spieler B – Pass zum Spieler ans Netz
3. Zuspiel zum Spieler A zurück – zurück gehen zur Angriffslinie

**Organisation:**

- je zwei Spieler im Wechsel (Spieler C und Spieler D)
- pro Spieler etwa 15 Zuspiele ans Netz
- laufen des Spielers ans Netz auf Zeichen des Trainers T

**Variationen:**

- flaches Anspielen
- Angriffsschläge von Spieler C und Spieler D



# Ständiges Anspielen eines am Netz wechselnden Spielers

**Ziel:** Verbesserte Beobachtungsfähigkeit beim Angriffsaufbau

**Ablauf:**

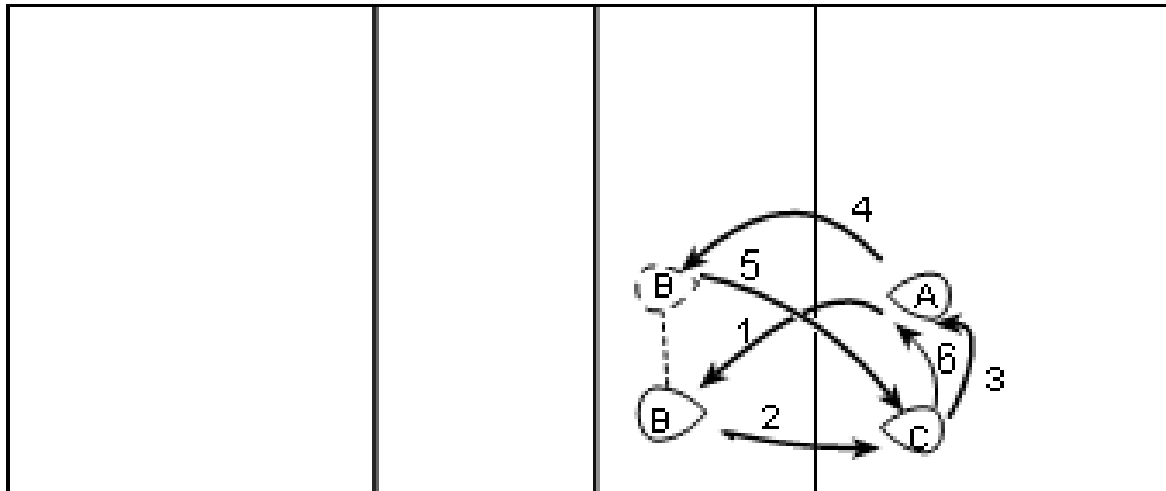
Zuspiel zu dritt im Dreieck (Spieler A spielt zu Spieler B und dieser zu Spieler C (  $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow C$  usw.)  
Der Spieler B am Netz wechselt jedes mal den Platz, wenn er den Ball abspielt hat. Spieler A soll die Indiacas möglichst genau auf Spieler B spielen

**Organisation:**

Positionswechsel nach etwa 20 Wechseln

**Variationen:**

Platzwechsel von Spieler B erst während des Zuspiels von Spieler C zu Spieler A



Schmitz

# Angriff ohne Block

## Ziel:

- Schläge in die markierten Zielfelder
- Entscheidung zwischen beiden Feldern je nach Flugbahn der Indiacas

## Ablauf:

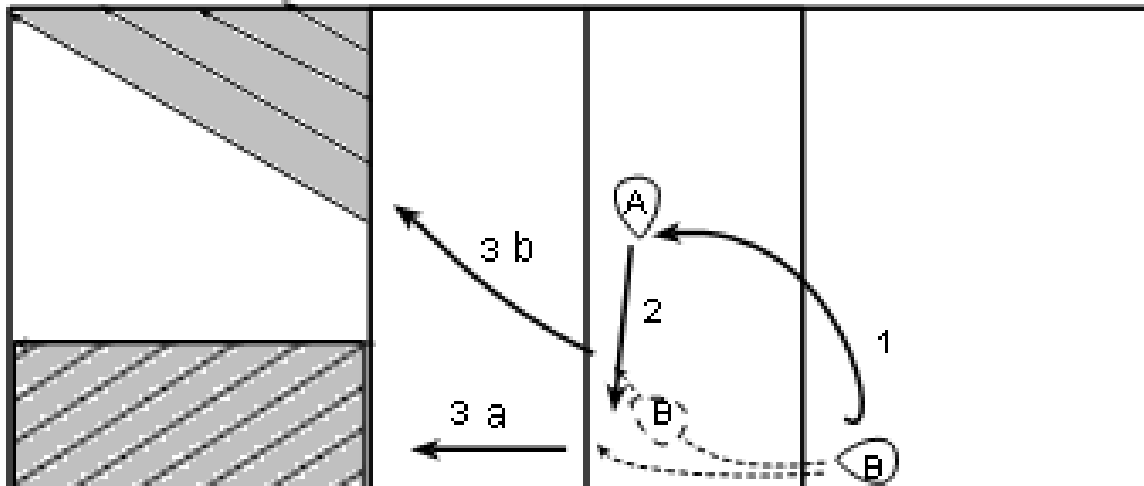
1. Anspiel zum Spieler A
2. Zuspiel zum Spieler B (der hinter der Angriffslinie losläuft)
3. Angriffsschlag entweder a) in Anlaufrichtung oder b) mit Drehung

## Organisation:

Mehrere Indiacas, 2 bis 4 Angreifer, pro Angreifer ca. 20 Schläge

## Variationen:

- Angriff von Position 2
- Angriff von Position 3 mit dem Steller auf Position 2
- Anspiel von Spieler C der an der Grundlinie steht anstatt des Angreifers (Spieler B)
- Wettbewerb welcher Spieler die meisten Treffer in den Zielfeldern hat



Schmitz

# Angriff nach Zuspiel aus dem Hinterfeld

**Ziel:** Vorbereitung auf Angriffsschläge nach Zuspielen aus nicht gut gelungener Annahme bzw. Abwehr

**Ablauf:**

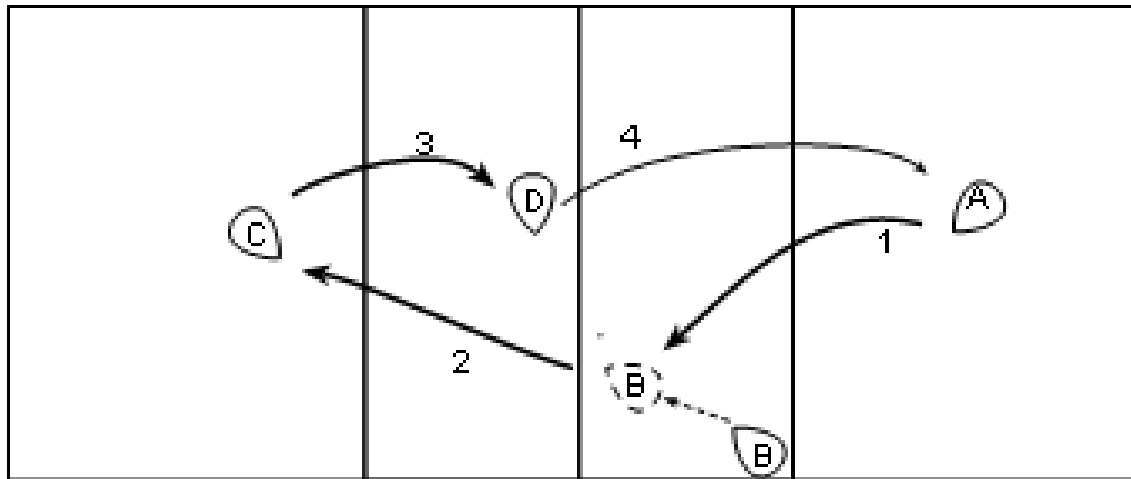
1. Zuspiel (hoher Schrägpas) von Spieler A nach außen ans Netz
2. Angriffsschlag von Spieler B in Anlaufhaltung
3. Abwehr von Spieler C ans Netz zu Spieler D
4. Spieler D spielt die Indiacas zum Spieler A zurück

**Organisation:**

- mehrere Indiacas, zwei bis drei Angreifer
- pro Spieler etwa 12 Angriffsschläge

