
Ausbildung zum C-Trainer

Grundlehrgang

3. Wochenende

Ausgearbeitet durch das Referententeam des
Niedersächsischen Volleyball-Verbandes
Layout/Grafik: Anja und Laurenz Weiner

© NVV, Hannover 1997
16. (überarbeitete und erweiterte) Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten!

Inhaltsverzeichnis

3. Wochenende

Abwehr- und Blocktechniken lernen, verfeinern und situativ gestalten
Wiederholung zur Planung und Durchführung einer TE
Gruppenarbeit zur Ausarbeitung einer methodischen Übungsreihe

Samstag

PTB 13: Abwehrtechniken lernen **5**

Informationsteil	6
Knotenpunkte der Abwehr im Stand und im Fallen	
Einleitender Teil,	8
Allgemein erwärmende Spielformen und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	9
Abwehr im Stand und im Fallen lernen!	
Schlusssteil,	11
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung,	12
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils	
Schwerpunktthema,	13
Wiederholung zur Planung und Durchführung einer Trainingseinheit	

PTB 14: Abwehrtechniken verfeinern **15**

Einleitender Teil	16
Allgemein erwärmende Spielform und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	17
Erwerbstraining zur Abwehr	
Schlusssteil	21
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	22
Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils	
Schwerpunktthema	23
Gruppenarbeit zur Ausarbeitung einer methodischen Übungsreihe	

PTB 15: Abwehr situativ gestalten **25**

Informationsteil	26
Indizien für Angriffslänge und -richtung	
Einleitender Teil	27
Allgemein erwärmende Spielform und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	28
Anwendungstraining zur Abwehr	
Schlusssteil	31
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	32
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils	
Schwerpunktthema	33
Gruppenarbeit zur Ausarbeitung einer methodischen Übungsreihe	

PTB 16: Blocktechniken lernen **35**

Informationsteil	36
Knotenpunkte der Blockbildung aus dem Stand und aus der Seitbewegung	
Einleitender Teil	38
Allgemein erwärmende Spielform und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	39
Block aus dem Stand und aus der Seitbewegung lernen!	
Schlusssteil	41
Spielerisches Auslaufen und Dehnen, Selbstmassage und Entspannung	
Nachbesprechung	42
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils	
Schwerpunktthema	43
Vorstellung der Ergebnisse der Gruppenarbeit, Gruppe 1	

Sonntag

PTB 17: Blocktechniken verfeinern **45**

Einleitender Teil	46
Allgemein erwärmende Spielformen und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	47
Erwerbstraining zum Block	
Schlussenteil	51
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	52
Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils	
Schwerpunktthema	53
Vorstellung der Ergebnisse der Gruppenarbeit, Gruppe 2	

PTB 18: Block situativ gestalten **55**

Informationsteil	56
Zuspieler und Angreiferverhalten einschätzen lernen!	
Einleitender Teil	57
Allgemein erwärmende Spielform und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	58
Anwendungstraining zum Block	
Schlussenteil	61
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	62
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils	
Schwerpunktthema	63
Vorstellung der Ergebnisse der Gruppenarbeit, Gruppe 3	

PTB 13

20 min

Info

Knotenpunkte

Die Schlüsselemente der beidarmigen Abwehr im Stand und im Fallen kennenlernen!

90 min

Praxis

Einleitung

*Spielerisches allgemeines Erwärmen
Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung
Intensivierende Spielform*

Hauptteil

*Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen
Erlernen der beidarmigen Abwehr im Stand und im Fallen
Power-Spielform zu Block/Abwehr*

Schlussteil

*Absenken der Belastung
Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration*

25 min

Gespräch

Nachbesprechung

Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils

Schwerpunktthema

Wiederholende Zusammenfassung zur Planung und Durchführung einer Trainingseinheit

PTB 13

Informationsteil

Knotenpunkte der beidarmigen Abwehr im Stand und im Fallen

20 min, Blatt 1

1a

Ziele Erlernen des Abwehrbagger im Stand

Methodik Bewegungsvorstellung schaffen

Mach' Dir ein Bild vom Abwehrbagger im Stand!

10 min

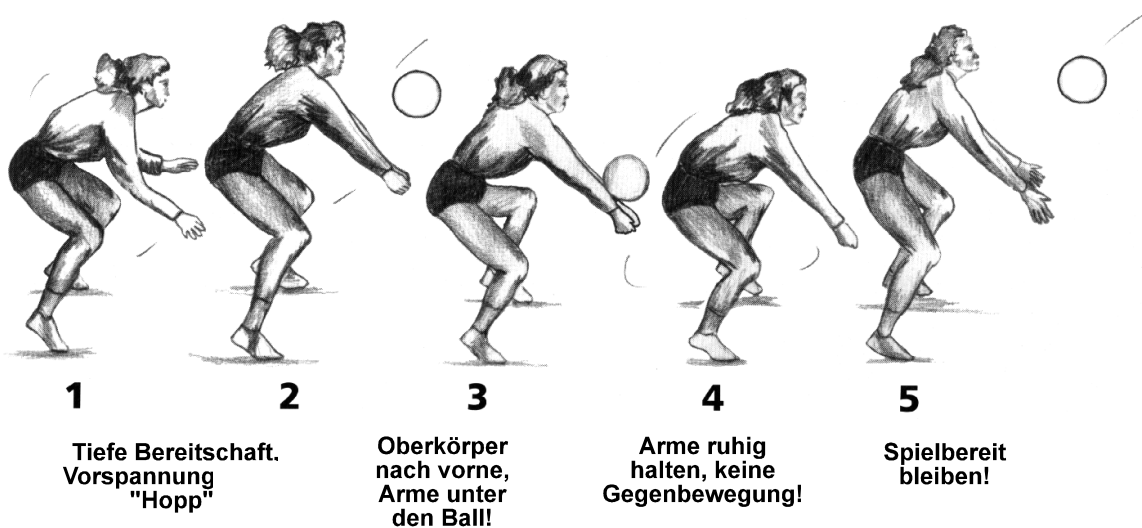
Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Bildreihen/Folien die Knotenpunkte des Abwehrbagger aus tiefer Haltung im Stand demonstriert. Dabei werden die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zum Annahmehbagger herausgestellt.

Hinweise

- "Tief stehen!"
- "Schultern nach vorne schieben!"
- "Immer unter den Ball gehen!"
- "Körperschwerpunkt nach vorne verlagern!"
- "Auf den Ballen stehen!"
- "Alles ist erlaubt!"

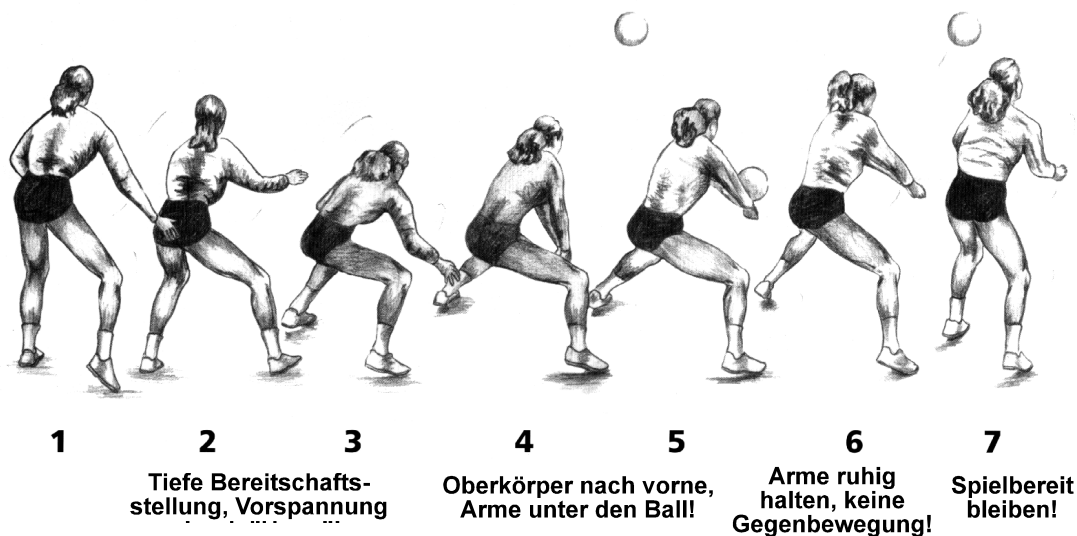
Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1995

Abwehrbagger im Stand



Abwehrbagger im Stand

Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1995



PTB 13

Informationsteil

Knotenpunkte der beidarmigen Abwehr im Stand und im Fallen

20 min, Blatt 2

1b	Ziele	Erlernen des seitlichen Abwehrbagger
	Methodik	Bewegungsvorstellung schaffen
10 min	Mach' Dir ein Bild vom seitlichen Abwehrbagger!	
	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Bildreihen/Folien die Knotenpunkte des seitlichen Abwehrbagger demonstriert und erläutert.	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• "Tief stehen!"• "Offene Bereitschaftshaltung!"• Schultern nach vorne schieben, äußere Schulter hoch!"• "Beide Arme seitlich hinter/unter den Ball bringen!"• "Körperschwerpunkt nach vorne verlagern!"• "Auf den Ballen stehen!"• "Spielbrett: Einfallwinkel = Ausfallwinkel!"• "Alles ist erlaubt!"