**Variationen:**

- Angriff von Position 2 und Abwehr von Position 1
- zwei Spieler in der Abwehr
- Spieler A wird von Spieler D angespielt



# Pässe aus dem Hinterfeld – Angriffe von den Außenpositionen

## Ziel:

- hohe Pässe weit nach außen auf die am besten erreichbare Seite
- Angriffsschläge hauptsächlich in die Diagonale

## Ablauf:

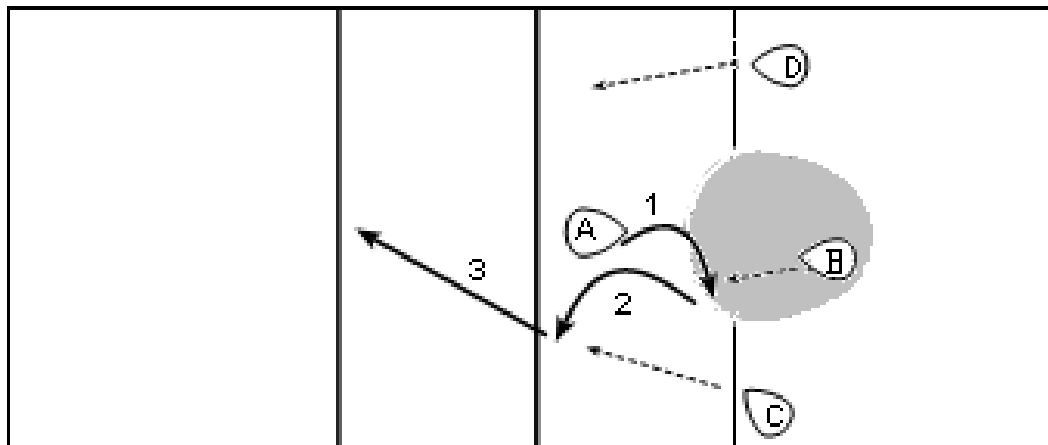
1. Spieler A spielt die Indiacas im Umkreis von 2 m zum Zuspieler B
2. Zuspieler B passt je nach Situation auf die Angreifer (Spieler C und D)
3. Angriffsschlag

## Organisation:

- Angreifer holen die Indiacas und bringen diese zum Spieler A
- Zuspieler nach ca. 15 Pässen wechseln

## Variationen:

- Anspiel durch Spieler A von einer anderen Position
- Umkreis erhöhen und Anspiel in der Höhe variieren
- Angriffsschläge variieren



Schmitz

# Angriff gegen Einerblock

**Ziel:** Taktisch zweckmäßige Ausführung des Angriffs unter Ausnutzung der technischen Möglichkeiten

**Ablauf:**

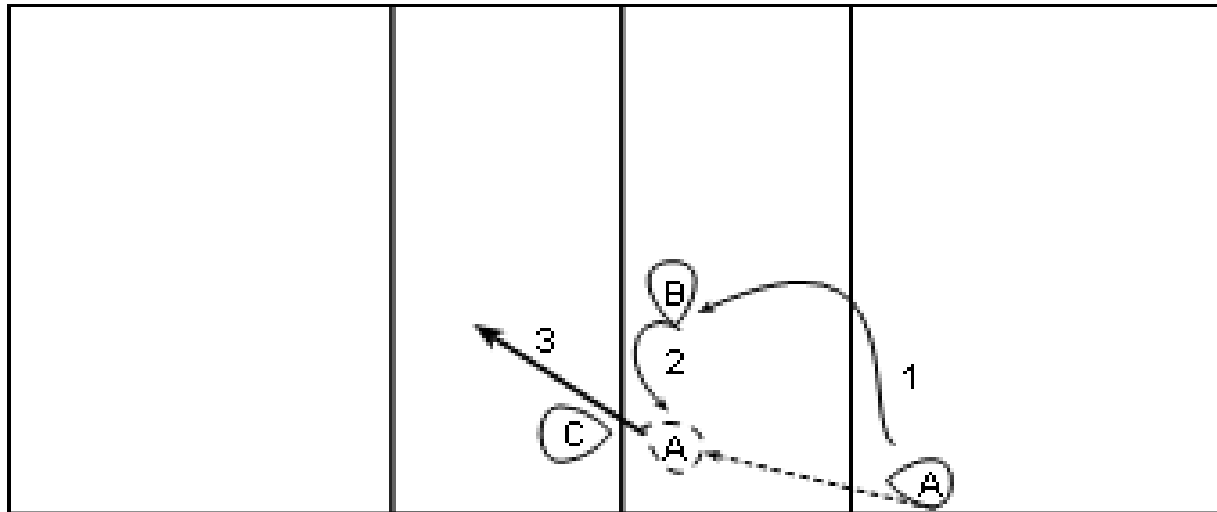
1. Spieler A spielt die Indiacas in einem hohen Bogen auf den Zuspieler B
2. Zuspiel zum Angreifer (Spieler A)
3. Angriffsschläge am Block vorbei
  - a) in Anlaufrichtung
  - b) mit Drehung
  - c) Schlagtäuschung
4. Blockspieler C versucht zu blocken

**Organisation:**

- mehrere Indiacas, mehrere Angreifer und 2 Blockspieler im Wechsel
- pro Spieler je 15mal Angriffsschlag und Block

**Variationen:**

- Angreifer spielt nicht selber an
- Zuspieler B steht auf Position 2 und der Angriff erfolgt von Position 3 oder Position 4



Schmitz



# Angriff gegen Einerblock mit Feldabwehr

**Ziel:** Taktisch zweckmäßige Ausführung des Angriffs und Einübung des Abwehrverhaltens

**Ablauf:**

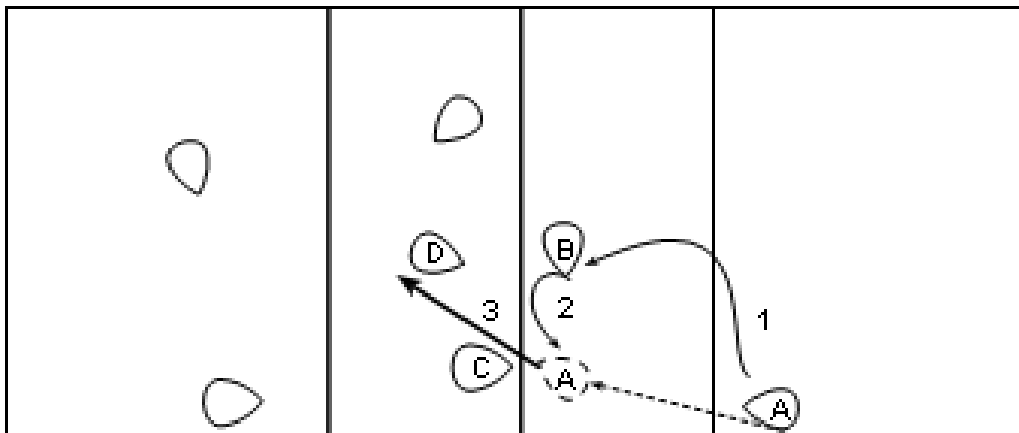
1. Spieler A spielt die Indiacas in einem hohen Bogen auf den Zuspieler B
2. Zuspiel zum Angreifer (Spieler A)
3. Angriffsschläge am Block vorbei
  - a) in Anlaufrichtung
  - b) mit Drehung
  - c) Schlagtäuschung
4. Blockspieler C versucht zu blocken
5. Spieler D, E, F,G versuchen den Angriffsschlag abzuwehren

**Organisation:**

- mehrere Indiacas, mehrere Angreifer
- pro Abwehrspieler 6 -8 Abwehraktionen auf jeder Position

**Variationen:**

- Angreifer spielt nicht selber an
- Zuspieler B steht auf Position 2 und der Angriff erfolgt von Position 3 oder Position 4
- Spieler C und F machen einen Doppelblock



Schmitz

# Angriffsicherung

## Ziel:

Entwicklung der Beobachtungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit bei gleichzeitiger Einübung des Stellungsspiels bei Blockabwehr