2	Ziele	Erlernen des Abwehrbagger im Fallen
	Methodik	Bewegungsvorstellung schaffen
10 min	Mach' Dir ein Bild vom Abwehrbagger im Fallen!	
	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Bildreihen/Folien die Knotenpunkte des Abwehrbagger aus tiefer Haltung im Fallen demonstriert und erläutert.	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• "Tief stehen!"• "Durchgleiten statt Fallen!"• "Arme unter den Ball!"• "Körperschwerpunkt nach vorne verlagern!"• "Erst abwehren, dann ausgleiten!""• "Alles ist erlaubt!"

PTB 13

Einleitender Teil

Allgemeine Erwärmung

20 min

3

Ziele Herz-Kreislauf-Aktivierung

Motivierung der Teilnehmer

Methodik Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip

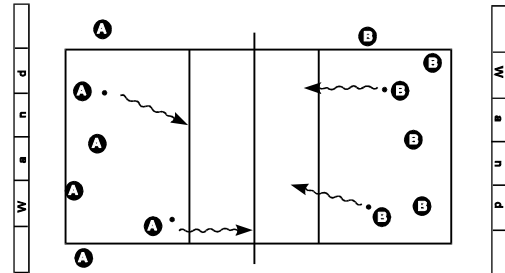
Haltet die Wand frei!

2 Mannschaften pro Feld, jeweils 5-6 Spieler, 3-4 Spielbälle:

Jedes Team erhält eine Feldhälfte zugewiesen. Ziel ist, die Bälle gegen die Wand hinter der gegnerischen Hälfte zu rollen (1 Punkt), und gleichzeitig zu verhindern, dass dies dem Gegner gelingt.

Dabei darf ein Ball nur mit den am Boden quer gelegten Armen gestoppt werden und muss direkt wieder Richtung gegnerische Wand gerollt werden.

Die Punkte sind laut mitzuzählen. Wer erreicht in der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?



5 min

Hinweise • "Den Ball nur mit den Armen abfangen!" • "Punkte laut mitzählen!"

4

Ziele Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke

Methodik Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkreisen

Allgemeine funktionelle Mobilisierung

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen zu dritt oder viert das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!

Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

Hinweise

- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
- "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!"
- "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"
- "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"
- "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!"

10 min

5

Ziele Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung

Motivierung der Teilnehmer

Methodik Intensivere Spielform nach dem Dauerprinzip

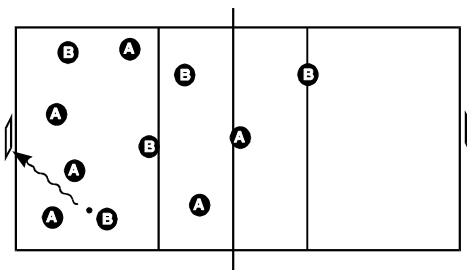
Rollball

2 Mannschaften pro Feld, jeweils 5-6 Spieler:

Jedes Team hat ein auf der Grundlinie des Volleyballfeldes aufrecht gestelltes Kastenteil ("Tor") zu verteidigen und gleichzeitig zu versuchen, den Ball durch das gegnerische Tor zu rollen (von vorne oder hinten!).

Es ist verboten, den Ball über Kniehöhe zu spielen, den Ball mit beiden Händen zu fangen, den Ball länger als 5 sec zu halten, mit dem Ball zu laufen, den Gegner zu behindern.

Wer erreicht in der vorgesehenen Zeit die meisten Tore?



5 min

Hinweise • "Nur rollen!" • "Freilaufen!"

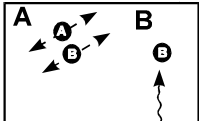
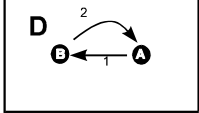

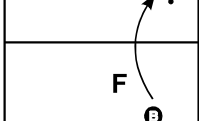
6

Ziele Erlernen des Abwehrbaggers im Stand

Methodik Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

30 min

Tief, tiefer, noch tiefer!

Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
	<p>Paarweise ohne Ball im freien Raum (A):</p> <ol style="list-style-type: none"> Schattenlauf: A bewegt sich in tiefer Stellung mit kurzen Sprüngen in alle Richtungen, B folgt. dicht einander gegenüber stehend versuchen, den Partner am Oberschenkel oder Unterschenkel zu berühren. <p>Paarweise mit Ball im freien Raum (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> A rollt den Ball beidhändig in den freien Raum, B umläuft (überholt) den Ball so schnell wie möglich, nimmt ihn mit beiden Händen auf und rollt ihn für A. <p>Paarweise mit Ball am flachen Netz (max. 1,6m) (C):</p> <ol style="list-style-type: none"> A und B stehen sich am Netz auf den Angriffslinien gegenüber. In tiefer Abwehrstellung werfen sie sich den Ball unter dem Netz hindurch zu. Auch seitlich anspielen. 	<p>Bereitschaftsstellung "Tiefe Bereitschaft beibehalten!"</p> <p>frontale Stellung erreichen</p> <p>tiefe Stellung mit beweglichen Schultern "In den Schultern locker bleiben!"</p>
  	<p>Paarweise mit Ball im freien Raum (D):</p> <ol style="list-style-type: none"> A im Kniestand mit abwehrbereiten Armen, B wirft den Ball aus 2-3m Distanz mit zunehmender Härte auf seine Arme. Auch seitlich anspielen. <p>Paarweise mit Ball senkrecht zum Netz (E):</p> <ol style="list-style-type: none"> Abstand ca. 6m, A hat den Ball. Wenn A den Ball hoch anwirft, muss B in tiefe Abwehrstellung gehen, wenn A den Ball lang schlägt muss B den Ball abwehren, wenn A den Ball fallen lässt, statt zu schlagen muss B den Ball nach dem Aufprellen erlaufen und hoch spielen bzw. zu A zurück baggern. <p>Zu dritt am Netz mit 2 Bällen (F):</p> <ol style="list-style-type: none"> A wirft im beidhändigen Überkopfwurf auf B, B wehrt möglichst genau zu ihm ab. Wechsel nach ca. 10 Bällen. dto, A schlägt den Ball kontrolliert, auch seitlich. A schlägt auf einem Kasten stehend über das Netz auf B, B wehrt zu C am Netz ab, C leitet die Bälle im richtigen Moment an A weiter. Wechsel nach ca. 10 Bällen. 	<p>passive Armhaltung, Spielbrett "Genau beidhändig werfen!"</p> <p>"Beweglich stehen!"</p> <p>Annäherung an die Zielsituation "Präzision anstreben!"</p>

Hinweise

- Ggf. Bälle werfen statt schlagen (siehe Trainerfertigkeiten Anlage 2)
- Zur Fehlerkorrektur oder Betonung einzelner Bewegungsphasen können im späteren Training sehr gut einzelne Übungen der methodischen Reihe eingesetzt werden.
- Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur!
- Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer!

7	Ziele	Erlernen des Abwehrbaggers im Fallen	
	Methodik	Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung	
	Durchgleiten		
20 min	Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
		<p>Paarweise mit Ball im freien Raum (A):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A und B knien einander gegenüber. A wirft den Ball hoch, so dass er ca. 1m vor B aufkommen würde, B gleitet mit den Unterarmen unter den Ball. 2. dto, Anwurf leicht seitlich, Abwehr einarmig im Fallen. 3. dto, im Stand beginnend. <p>Paarweise mit Ball senkrecht zum Netz (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. A wirft im beidhändigen Überkopfwurf hart auf B, B wehrt im Stand ab. Den abgewehrten Ball fängt A und wirft ihn erneut auf B, so dass dieser ihm Fallen abwehren muss. 5. dto, A schlägt den ersten Ball und lobt den 2. Ball. 6. dto, A schlägt und lobt so, dass B ständig durchgleiten muss. 	<p>"Erst abwehren, dann gleiten!"</p> <p>"Alles ist erlaubt!"</p> <p>"Abstände vergrößern!"</p> <p>Annäherung an die Zielsituation</p>
Hinweise	Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer!		Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur!

8	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Abwehr/Block	
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln	
	Kratzen!		
10 min	Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
	<p>Spielform 4:4 mit drei Teams pro Feld:</p> <p>Jeweils ein Spieler bleibt als Zuspieler am Netz, die anderen bilden einen 3er-Abwehrriegel gegen die Angriffe des Gegners. Der Ball wird als Dankeball durch den Referenten ins Spiel gebracht und nach Tiebreakregeln ausgespielt. Der Gewinner erhält einen Punkt und bleibt auf dem Feld, das Verliererteam wird durch das wartende Team ersetzt, dieses erhält den nächsten Ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder vom Gegner kommende Ball muss im Fallen abgewehrt werden! Andere erste Berührungen gelten als Spielfehler! • Vor dem Betreten des Feldes hat das Team in sich zu rotieren! 		<p>Annäherung an die Zielsituation</p>
Hinweise	• "Locker beginnen, langsam steigern!"		

9 3 min	Ziele	Absenken der Belastung ("Auslaufen") Herz-Kreislauf-Pufferung
	Methodik	Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip
S.O.S. VIII: Spiegellauf On Socks		
<p>Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich paarweise in gegenüberliegende Feldhälften:</p> <p>A läuft mit ständig wechselnden Richtungen und Laufstilen in seiner Hälfte, B folgt dem spiegelbildlich. Nach kurzer Zeit gibt A das Signal zum Rollenwechsel, indem er sich einmal um seine Achse dreht.</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Schleichen!"

10 7 min	Ziele	Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
	Methodik	lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen
Allgemeines Dehnungsprogramm		
<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 1-2 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteils i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Info- und Praxisteils angesprochen werden.

Längere allgemeine Erwärmung?

Es ist wieder mal früh am Morgen nach mehr oder weniger langer Anreise!

Keine spezielle Erwärmung?

Ist hier möglich, weil die Übungsreihe zum Erlernen des Abwehrbagger im Stand selbst mit schrittweise spezielleren Anforderungen beginnt.

Zur Methodik des Hauptteils

Der hier vorgestellte Weg zum Erlernen der wichtigsten Abwehrtechniken baut auf dem bereits erlernten frontalen Annahmehaggar auf. Die in PTB 4 vorgestellten Vorübungen sind natürlich auch im Zusammenhang mit dem Erlernen des Abwehrbagger im Stand sinnvoll.

Die größte Hürde beim Erlernen der Abwehr im Fallen ist die Angst vor harten Schlägen und vor dem Bodenkontakt. Diese lässt sich durch angemessene Schlaghärte und -platzierung bzw. langfristig vorbereitend (z.B. in der allgemeinen Erwärmung) durch kleine Spielformen oder Rutsch- und Rollübungen abbauen.

Im Interesse der frühen Förderung sowohl der Annahme- als auch der Abwehrleistung ist es notwendig, Annahme- und Abwehrbagger nach der Einführung der Abwehrtechniken deutlich getrennt und differenziert zu entwickeln!

So als TE nutzbar?

Nein. Es wurde ein Abriss möglicher Hilfestellungen beim Erlernen des Abwehrbagger im Stand und im Fallen demonstriert, die in dieser Kombination den Rahmen einer TE sprengen.

Ökonomischerweise sollte individuell nur soviel Hilfestellung beim Erlernen der Abwehrtechniken gegeben werden, wie zur Trennung von den Annahmetechniken erforderlich erscheint.

IT (rot)	IT	ET (gelb)	ET	ET	HT	HT	HT	ST (grün)	ST
Mach' Dir ein Bild: Abwehrbagger im Stand 1	Mach' Dir ein Bild: Abwehrbagger im Fallen 2	Haltet die Wand frei! 3	Allgem. funktionelle Mobilisierung 4	Rollball 5	MÜR Tief, tiefer, noch tiefer! 6	MÜR Durchgleiten! 7	Kratzen! 8	S.O.S. VIII: Spiegel- lauf On Socks 9	Allgem. Dehnungsprogramm 10
Technik- Lernen Bewegungs- vorstellung	Technik- Lernen Bewegungs- vorstellung	Ergän- zungs- training allgemeine Spielform	Funktions- gymnastik Kombi- niertes Dehnen/ Kräftigen	Ergän- zungs- training allgemeine Spielform	Technik- Lernen ganzheit- liche Ein- führung	Technik- Lernen ganzheit- liche Ein- führung	Wettkampf- training Spielform mit akzent. Regeln	Ergän- zungs- training Koordi- nations- training	Funktions- gymnastik intesives Dehnen

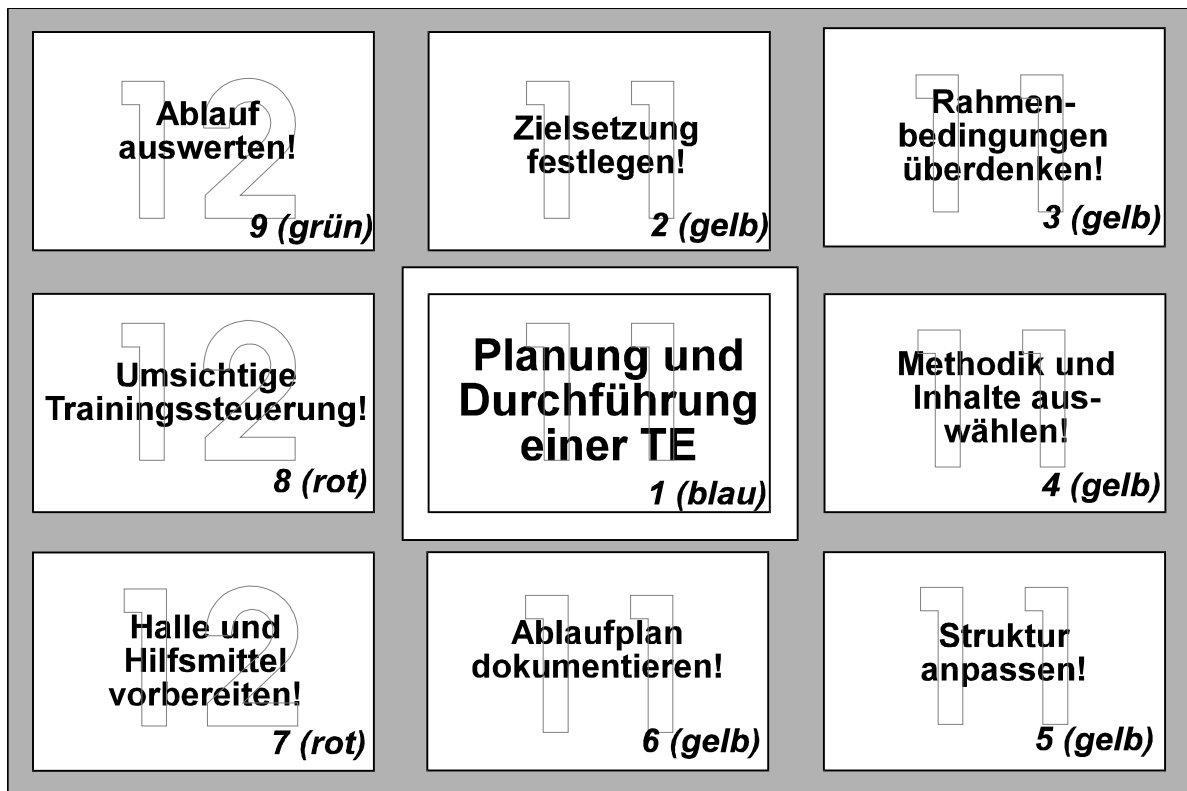
Struktur- karten

Ablauf- karten

Trainingsart/ Methodik- karten

Ergänzungstraining: gelbe Karten Techniklernen: rosa Karten Erwerbst raining: rote Karten Anwendungstraining: grüne Karten Wettkampft raining: hellgrüne Karten Sonstiges: orange Karten

Zielgrafik zum Ende des Analyseteils

Zielgrafik zum Gesprächskreis 13

Die in diesem Gesprächskreis von den Teilnehmern zu erläuternden und anzubringenden 8 Stichwortkarten sind grau hinterlegt!

Hinweise zum Ablauf

Dieser Gesprächskreis schließt die Reihe von Gesprächen über die Planung und Durchführung einer Trainingseinheit ab, und bereitet zugleich die komplexe Gruppenarbeit zur Trainingsplanung vor.

Die Teilnehmer erarbeiten in 8 Kleingruppen zu 3-4 Teilnehmern eine wiederholende Zusammenfassung, bei der die Grafik neu aufgebaut wird. Dazu erhält jede Gruppe eine der äußeren Stichwortkarten des Schaubildes und 5min Zeit für die Aufgabe, die wichtigsten Aussagen dazu mit Hilfe des Skriptes zu wiederholen und auf einige wenige Sätze zusammenzufassen.

Danach sollen die Gruppen in der Reihenfolge der Nummerierung der Stichwortkarten ihre Karten wieder anbringen und kurz erläutern. Dabei soll jedes Gruppenmitglied mit ein oder 2 Sätzen zu Wort kommen!

Abschließend erfolgt die Gruppeneinteilung für die Gesprächskreise 14 und 15 zur Ausarbeitung einer methodischen Übungsreihe und die Ausgabe der Aufgabenstellungen.