## Ablauf:

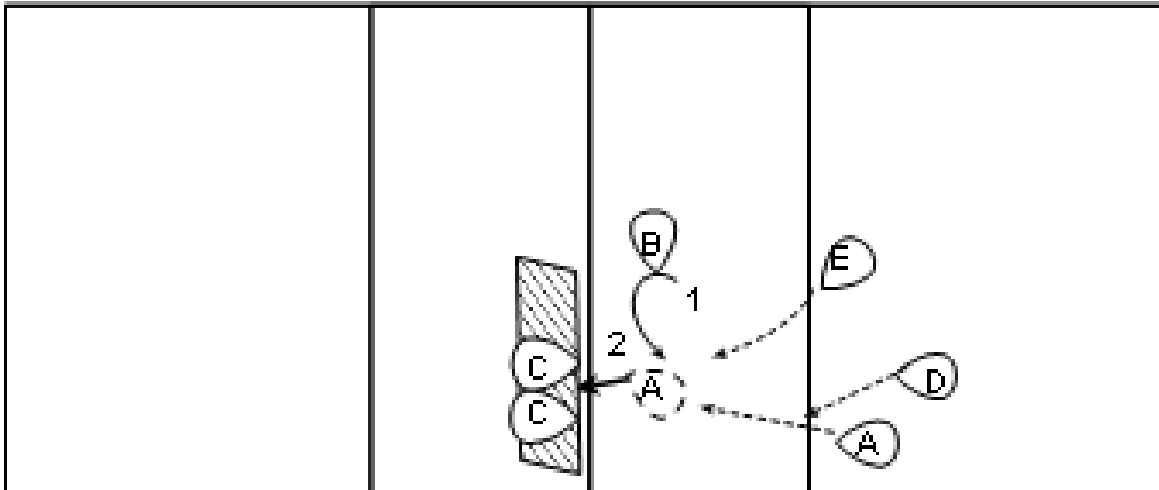
1. Spieler B spielt die Indica zu Angriffsspieler A
2. Angriffsschlag in den Block (diese können auf einem Kasten /Bank stehen (zwei oder drei Blockspieler)
3. Abwehren des Blockes durch die Spieler D und E

## Organisation:

- Nach ca. 10 Angriffsschlägen Positionswechseln

## Variationen:

- Blockspieler auf den Positionen 3 und 4 und dementsprechend Angriffsschläge von Position 2 und 3



# Angriffsschlag nach Abwehrhaltung

**Ziel:** Schnelles Umstellen von Abwehr auf Angriff und umgekehrt

**Ablauf:**

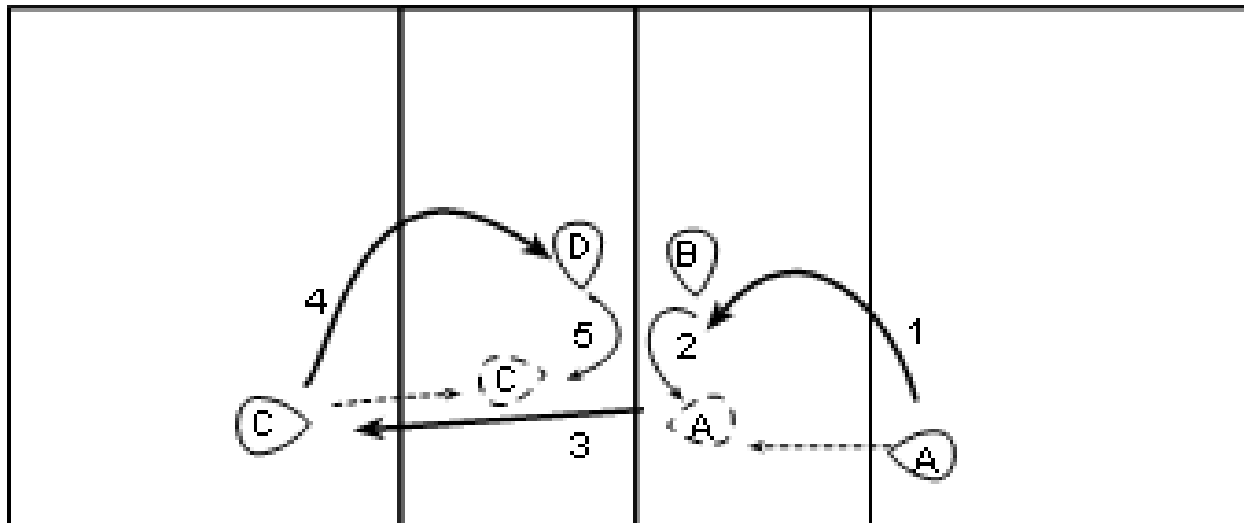
1. Angreifer (Spieler A) spielt zum Zuspieler (Spieler B) – Spieler A bietet sich zum Angriff an
2. hoher Pass zum Angreifer (Spieler A)
3. leichter Angriffsschlag auf den Abwehrspieler C
4. Abwehr auf den Zuspieler (Spieler D) – Spieler C bietet sich zum Angriff an usw. (2. bis 4. fortlaufend)

**Organisation:**

- auf jeder Seite 2 Abwehr-Angriffsspieler im Wechsel
- pro Spieler ca. 20 Angriffe
- Auswechseln der Zuspieler nach Bedarf

**Variationen:**

- nur ein Abwehrspieler und ein Angriffsspieler



# Bildung des Zweierblocks bei Angriff von Position 2 und 4 und weitere Varianten

**Ziel:** Beobachtung des gegnerischen Angriffsaufbaus und rechtzeitige Abwehrhandlung

**Ablauf:**

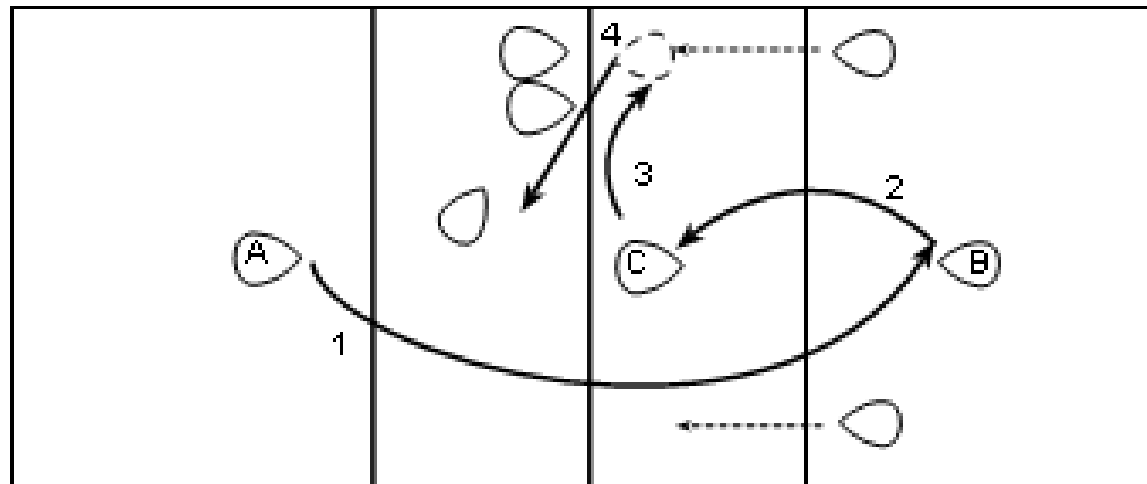
1. Angabe von Spieler A
2. Annahme von Spieler B auf den Spieler C auf der Position 3
3. Zuspiel auf Position 2 oder 4 – Bildung des Doppelblocks und Zurücklaufen des freien Netzspielers zur Blocksicherung
4. Angriffschlag

**Organisation:**

- Positionswechsel der Abwehrspieler nach ca. 10 Angriffen

**Variationen:**

- Abwehrspieler auf Position 5 als zusätzliche Blocksicherung
- Steigerung der Schwierigkeit durch aggressivere Angaben
- Stellspiel von Position 2 oder 4 unter entsprechendem Abwehrverhaltens der Abwehrspieler