PTB 14

105 min

Praxis

Einleitung	Hauptteil	Schlussteil
<i>Spielerisches allgemeines Erwärmen</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung</i>	<i>Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen</i> <i>Erwerbstraining zur Abwehr</i> <i>Power-Spielform zu Block/Abwehr</i>	<i>Absenken der Belastung</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration</i>

30 min

Gespräch

Nachbesprechung	Schwerpunktthema
<i>Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils</i>	<i>Gruppenarbeit zur Ausarbeitung vom methodischen Übungsreihen zu Aufschlag, Annahme und Zuspiel</i>

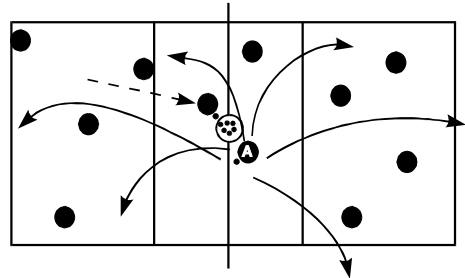
PTB 14

Einleitender Teil

Allgemeine Erwärmung

15 min

1	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip
5 min	Frau Saubermann	
	Ein großer Kasten als Ballwagen wird mit allen Bällen gefüllt und in der Mitte des Volleyballfeldes platziert. Ein Spieler (Frau Saubermann) versucht den Kasten in 30sec zu leeren, indem er die Bälle irgendwo ins Feld wirft. Die anderen versuchen das zu verhindern, indem sie die Bälle möglichst schnell zurückbringen und in den Kasten legen. Nach 30 sec. wird der Werfer gewechselt. Wer schafft es?	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• "Ballholen organisieren!"



2	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkreisen
10 min	Allgemeine funktionelle Mobilisierung	
	Die Teilnehmer führen in Kleingruppen zu dritt oder viert das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert! Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"• "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"• "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!"• "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!"• "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

3	Ziele	Spezielle Vorbereitung auf Abwehrtraining
	Methodik	Aktualisierung der Grundtechniken unter Standardbedingungen mit und ohne Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle
Abwehr-Karussell		
5 min	<p>In 4er-Gruppen senkrecht zum Netz:</p> <p>vom Netz aus flach nach hinten pritschen, an der Grundlinie baggern, jeder läuft seinem Ball hinterher (A). Dabei werden nacheinander folgende Zusatzaufgaben verlangt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein Knie beim Bagger an den Boden; dabei Rückmeldung der Trefffläche beim Ballkontakt: "o.k.", "hoch!", "tief!". • am Netz Zwischenspiel, lockerer Schlag nach hinten (B); • dto, jede Abwehr im Fallen spielen. 	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Locker beginnen, immer härter schlagen!" 	

4	Ziele	Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Standardbedingungen
Abwehrstaffel		
7 min	<p>A, B und C arbeiten als Helfer, in dem sie in geeigneter Weise Bälle werfen bzw. schlagen, D ist der Übende.</p> <p>D muss schnell nacheinander einen Longline-Schlag von A auf der Pos. 1, eine Finte von B in den mittleren Bereich, einen Longline-schlag von C auf Pos. 5, einen Diagonalschlag von A auf Pos. 5, eine Finte von B in den mittleren Bereich abwehren und als letzte Aktion einen Diagonalschlag von C auf Pos. 1 verteidigen, bevor er das Feld wieder verlässt. Die Schläge werden erst gesetzt, wenn D seine neue Position erreicht hat (evtl. Markierungen kleben!)</p>	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Genaueres Anspielen!" • Gleiche Übung auf der anderen Feldhälfte. Kurze Wartezeiten. Jeder Spieler in der Abwehr. 	

5	Ziele	Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Technikvariationstraining
Zentriert		
20 min	<p>In 3er-Gruppen senkrecht zum Netz:</p> <p>A steuert B durch kurzfristige Ansage des nächsten Balls und entsprechende Würfe bzw. Schläge, die bei B die erlernten Abwehrtechniken provozieren. B wehrt zu ihm zurück ab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansagen: "Mitte!", "Kurz!", "Links!", "Rechts!" für entsprechend auf Mann, kurz oder seitlich angespielte Bälle! • außerdem intensive Korrektur, auch mit Übungsunterbrechungen zur Demonstration und Veränderung von Details! <p>C hat 1-2 Reservebälle in den Armen und holt verloren gegangene Bälle zurück. Rollentausch nach 10-15 Bällen.</p>	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Als Trainer aktiv werden, korrigieren und steuern!" • "Ansage und Anspiel müssen übereinstimmen!" • Ggf. Bälle anwerfen (siehe Trainerfertigkeiten Anlage 2) • Die Referenten kontrollieren das Trainerverhalten und überprüfen gezielt die Trainerfertigkeiten! 	

PTB 14

Hauptteil

Erwerbstraining zur Abwehr

80 min, Blatt 2

6	Ziele	Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Technikvariationstraining
Auf's Pendel!		
8 min	<p>In 3er-Gruppen: A und B schlagen und wehren ab, C stellt die abgewehrten Bälle jeweils zum Abwehrspieler zurück, damit dieser schlagen: A schlägt, B wehrt ab, C stellt zu B, B schlägt, A wehrt ab, C stellt zu A etc. Dabei variiert C ständig seine Position vor dem jeweiligen Abwehrspieler, muss aber deutlich vor Ballberührung des Abwehrspielers stehen! C wird nach 8 Pässen abgelöst.</p>	
	<p>Das Diagramm zeigt zwei Seiten eines Netzes. Auf jeder Seite sind drei Spieler A, B und C positioniert. Spieler A ist unten, B oben links und C oben rechts. Pfeile zeigen den Ballfluss von A zu B, dann von B zu C, und schließlich von C zurück zu A. Ein vertikales Pendel-Symbol ist zwischen den beiden Seiten eingezeichnet.</p>	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Genauere Abwehr zum Zusprieler!" • "Schnelle Bewegung des Pendels!" 	

7	Ziele	Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Koordinative Zusatzaufgaben
Abwehr-Allerlei		
10 min	<p>Paarweise senkrecht zum Netz: A schlägt platziert auf B, B wehrt ab. Dabei erhält B folgende Zusatzaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim hohen Anwurf von A Drehung um die eigene Achse; • erst auf Zuruf (nach dem Anwurf) zur Abwehr umdrehen; • in Ausgangsposition auf den Knien beginnend abwehren; • jeden Ball im Fallen abzuwehren! <p>Nach jeweils 8-10 Versuchen wird gewechselt!</p>	
	<p>Das Diagramm zeigt drei Paare von Spielern A und B auf beiden Seiten eines Netzes. Pfeile zeigen den Ballfluss von A zu B über das Netz. Die Spieler sind in verschiedenen Positionen auf dem Feld platziert.</p>	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Genaueres Anspielen!" 	

8a	Ziele	Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Handlungsketten
Drumherum I (Abwehr-Angriff)		
10 min	<p>Ausgangspositionen wie in der Skizze. A spielt seinen Ball zum Zusprieler B auf Pos. 3 am Netz. B schlägt 2x auf A zurück, A wehrt 2x ab. Die zweite Abwehr wird von B zum Angriff über Pos. 4 gestellt, A greift an. Danach schließt A auf der anderen Seite an.</p>	
	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je ein Abwehrspieler auf der Position 1 gegen Longline-Angriffe. <p>Diese Übung ist hier als Rundlauf beschrieben, sie kann aber ebenso als Stationstraining durchgeführt werden (siehe Übung 9).</p>	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Genaueres, dosiertes Anspielen!" 	Die Referenten korrigieren die Arbeit der Zusprieler!

8b

Ziele Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

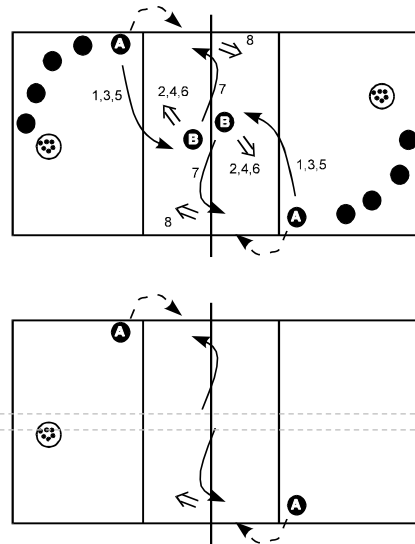
Methodik Handlungsketten

Spielform Drumherum I (Abwehr-Angriff)

15 min

Diese Übung ist in 8a als Rundlauf beschrieben, sie kann ebenso als Stationstraining durchgeführt werden (s. Übung 9). Ziel ist es, diese Übungsform in eine Spielform zu verändern. Die Handlungskette soll dabei beibehalten und ggf. erweitert werden. Um mehrere Wiederholungen derselben Aktionen während der Ballwechsel zu ermöglichen, sollten die Positionen einige Zeit fest bleiben. Die Spielregeln bzw. die Bausteine (s. Anlage 3) dürfen entsprechend angepasst werden. Plane eine Spielform auf den Halbfeldern. Wie wird der Ball in das Spiel gebracht? Wie wird gepunktet bzw. gezählt? Welche Aktionen werden belohnt?

Versuche alle Spieler aktiv einzubinden. Ergänze die Skizze und beschreibe die Übung:



Hinweise • "Genaueres, dosiertes Anspielen!"

Die Referenten korrigieren die Arbeit der Zuspieler!

9

Ziele Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik Handlungsketten

Drumherum II (Abwehr-Sicherung)

10 min

Pro Feld wird eine Weichbodenmatte gegen Position 4 ans Netz gelehnt. Ausgangspositionen s. Skizze.

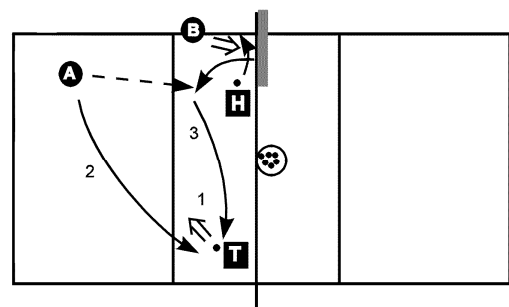
A wehrt einen Diagonalschlag des Trainers von Pos. 2 auf Pos. 5 ab. Sofort danach wirft ein Helfer einen Ball für B zum Angriff über Pos. 4 gegen eine Weichbodenmatte an. A hat den abprallenden Ball zu sichern und zu T zurückzuspielen.

Wechsel nach 6 Bällen (A muss also 6x abwehren und sichern)

Variation:

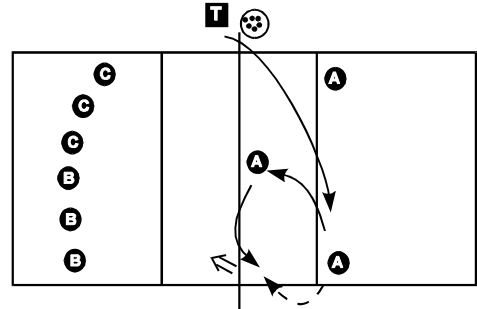
Ein Spieler C könnte so in die Übung eingebaut werden, dass er sich mit A abwechselt. D.h. während A sich nach Abwehr und Sicherung auf Pos. 5 zurück bewegt, kann der Trainer bereits diagonal auf C schlagen.

(Stationstraining, d.h. mehrmals direkt nacheinander auf derselben Position/Station agieren. Vgl. Rundlauf in vorangegangener Übung.)

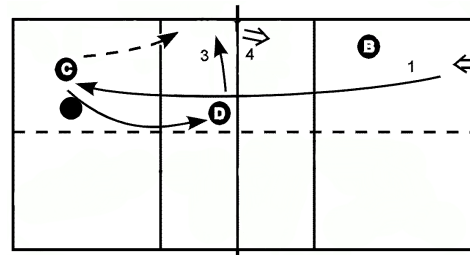


Hinweise • "Erst abwehren, dann sichern!"

10 min	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining zum Bereich Block/Abwehr
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln
Gummiwand		
<p>Spielform 6 gegen 3 mit vier 3er-Riegeln: 2 Riegel bilden die Gummiwand aus 6 Abwehrspielern. Der dritte Riegel greift von der anderen Seite fortlaufend an bis er einen Fehler macht. Das vierte Team steht in Warteposition hinter dem Abwehrfeld.</p> <p>Verliert das Angriffsteam A den Ballwechsel, dann muss es das Feld verlassen und geht in Warteposition. Riegel B wechselt auf die Angriffsseite, Team D kommt dafür ins Abwehrfeld.</p> <p>Der Ball wird durch den Referenten ins Spiel gebracht. Das Abwehrteam muss den Ball mit der zweiten Berührung wieder über das Netz schlagen! Das Angriffsteam darf im Angriff nur schlagen!</p> <p>Punkte können nur in der Rolle als Abwehrteam für erfolgreiche Ballwechsel erworben werden!</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Abwehrrpunkte zählen!" • Durchgleiten einfordern. • Wichtig ist die Steuerung durch den Trainer!



10a min	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining mit anschließender Spielform)
	Methodik	Handlungsketten
Spielerisches Abwehrtraining 2 gegen 3		
<p>Auf dem Halbfeld spielen A und B als Ball ins Spiel bringende (Variation: aufschlagende) Mannschaft gegen C, D und E (Skizze!). Die Zweiergruppe bringt den Ball in das Spiel. A wirft einen Ball auf C oder E, dieser nimmt an zu D, D spielt zu. Der erste Angriff muss über die Position IV ausgeführt werden, danach wird der Ballwechsel ausgespielt (ohne Block!), d.h. A und B wehren ab, Gegenangriff usw.</p> <p>Wichtig: der Einwurf / Aufschlag muss für C spielbar sein (Erwerbstraining!), anschließend ist alles erlaubt, was die Regeln gestatten.</p> <p>Die Mannschaften wechseln nach 7 Aufschlägen (Punkte zählen, bei 7 Aufschlägen gibt es immer ein Gewinnerteam.)</p> <p>Statt „2 gegen 3“ kann auch „2 gegen 2“ oder „3 gegen 3“ gespielt werden.</p> <p>Wird schon beim ersten Angriff nach der Annahme ein Block zugelassen, so erhöht dies die Schwierigkeit der Handlungskette und verhindert das Lesen des Angreifers und somit viele Abwehraktionen. Bei großer Spielerzahl kann die Übung auch in einer zweiten Gruppe auf der anderen Feldhälfte laufen (Aufschlag von der Gegenseite).</p> <p>Exkurs: Diese Übung kann als Stationstraining, als Rundlauf und als Spielform (Regelbausteine) gestaltet werden. Welche Variante ist wann in der Trainingseinheit am Besten geeignet? Welche Ziele werden durch welche Organisationsform erreicht? Siehe Übung 10 und 11 in PTB 5.</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!" • Ggf. Bälle anwerfen (siehe Trainerfertigkeiten, Anlage 2) • "Beide Aktionen vollständig spielen!" • "Erst perfekt annehmen, dann longline angreifen!"



11

Ziele Absenken der Belastung ("Auslaufen")
Herz-Kreislauf-Pufferung

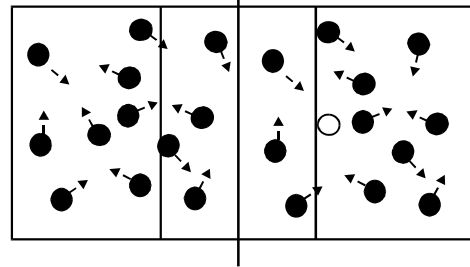
Methodik Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

3 min

S.O.S. IX: Säulen On Socks

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und gehen in ein Volleyballfeld. Ein Teilnehmer beginnt als "Säule" und bleibt dazu einfach an seinem Ort stehen.

Alle anderen Teilnehmer laufen kreuz und quer durcheinander, ohne die Säule aus den Augen zu verlieren. Nach kurzer Zeit beginnt auch die Säule zu laufen, alle anderen müssen sofort stehenbleiben. Der jeweils Letzte wird zur neuen Säule.



Hinweise • "Schleichen!"

12

Ziele Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur

Methodik Lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen

7 min

Allgemeines Dehnungsprogramm

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 1-2 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

Hinweise • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!"

• "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteils i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Praxisteils angesprochen werden.

Zur Methodik des Hauptteils?

Die notwendige Differenzierung der Abwehr- von den Annahmetechniken erfordert gerade für Abwehr-Anfänger sehr stark kontrollierte Bedingungen im Abwehrtraining, um die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Details lenken zu können. Das lässt sich mit Spielern auf geringerem Niveau i.d.R. kaum in spielerzentrierten Übungen erreichen.

Deshalb wird in diesem PTB dieser intensiven Arbeitsmethode eines Trainers sehr viel Raum gegeben. In der Praxis ist das (weniger umfangreiche) zentrierte Arbeiten mit Einzelspielern auch im Erwerbstraining Fortgeschrittener immer wieder notwendig, um die einzelnen Technikvarianten kontrolliert zu verfeinern!

Zentriertes Arbeiten erfordert grundsätzlich exzellente Trainertechniken; im Abwehrtraining speziell Anwerfen, Lobben und Schlagen im Stand!

So als TE nutzbar?

Nein. Es wurde ein Abriss der methodischen Maßnahmen des Erwerbstrainings vorgestellt, wie sie im Abwehrtraining sinnvoll nutzbar sind. Der Hauptteil ist so gegliedert, dass insgesamt steigende Anforderungen entstehen, die in dieser Kombination aber den Rahmen einer TE sprengen.

Außerdem sind viele Übungsformen auf nahe liegende Weise für Fortgeschrittene mit anderen Spielhandlungen kombinierbar!