Schmitz

# Zuspiel und Angriff nach Block und Abwehr im Feld

**Ziel:** Schnelles Umstellen von Abwehr auf Gegenangriff

**Ablauf:**

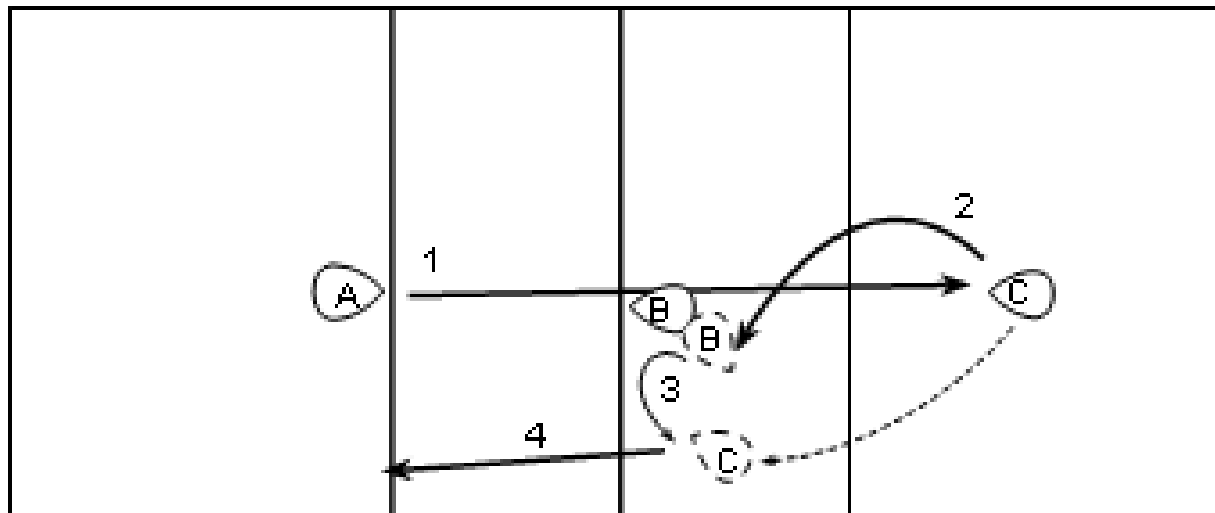
1. Leichter Schlag übers Netz von Spieler A – Blockspieler B springt hoch
2. Abwehr ans Netz – Blockspieler landet und bietet sich als Zuspieler an
3. Blockspieler B spielt zum Spieler C, der abgewehrt hat und sich nun zum Angriff anbietet
4. Angriffsschlag

**Organisation:**

- Wechsel nach ca. 10 mal Blockieren - Zuspielen

**Variationen:**

Zwei Spieler blocken, und einer von Ihnen spielt einen Pass zum anderen während weiter Spieler C abwehrt



# Zuspiel nach Blocksprung

**Ziel:** Schnelles Orientieren nach Block (Übergang von Abwehr auf Angriff)

**Ablauf:**

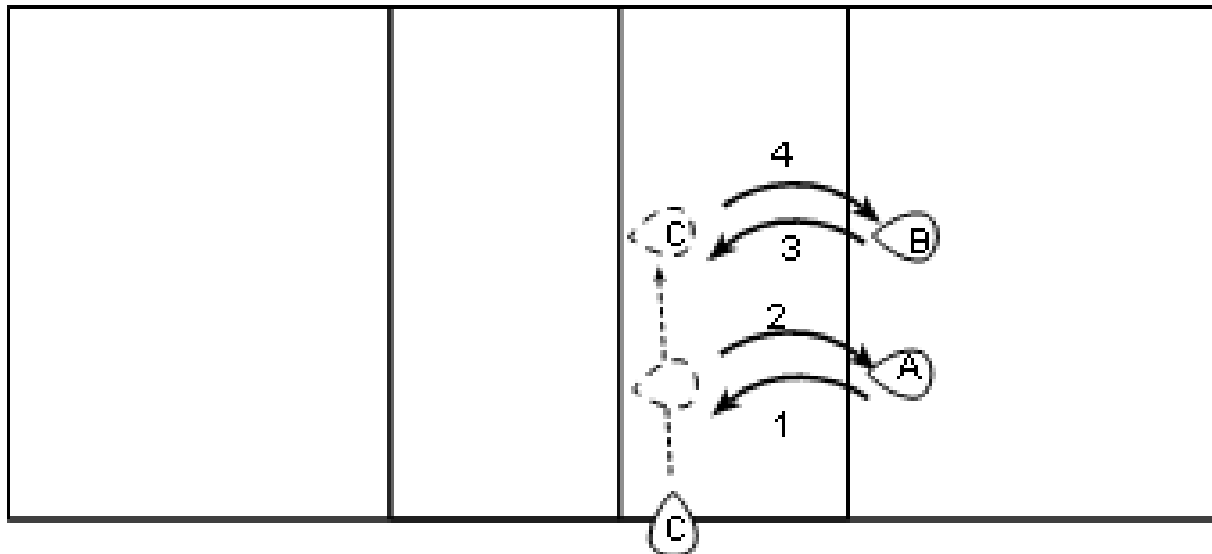
- Zwei Spieler (A und B) stehen hinter der Angriffslinie
- Spieler C (Blockspieler) startet von der Seitenlinie, führt einen Blocksprung aus und bekommt von Spieler A eine Indica zugespielt und spielt diesen dann wieder zu Spieler A zurück und führt eine Position weiter wieder einen Blocksprung aus usw.
- Spieler C hat sich nach dem Blocksprung um 180 Grad zu drehen

**Organisation:**

- Pro Spieler ca. 10 mal, nach der Hälfte Richtungswechsel des Blockspielers C

**Variationen:**

- Spieler C hat die Indica zu einem anderen Spieler zu spielen
- Spieler C hat einen Pass ans Netz zu spielen



Schmitz

# Abwehrhandlung des freien Netzspielers

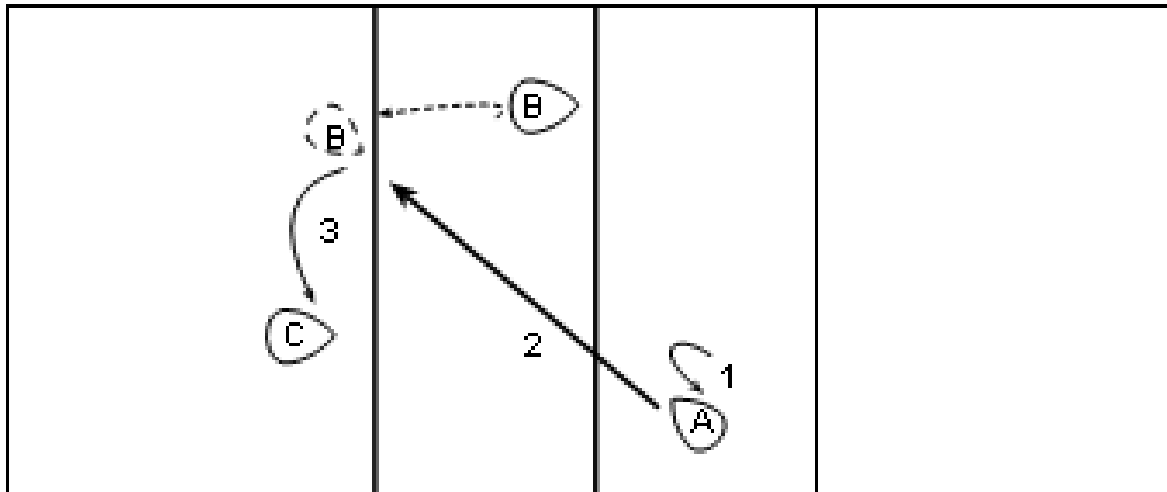
**Ziel:** Festigen des Wechsels von der Ausgangsposition am Netz zur Abwehrposition im Feld

**Ablauf:**

1. Spieler A spielt sich selber über Kopf die Indiacca zu und spielt die Indiacca anschließend mit einem leichten Angriffball über das Netz
2. Spieler B steht am Netz und läuft erst vom Netz nach hinten, wenn der Spieler A den Eigenpass spielt - Spieler B wehrt die Indiacca ab zu Spieler C