Strukturkarten	ET (gelb)	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST
Ablaufkarten	Frau Saubermann 1	Allgem. funktionelle Mobilisierung 2	Abwehrkarussell 3	Abwehrstaffel 4	Zentriert 5	Auf's Pendel! 6	Abwehr-Allerlei 7	Drum herum I (Abwehr-Angriff) 8	Drum herum II (Abwehr-Sicherung) 9	Gummiwand 10	S.O.S. IX: Säulen On Socks 11	Allgem. Dehnungsprogramm 12
Trainingsart/Methodikkarten	Ergänzungstraining allgemeine Spielform	Funktionsgymnastik Kombiniertes Dehnen/Kräftigen	Erwerbstraining Standard-/Aufmerksamkeitlenkung	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining Technikvariation	Erwerbstraining Technikvariation	Erwerbstraining koord. Zusatzaufgaben	Erwerbstraining Handlungsketten	Erwerbstraining Handlungsketten	Wettkampfttraining Spielform mit akzent. Regeln	Ergänzungstraining Laufschule	Funktionsgymnastik intensives Dehnen

Sonstiges: orange Karten

Wettkampfttraining: hellgrüne Karten

Anwendungstraining: grüne Karten

Erwerbstraining: rote Karten

Techniklernen: rosa Karten

Ergänzungstraining: gelbe Karten

Zielgrafik zum Ende des Analyseteils

Aufgabenstellung der Gesprächskreise 14-18

Die Teilnehmer werden in 3 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe soll zu einem bestimmten Zielbereich des Techniktrainings zu

Aufschlag, Annahme oder Zuspiel eine **methodische Übungsreihe über 4 Übungskomplexe** (Grundformen und nahe liegende Variationen) zusammenstellen, die in der Praxis als eigenständiger Block eines Hauptteils **ca. 40 min** dauern würde.

Die ersten drei Übungskomplexe sollen aus dem **Erwerbstraining** (incl. spezieller Vorbereitung), die vierte aus dem **Anwendungstraining** zur jeweiligen Spielhandlung stammen. Dabei ist vom **Niveau der eigenen Arbeitsgruppe** auszugehen.

Neben der **Beschreibung von geeigneten Übungs- und Spielformen** mit Hilfe der vorbereiteten Formblätter und Folien ist auch das erforderliche **Trainerverhalten** (Gerätevorbereitung, Organisation des Ablaufs, Beobachtungspositionen, Ziel und Art von Korrekturen) detailliert in der Gruppe zu **diskutieren und vorzubereiten!**

Zur **betreuten Ausarbeitung** stehen die **Gesprächskreise 14 und 15** mit insgesamt 55 min zur Verfügung.

Es darf und soll mit dem Skript gearbeitet werden. Allerdings erwarten wir auch **mindestens zwei neue Übungs- bzw. Spielformen**, sei es aus den anderen bereitgestellten Übungssammlungen oder (noch besser) selbst konstruiert!

In den **Gesprächskreisen 16-18** (Samstagabend, Sonntag vor- und Nachmittag) werden die einzelnen Gruppen ihre Ergebnisse **in 4-5min pro Übungskomplex** kurz vorstellen.

Jeweils **2-3 Teilnehmer** der Gruppe sind für die Erläuterung am Projektor und die Durchführung je eines Übungskomplexes mit dem Rest der Gruppe verantwortlich. Dabei sollen sie das vorbereitete **Trainerverhalten** möglichst deutlich und ohne Scheu vor Übertreibungen **demonstrieren!**

Sinnvolles Vorgehen

Wir schlagen folgendes Vorgehen bei der Ausarbeitung der Übungsreihen vor:

Im Gesprächskreis 14:

1. Macht euch mit der Aufgabenstellung vertraut!
2. Sucht aus dem Skript beispielhafte Übungsformen zum Erwerbstraining der genannten Technikvarianten zur euch vorgegebenen Spielhandlung heraus!
3. Leitet daraus nahe liegende neue Übungs- und Spielformen ab, oder sucht Entsprechendes aus den bereitgestellten Übungssammlungen! Diese dürfen u.U. auch mehrere methodische Prinzipien sinnvoll kombinieren, und können oder müssen auch andere Spielhandlungen als Nebenhandlungen einbeziehen! Erstellt Übungsskizzen und Ablaufbeschreibungen zunächst auf den vorbereiteten Formblättern!
4. Stellt die 3 ausgewählten bzw. konstruierten Übungs- und Spielformen des Erwerbstrainings in eine sinnvolle Reihe!

Im Gesprächskreis 15:

5. Sucht bzw. konstruiert eine Übungsform des Anwendungstrainings eurer Spielhandlung, die die ausgearbeitete Reihe zum Erwerbstraining logisch ergänzt. Achtet darauf, dass zur Schwerpunkthandlung nur die euch genannten Technikvarianten zum Einsatz kommen (müssen)! Haltet den Ablauf des Übungskomplexes zunächst auf einem Formblatt fest!
6. Verteilt die Übungskomplexe zur weiteren Vorbereitung der Durchführung auf jeweils 2-3 Mitglieder eurer Gruppe!
7. Bereitet in den Kleingruppen die Folien vor, diskutiert das notwendige Trainerverhalten!
8. Verteilt die Durchführungsaufgaben so, dass ein flüssiger und anschaulicher Übungsablauf möglich wird (Erläuterung am Projektor, Organisation auf dem Feld, Korrektur etc.)!

Gruppe 1:

Setzt die allgemein erläuterte Aufgabenstellung um für die Spielhandlung

Aufschlag

mit den Technikvarianten

Aufschlag von unten und Tennis-aufschlag!

Gruppe 2:

Setzt die allgemein erläuterte Aufgabenstellung um für die Spielhandlung

Annahme

mit den Technikvarianten

frontaler und seitlicher Annahmepacker!

Gruppe 3:

Setzt die allgemein erläuterte Aufgabenstellung um für die Spielhandlung

Zuspiel

mit den Technikvarianten

frontales Zuspiel im Stand nach vorne und über Kopf!

Für weitere Fragen stehen die Referenten jederzeit zur Verfügung!

PTB 15

10 min Info	Lesen Lernen!
	<i>Indizien für die Angriffslänge und -richtung</i>

90 min Praxis	Einleitung	Hauptteil	Schlussteil
	<i>Spielerisches allgemeines Erwärmen Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung</i>	<i>Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen Anwendungstraining zur Abwehr Power-Spielform zu Block/Abwehr</i>	<i>Absenken der Belastung Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration</i>

35 min Gespräch	Nachbesprechung	Schwerpunktthema
	<i>Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils</i>	<i>Gruppenarbeit zur Ausarbeitung von methodischen Übungsreihen zu Aufschlag, Annahme und Zuspiel</i>

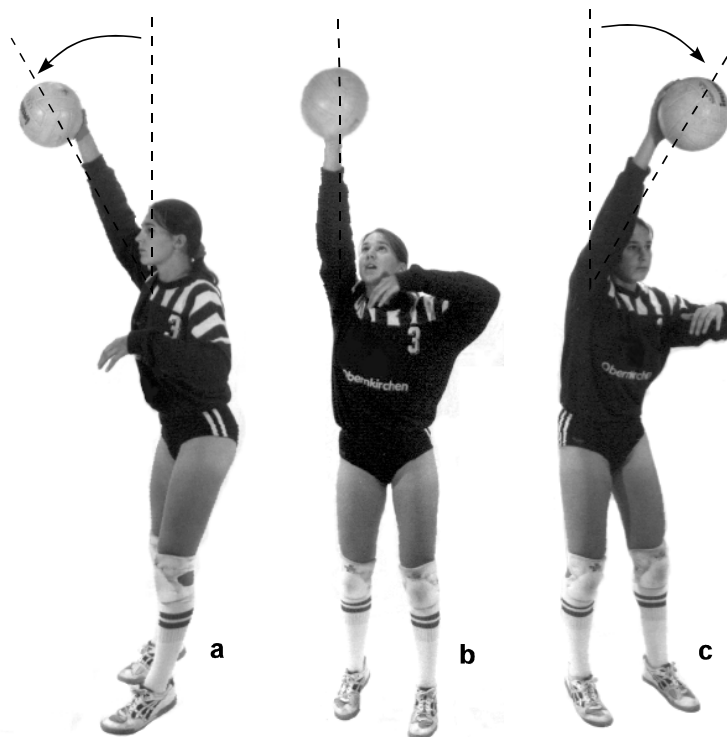
PTB 15

Informationsteil

Indizien für Angriffslänge und -richtung

10 min

1	Ziele	Abwehr situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Merkmale erläutern
10 min	Wie "liest" man den Angreifer?	
	Mit den Teilnehmern werden im großen Kreis anhand der Folien/Bildreihen bzw. durch Demonstrationen die Merkmale demonstriert und erläutert, anhand derer die Schlagrichtung eines Angreifers vor dem Schlag erkennbar wird. Schwerpunkt liegt dabei auf der Körperstellung zur Flugkurve, speziell die Ausrichtung der Schulter zum Ball im Moment des Schlages und die Stellung der Schulterachse.	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• "Die Anlaufrichtung ist das erste Indiz für die Richtung!"• "Die Neigung der Linie Schlagschulter-Ball antizipieren!"• "Stellung der Schulterachse beobachten!"• "Dicht gestellt wird kurz geschlagen!"



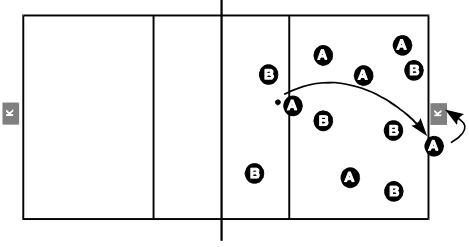
Schlagrichtung lesen (kurz vor dem Schlag)

PTB 15

Einleitender Teil

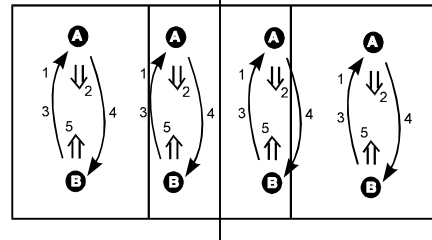
Allgemeine Erwärmung

10 min

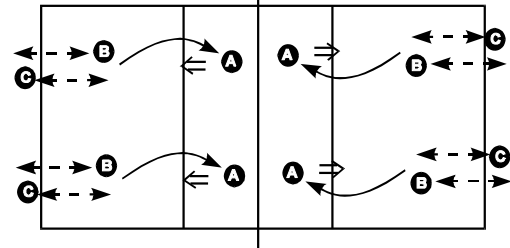
2	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip
5 min	Nur rückwärts geht es vorwärts!	
	2 Mannschaften pro Volleyballfeld, jeweils 5-6 Spieler. Die Mannschaften versuchen, den Spielball in den kleinen Kasten des Gegners zu befördern. Außer zum Ablegen in den Kasten müssen alle Abspiele entweder rückwärts über Kopf oder nach hinten durch die gerätschten Beine erfolgen. Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt.	
		
Hinweise	• "Freilaufen!"	

3	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenk- kreisen
5 min	Allgemeine funktionelle Mobilisierung	
	Die Teilnehmer führen in Kleingruppen zu dritt oder viert das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" in verkürzter Form mit nur 1-2 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert! Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"• "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"• "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!"• "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!"• "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

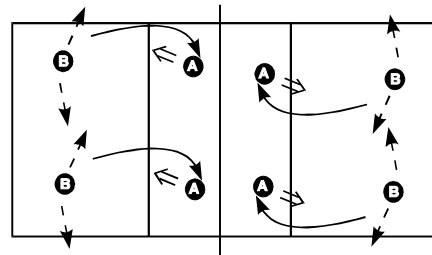
4	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Aktualisierung der Grundtechniken unter Standardbedingungen
Volleyball-Rhythmus		
5 min	<p>Zu zweit parallel zum Netz:</p> <p>Einspielen im Dreierhythmus, d.h. A schlägt, B wehrt ab, A stellt, B schlägt, A wehrt ab usw... Statt lockerer Schläge ist anfangs auch flaches oberes Zuspiel möglich!</p> <ul style="list-style-type: none"> Der jeweilige Angreifer ruft seine Schlagrichtung und -länge kurz vor dem Schlag: "Mitte!", "Links!", "Rechts!", "Kurz!", und versucht natürlich, dies auch möglichst genau umzusetzen! 	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Den Rhythmus finden, dosiert schlagen!"



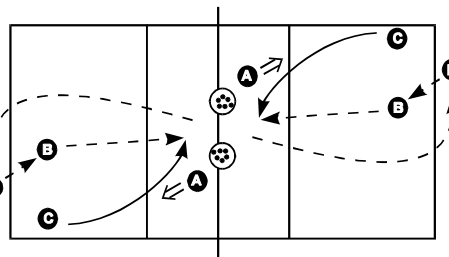
5	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Aktualisierung der Grundtechniken mit koordinativen Zusatzaufgaben
Flink dabei!		
5 min	<p>In Dreiergruppen senkrecht zum Netz:</p> <p>A schlägt abwechselnd auf B und C. Nach jeder Abwehr müssen sie sofort hinter die Grundlinie und wieder zurück zur Abwehrposition laufen.</p> <p>Wechsel nach jeweils 8 Schlägen von A.</p> <p>Statt lockerer Schläge ist anfangs auch flaches Pritschen möglich!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Den Rhythmus finden, dosiert und platziert schlagen!" Vor jeder Abwehraktion „Ich“ rufen!"



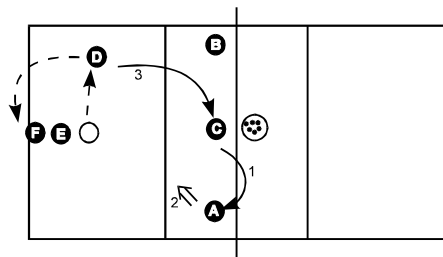
6	Ziele	Abwehr situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungstraining (Angreifer lesen)
Zentriert		
10 min	<p>Paarweise senkrecht zum Netz:</p> <p>A schlägt nach Anwurf und deutlicher Schulterdrehung links- und rechtsstreuend auf B, B wehrt ab. Dabei werden durch A in der Rolle des Trainers die notwendigen Hinweise gegeben.</p> <p>Wechsel nach jeweils 8 Bällen.</p> <p>Den Partner in der Abwehr ständig kontrollieren und motivieren!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Signalgebung und Anforderungen steuern!" <p>Die Referenten kontrollieren das Trainerverhalten!</p>



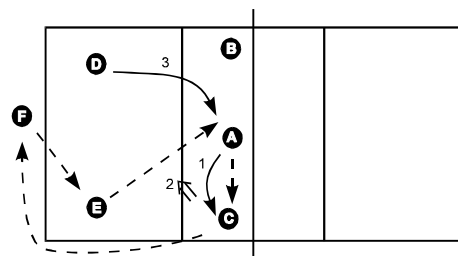
7	Ziele	Abwehr situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidustraining (Angreifer lesen)
10 min	Ich oder Er?	
	<p>In 4er-Gruppen: A schlägt den Ball auf B oder C an der Grundlinie. Der nicht abwehrende Spieler soll so früh wie möglich ans Netz laufen, um die Abwehr seines Partners zu fangen und in den Ballwagen zu legen. Für den Läufer kommt sofort ein neuer Spieler in die Abwehr. Die beiden Abwehrspieler rufen frühestmöglich die Art ihrer Entscheidung: "Ich!", "Laufe!" A arbeitet in der Rolle des Trainers mit entsprechenden Korrekturen und Ermunterungen! Wechsel jeweils nach ca. 8 Bällen.</p>	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung und Anforderungen steuern!" • "Rufen nicht vergessen!"



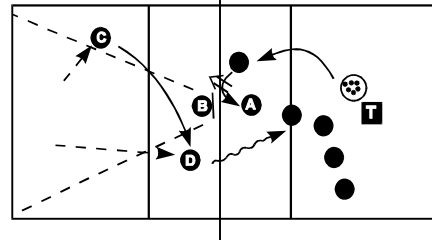
8	Ziele	Abwehr situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidustraining (Angriffsaufbau lesen)
10 min	Woher wohin?	
	<p>Eine Gruppe pro Feldhälfte zu je 6 Teilnehmern: A und B stehen am Netz als Angreifer auf den Außenpositionen, C als Zuspieler auf Pos. 3. D, E und F wechseln sich in der Abwehr ab. C stellt zur Pos. 2 oder zur Pos. 4, A bzw. B schlagen diagonal Richtung Pos. 5 bzw. 1. Der Abwehrspieler bewegt sich frühestmöglich gegen die Passrichtung zu der Position, die angeschlagen wird, wehrt zum Zuspieler hin ab und schließt wieder an. <ul style="list-style-type: none"> • Alternativ nur mit Longline-Schlägen, dann in Passrichtung bewegen! Wechsel Netzspieler gegen Abwehrspieler nach ca. 15 Bällen!</p>	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung und Anforderungen steuern!" • "Rufen nicht vergessen!"