**Organisation:**

- Pro Spieler ca. 20 Abwehrhandlungen



# Blockdeckung

**Ziel:** Beobachten des Balls und rechtzeitiges Postieren zur Nahdeckung des Blockes

**Ablauf:**

Die Netzspieler A,B und C spielen sich die Indiacca zu, wobei jeder Netzspieler vor dem Weiterspielen einen Eigenpass spielt. (Spieler A spielt zu Spieler B und dieser zu Spieler C und umgekehrt)

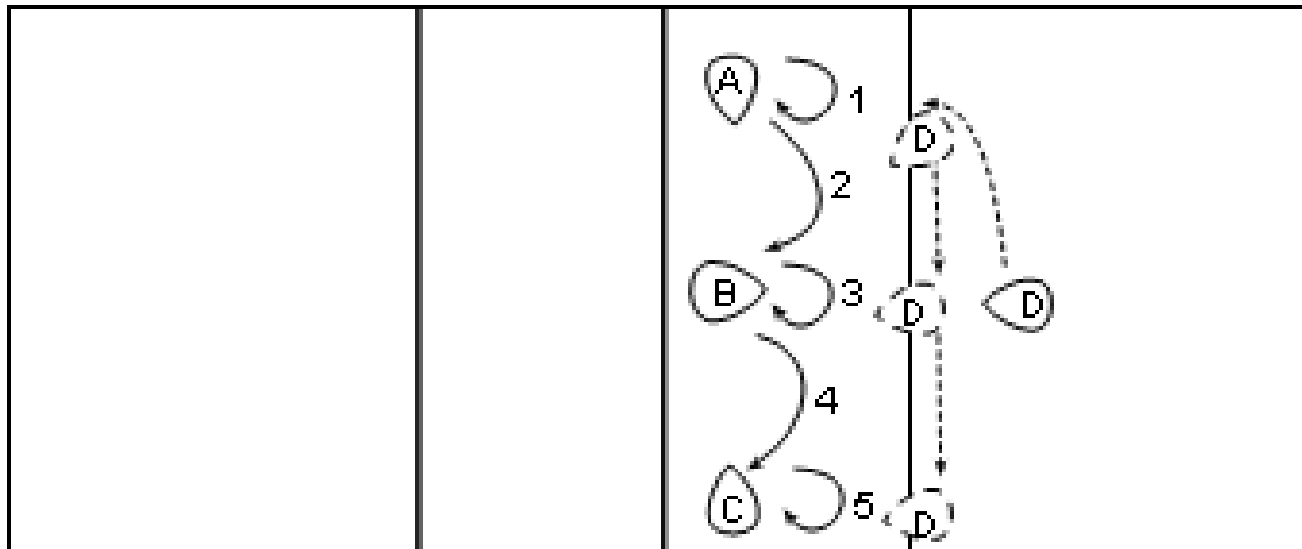
Der Deckungsspieler D startet von der Mitte des Feldes auf die Angriffslinie hinter dem Netzspieler, der die Indiacca gerade berührt, und wechselt dann immer hinter dem Netzspieler, der die Indiacca berührt.

**Organisation:**

- es stellen sich mehrere Deckungsspieler D an
- ca. 8 Positionswechsel pro Spieler

**Variationen:**

- nur zwei Netzspieler
- Steigerung der Schwierigkeit in dem die Netzspieler die Indiacca ohne Eigenpass spielen und die Zuspiele unregelmäßig erfolgen





# Blockdeckung mit Zuspiel zwischen Netzspieler und Blockdeckungsspieler

**Ziel:** Beobachten und richtiges Reagieren des Blockdeckungsspielers bei leichtem Angriffsschlag des Netzspielers

**Ablauf:**

1. Blockdeckungsspieler A spielt die Indiacca zum Netzspieler B - der schlägt wieder einen leichten Angriffsschlag zum Blockdeckungsspieler A.
2. Der Blockdeckungsspieler A schlägt aus seiner Bereitschaftshaltung die Indiacca zum Netzspieler C - der schlägt wieder einen leichten Angriffsschlag zum Blockdeckungsspieler A
3. Der Blockdeckungsspieler A schlägt aus seiner Bereitschaftshaltung die Indiacca zum Netzspieler D – der spielt die Indiacca wieder zum Spieler A zurück der dann über Kopf zurück zum Spieler E spielt.

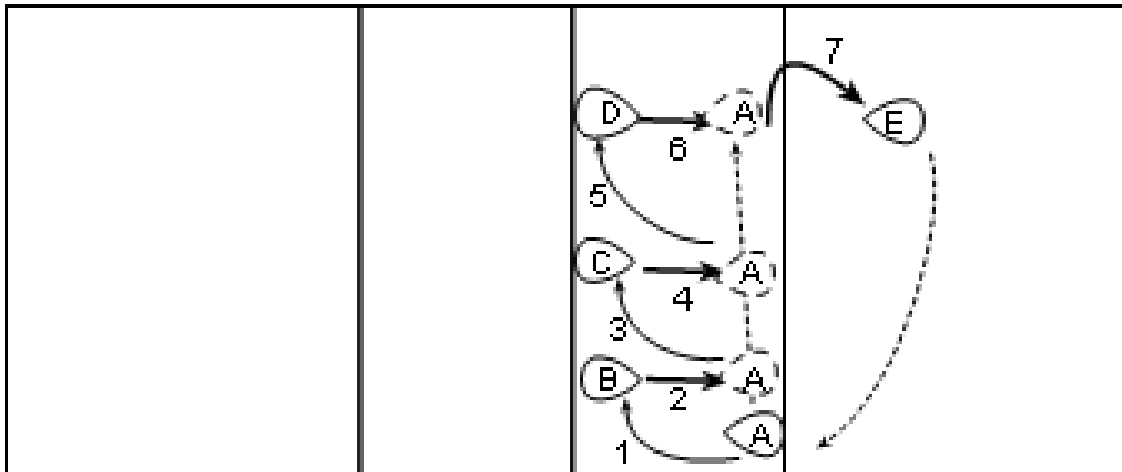
Der Spieler A nimmt die Position von Spieler E ein. Spieler E wird Blockdeckungsspieler

**Organisation:**

ca. 8 Durchgänge pro Spieler

**Variationen:**

Wechsel der Ablaufrichtung



# Handlungswechsel Zuspiel – Abwehr und Angriff - Zuspiel

**Ziel:** Schnelles Umschalten von Zuspiel auf Angriff / Abwehr und umgekehrt

**Ablauf:**

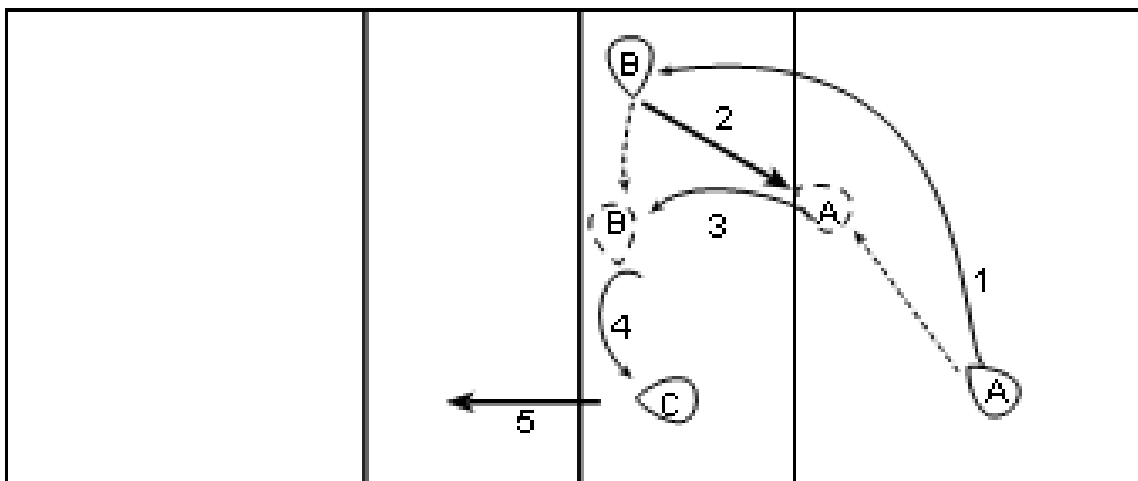
1. Spieler A spielt einen hohen Pass zum Spieler B – Spieler A läuft nach vorne
2. Spieler B schlägt aus dem Stand einen leichten Angriffsschlag auf Spieler A
3. Spieler A wehrt die Indiaca an das Netz ab – Spieler B läuft zur Indiaca
4. Spieler B stellt die Indiaca auf den Spieler C
5. Angriffsschlag durch Spieler C

**Organisation:**

- Pro Spieler ca. 12 Handlungen pro Position
- Mehrere Spieler auf der Position von Spieler A

**Variationen:**

- Positionswechsel nach jedem Ball
- Seitenwechsel



Schmitz

# Angriff gegen Einerblock und Feldabwehr

**Ziel:** Richtiges Handeln beim ständigen Wechsel zwischen Einerblock und Feldabwehr

**Ablauf:**

- Spieler A und Spieler B spielen sich die Indica untereinander zu - Pass ans Netz – Angriffsschlag auf einen der Abwehrspieler
- Spieler C bis F positionieren sich zur Abwehr (Einerblock und drei Feldabwehrspieler)

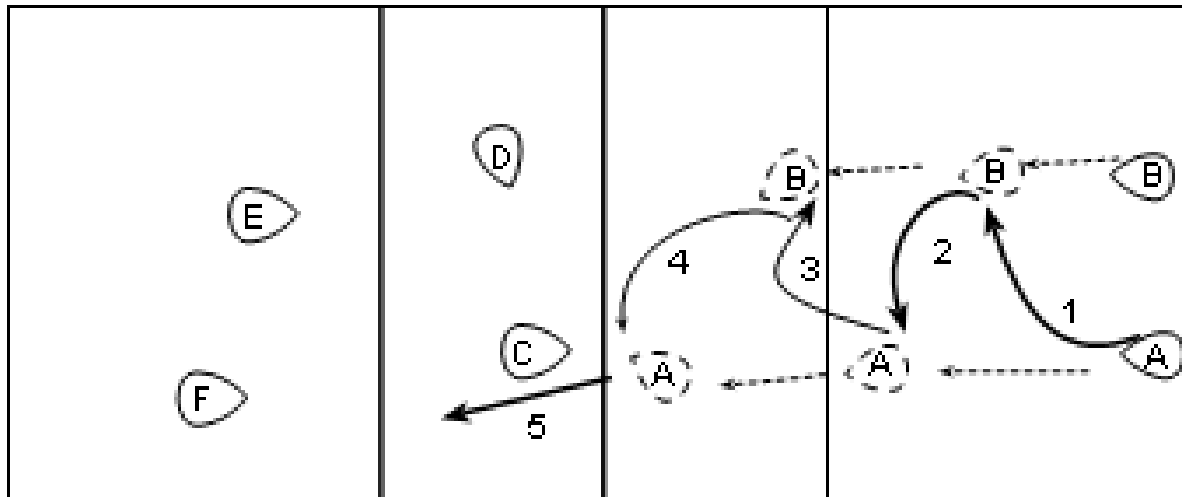
**Organisation:**

4 Zweiergruppen bilden

- Nach jeden Angriff wechseln beide Partner zur ersten Abwehrstation (Block), die Spieler der zweiten Abwehrstation gehen wieder zum Angriff
- Ca. 20 Durchgänge, mit Seitenwechsel der Partner

**Variationen:**

- In der Abwehr noch eine fünfte Person einbauen
- Doppelblock
- Angriffsposition variieren



Schmitz

# Verschiedene Handlungen eines Spielers hintereinander

**Ziel:** Zweckentsprechendes Handeln beim ständigen Umstellen auf eine andere taktische Aufgabe

**Ablauf:**

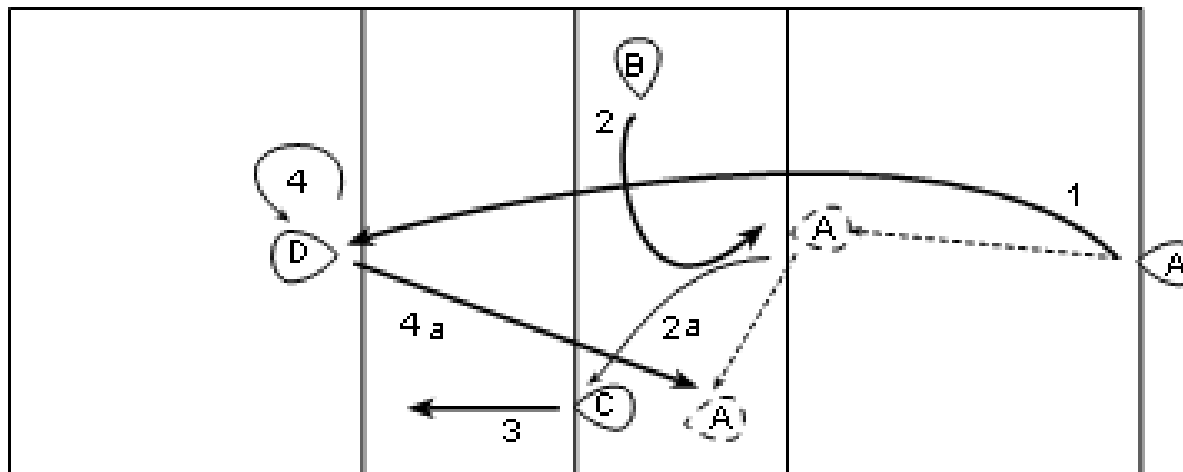
1. Spieler A schlägt eine Angabe und läuft sofort nach vorne
2. Spieler B passt eine Indiaca zu Spieler A der sofort auf den Angreifer C passt
3. Angriffsschlag von C wobei der Spieler A hinter dem Angreifer absichert
4. Spieler D spielt einen Eigenpass und macht einen Angriffsschlag auf Spieler A den dieser abzuwehren hat

**Organisation:**

- Pro Spieler ca. 10 mal

**Variationen:**

- Seitenwechsel
- Spieler B auf der anderen Seite
- Positionen variieren (d.h. Angreifer in der Mitte oder Spieler A stellt von einer anderen Position im Feld)



# Annehmen – Zuspiel nach Laufen ans Netz

**Ziel:** Gezieltes Annehmen und platziertes Zuspiel zum Angreifer

**Ablauf:**

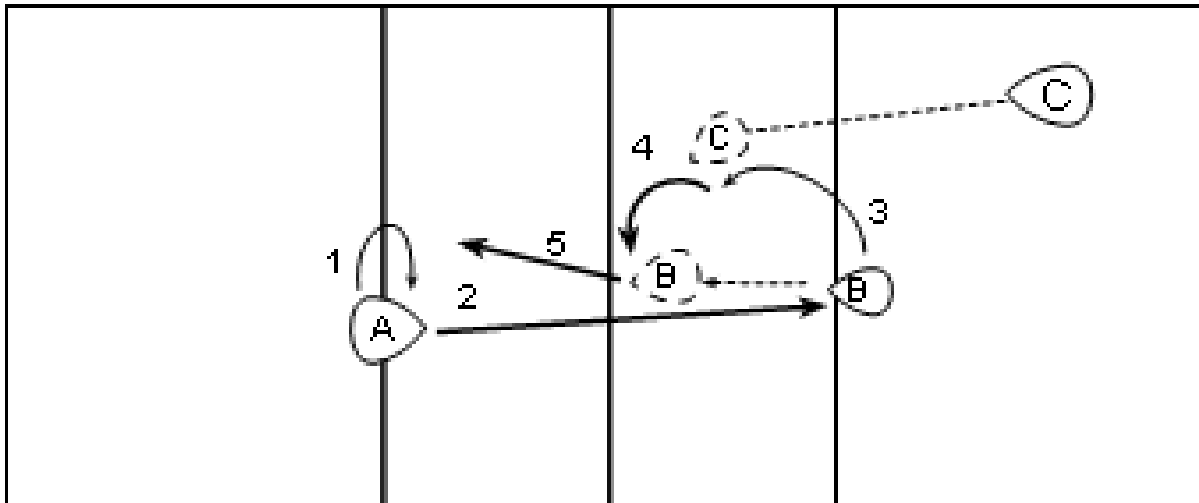
1. Spieler A schlägt nach Eigenpass einen leichten Angriffsschlag auf den Spieler B – unmittelbar nach dem Schlag startet der Zuspieler C von der Hinterfeldposition
2. Spieler B spielt die Indica auf die Position am Netz zu der der Zuspieler C läuft
3. Pass zum Spieler B
4. Angriffsschlag

**Organisation:**

Annahme und Zuspiel durch zwei Spieler im Wechsel

**Variationen:**

- Einsatz eines Angreifer auf Position 4
- Ausgangsstellung von Zuspieler C weiter hinten im Feld



# Zwei gegen zwei mit neutralem Zuspieler

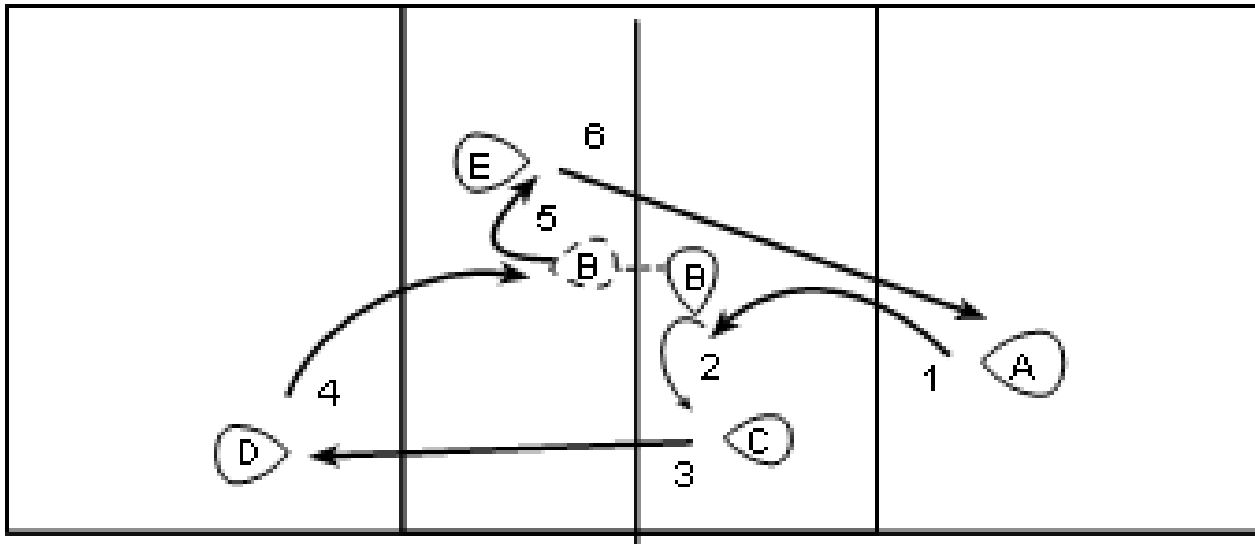
**Ziel:** Erhöhte Reaktions- und Handlungsfähigkeit der Zuspieler

**Ablauf:**

1. Spieler A spielt zu dem Zuspieler B
  2. Zuspieler B spielt in einem hohen Bogen zum Angreifer C – Zuspieler B wechselt auf die andere Seite
  3. Leichter Angriffsschlag von Spieler C auf den Abwehrspieler D
  4. Abwehrspieler D wehrt die Indiacca zu Zuspieler B ab
  5. Zuspieler B spielt zum Spieler E
  6. Spieler E schlägt einen leichten Angriffsschlag auf Spieler A
- usw.

**Organisation:**

Nach ca. 10 Handlungen wechseln der Angreifer und Abwehrspieler und nach ca. 20 Handlungen den Zuspieler



Schmitz

# Aufschlag, Annahme und Zuspiel mit Positionswechseln

**Ziel:** Festigen von Aufschlag, Annahme und Zuspiel

**Ablauf:**

1. Spieler A spielt eine Angabe auf Spieler B und läuft seiner Indiacca nach
2. Spieler B spielt die Indiacca zu Spieler C und läuft der Indiacca nach
3. Spieler C spielt die Indiacca auf Spieler D und läuft der Indiacca nach
4. Spieler D fängt die Indiacca und stellt sich auf seiner Seite zur Angabe an

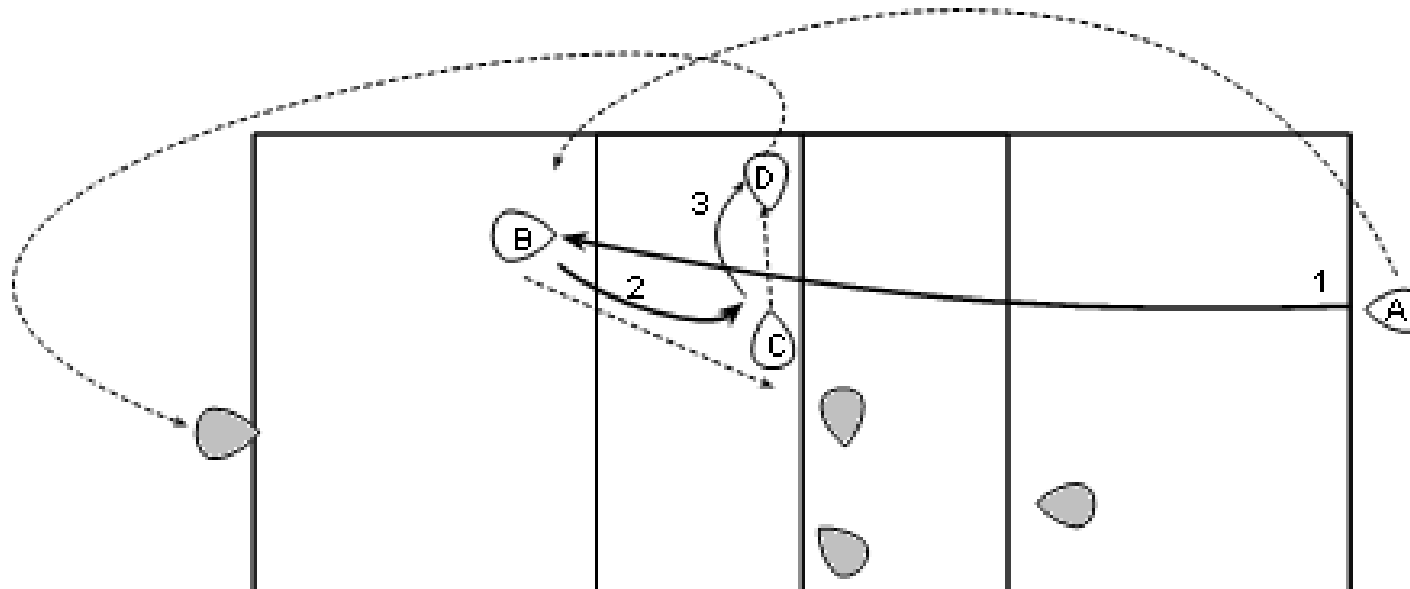
Entsprechend erfolgt die Übung auf der anderen Seite

**Organisation:**

Mehrere Durchgänge

**Variationen:**

Spieler D entfällt, dafür spielt Spieler C einen Eigenpass



Schmitz

# Angriff aus dem Hinterfeld

**Ziel:** Verbesserung des Angriffsverhaltens aus dem Hinterfeld

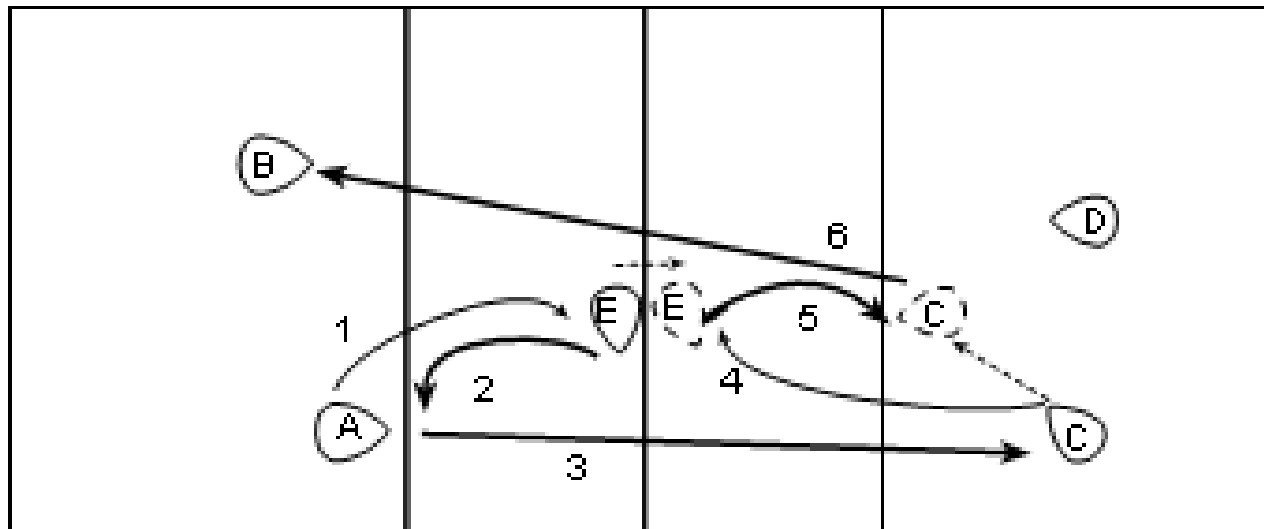
**Ablauf:**

1. Spieler A spielt zum Zuspieler E
2. Zuspieler E stellt die Indiacca hoch auf die Angriffslinie
3. Angriffsschlag von Spieler A auf die Spieler C und D
4. Spieler C oder D wehrt die Indiacca auf den Zuspieler E ab der inzwischen die Seite gewechselt hat
5. Zuspieler E stellt die Indiacca hoch auf die Angriffslinie zu D
6. Angriffsschlag auf Spieler A und B

Nach jedem Angriff tauschen A und B bzw. C und D die Plätze

**Organisation**

Zuspieler nach ermessens wechseln





# Zuspiel rückwärts mit Angriff und Block

**Ziel:** Verbesserung der Variabilität im Angriffverhalten

**Ablauf:**

1. Spieler A spielt eine Indica auf den Zuspieler B
2. Zuspieler B stellt die Indica rückwärts über Kopf auf den Angriffsspieler C
3. Angriffsschlag wobei Spieler D versucht zu blocken

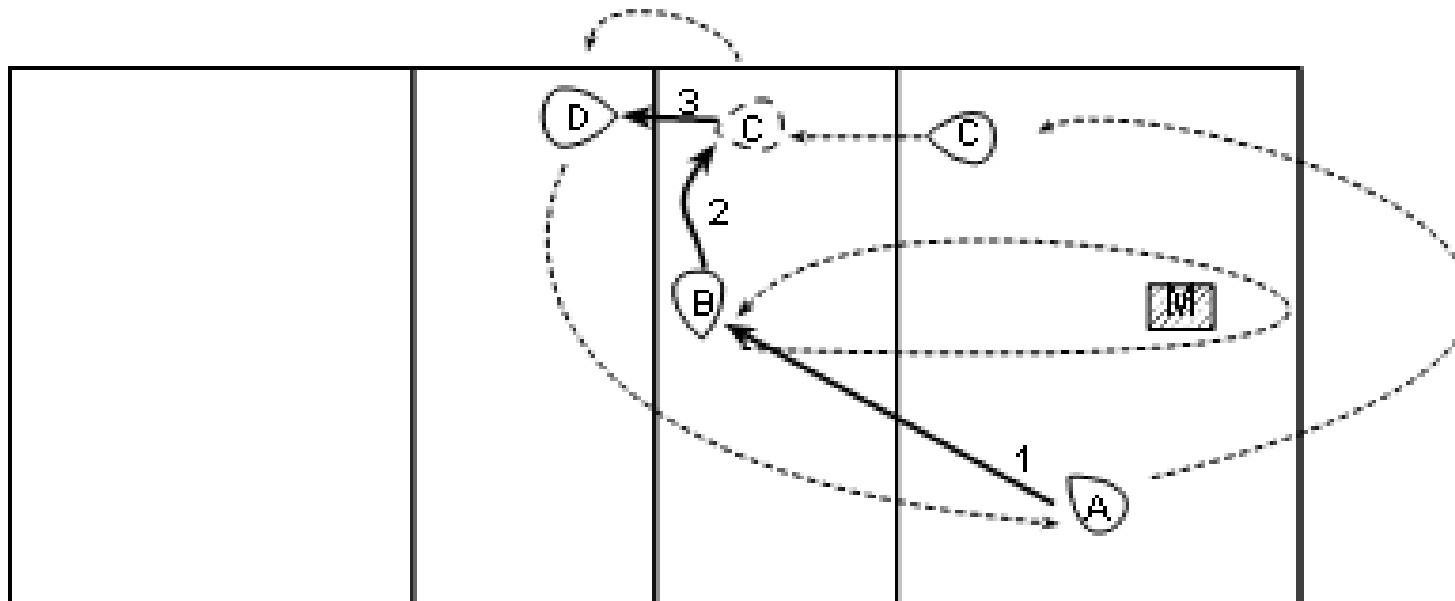
Spieler A ersetzt Spieler C und dieser Spieler D – Spieler D stellt sich in der Spielergruppe A an  
Der Zuspieler B läuft nach dem Stellen um eine Markierung M

**Organisation:**

Nach ca. 15 Handlungen Zuspieler wechseln

**Variationen:**

- Zweierblock
- Zwei Zuspieler, die sich abwechseln



Schmitz

# Gegenangriff

**Ziel:** Rechtzeitiges Umstellen von Angriff auf Abwehr

**Ablauf:**

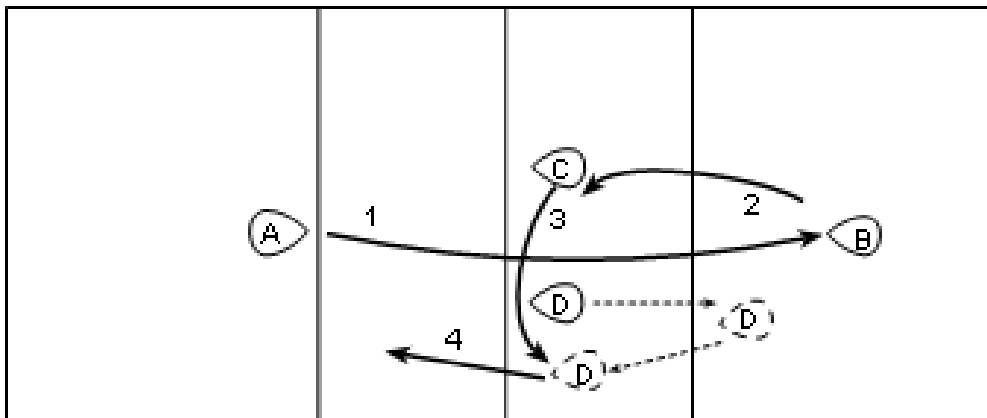
1. Spieler A spielt die Indiacas zum Spieler B – die beiden Spieler C und D am Netz sind in Bereitschaftsstellung mit der Blickrichtung zur gegnerischen Mannschaft
2. Der Abwehrspieler B wehrt die Indiacas zu einem der beiden Netzspieler C oder D ab – der andere läuft zur Angriffslinie zurück und bietet sich zum Angriffsschlag an
3. Stellspiel zum Angreifer (hohes Anspiel)
4. Angriffsschlag

**Organisation:**

- ein Spieler bringt die Indiacas zu Spieler A # Positionswechsel nach ca. 10 mal

**Variationen:**

- Steigerung der Schwierigkeit durch
  - a) Spieler A wird von einem weiteren Spieler auf seiner Seite angespielt um einen Angriffsschlag auszuführen
  - b) flaches Abwehren durch Spieler B
  - c) flaches Zuspielen auf den Angreifer
  - d) Angreifer nimmt einen kürzeren Anlauf (nur ein Schritt)



Schmitz

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.