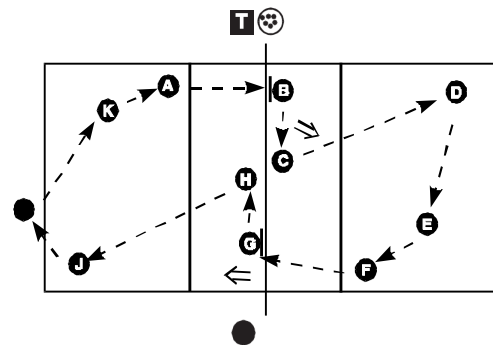
9	Ziele	Abwehr situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidustraining (Angriffsaufbau lesen)
10 min	☐ Voll dabei!	
	<p>2 Gruppen je Feld à 6 Teilnehmer: Die Positionen 1,2,3,4, und 5 einer Feldhälfte sind mit je einem Spieler besetzt. Von den Außenpositionen erfolgt nach Zuspiel von Pos. 3 ein Angriffsschlag diagonal auf die Abwehrspieler im Feld (Var.: Angriffe longline). Wer nicht abwehrt, muss zum Zuspiel nach vorne laufen, um den abgewehrten Ball nach außen zur Pos. 2 oder 4 zu stellen. Der Abwehrspieler bleibt auf seiner Position, der Zuspieler wechselt seinem Ball nach auf die angespielte Außenposition. Der Angreifer geht in die Warteposition hinter dem Feld.</p>	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung deutlich gestalten!" • "Rufen nicht vergessen!"



10 10 min	Ziele	Abwehr situativ gestalten (Anwendungstraining)		
	Methodik	Entscheidungsstraining (Block lesen)		
Raus aus dem Schatten!				
<p>Zwei Abwehrspieler stehen im Bereich der Pos. 6 in der Nähe der Grundlinie. Von der anderen Seite werden nach Anwurf zum Zuspieler Meterpässe über Pos. 3 zum Angriff gegen einen Einerblock aufgebaut.</p> <p>Die Angreifer sollen locker dicht am Block vorbei schlagen. Dazu signalisieren die Blockspieler (nur dem Angreifer ihre beabsichtigte Blockrichtung (Richtung 1 bzw. 5). Die beiden Abwehrspieler bewegen sich nach links bzw. rechts aus dem Blockschatten heraus und wehren ab. Dabei soll der nicht Angespielte die Abwehr des Angespielten am Netz fangen.</p> <p>Wechsel der Abwehrspieler nach 8-10 Angriffen, im Block nach jeder Aktion.</p>				
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Hinweise</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung und Anforderungen steuern!" • "Rufen nicht vergessen!" </td> </tr> </table>			Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung und Anforderungen steuern!" • "Rufen nicht vergessen!"
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung und Anforderungen steuern!" • "Rufen nicht vergessen!" 			



11 10 min	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Abwehr/Block		
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln		
Abwehr-Rondo				
<p>Auf beiden Feldhälften werden die Positionen 4, 5 und 1 besetzt. Zusätzlich steht ein Blockspieler auf Pos. 2. und je ein Zuspieler auf Pos. 3. Der Trainer mit Ballwagen sollte sich an der Seitenlinie auf Netzhöhe positionieren, um auf beiden Feldhälften Bälle einwerfen zu können.</p> <p>Es wird fortlaufend aus der Abwehr über Pos. 4 angegriffen. Dazu wechselt jeder Spieler nach jeder Angriffsaktion eine Position über beide Felder weiter (4, Block, Zuspiel, 1, 5, 4 usw.). Wartepositionen können bei hoher Spielerzahl seitlich nach der Angriffsaktion eingebaut werden. Ist die Spielerzahl geringer kann eine Abwehrposition weggelassen werden.</p> <p>Verlorene Bälle werden durch den Trainer an der passenden Stelle ersetzt. Die Blockspieler haben sich früh für eine Richtung zu entscheiden, die Angreifer sollen in die freie Richtung schlagen. Entsprechend muss sich die Abwehr anpassen.</p> <p>Es werden immer wieder alle Angriffsaktionen gezählt, die ohne Unterbrechung stattfinden.</p> <p>Variante: Rotation der Spieler nur auf einer Spielfeldhälfte. Auch als Spielform Team A gegen Team B möglich. Die Regeln sollten dann erweitert werden.</p>				
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Hinweise</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung und Anforderungen steuern!" • "Dosiert schlagen!" • "Rufen nicht vergessen!" </td> </tr> </table>			Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung und Anforderungen steuern!" • "Dosiert schlagen!" • "Rufen nicht vergessen!"
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Signalgebung und Anforderungen steuern!" • "Dosiert schlagen!" • "Rufen nicht vergessen!" 			



PTB 15

Schlussteil

Einleitung der Regeneration

10 min

12

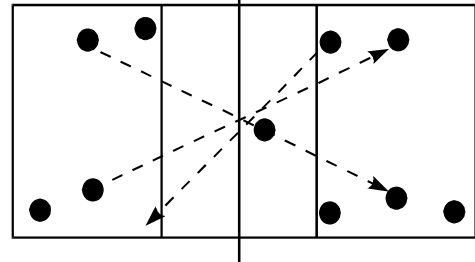
- Ziele** Absenken der Belastung ("Auslaufen")
Herz-Kreislauf-Pufferung
- Methodik** Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Auf die Plätze!

Die Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich alle in ein Volleyballfeld:

Jeder hat nacheinander verschiedene Abwehrpositionen (Grundpositionen für die Abwehr gegen Angriff auf Pos. 2 und 4) der Pos. 1, 5 und 6 im System vorgezogene 6 aufzusuchen, und zwar jeweils direkt nacheinander in beiden Spielfeldhälften.

Auf jeder Position wird kurzzeitig in Abwehrhaltung mit Orientierung zum hypothetischen Angriffsort gegangen.



3 min

- Hinweise**
- "Schleichen!"
 - "Dieselbe Position auch im anderen Feld anlauenfen!"

13

- Ziele** Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
- Methodik** Lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen

Allgemeines Dehnungsprogramm

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 1-2 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

7 min

- Hinweise**
- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
 - "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!"
 - "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteils i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Praxisteils angesprochen werden.

Verkürzter funktionsgymnastischer Teil zu Beginn?

Das ist hier möglich, weil die Pause nach dem letzten PTB relativ kurz war. Außerdem sind die ersten Übungen des Hauptteils ansteigend belastend konstruiert.

Zur Methodik des Hauptteils

Maßnahmen des Erwerbstrainings werden als spezielle Vorbereitung des Hauptteils zum Anwendungstraining genutzt, und dienen hier zur Aktualisierung der Grundtechniken!

Ein wesentlicher Aspekt des Entscheidungstrainings für wenig Fortgeschrittene sind deutlich wahrnehmbare Signale. Die "Zulieferer" in entscheidungsorientierten Übungsformen müssen sich dieser Rolle bewusst sein, und die entsprechenden Bewegungsmerkmale auch deutlich ausprägen können!

So als TE nutzbar?

Nein. Es wurde ein Abriss der methodischen Maßnahmen des Anwendungstrainings vorgestellt, wie sie im Abwehrtraining sinnvoll nutzbar sind. Der Hauptteil ist so gegliedert, dass insgesamt steigende Anforderungen entstehen, die in dieser Kombination aber den Rahmen einer TE sprengen!

Strukturkarten	IT (weiß)	ET (gelb)	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST	
Ablaufkarten	Wie liest man den Angreifer?	Nur rückwärts geht es vorwärts!	Allgem. funktionelle Mobilisierung	Volleyball-Rhythmus	Flink dabei!	Zentriert	Ich und er	Woher, wohin?	Voll dabei!	Raus aus dem Schatten!	Abwehr-Rondo	Auf die Plätze!	Allgem. Dehnungsprogramm
Trainingsart/Methodikkarten	Anwendungstraining Merkmale erläutern	Ergänzungstraining allgemeine Spielform	Funktionsgymnastik Kombiniertes Dehnen/Kräftigen	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining koord. Zusatzaufgaben	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Wettkampfttraining Spielform mit akzent. Regeln	Ergänzungstraining Laufschule	Funktionsgymnastik intensives Dehnen
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Ergänzungstraining: gelbe Karten Techniklernen: rosa Karten Erwerbstraining: rote Karten Anwendungstraining: grüne Karten Wettkampfttraining: hellgrüne Karten Sonstiges: orange Karten

Zielgrafik am Ende des Analyseteils

Aufgabenstellung der Gesprächskreise 14-18

Die Teilnehmer werden in 3 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe soll zu einem bestimmten Zielbereich des Techniktrainings zu

Aufschlag, Annahme oder Zuspiel eine **methodische Übungsreihe über 4 Übungskomplexe** (Grundformen und naheliegende Variationen) zusammenstellen, die in der Praxis als eigenständiger Block eines Hauptteils **ca. 40 min** dauern würde.

Die ersten drei Übungskomplexe sollen aus dem **Erwerbstraining** (incl. spezieller Vorbereitung), die vierte aus dem **Anwendungstraining** zur jeweiligen Spielhandlung stammen. Dabei ist vom **Niveau der eigenen Arbeitsgruppe** auszugehen.

Neben der **Beschreibung von geeigneten Übungs- und Spielformen** mit Hilfe der vorbereiteten Formblätter und Folien ist auch das erforderliche **Trainerverhalten** (Gerätevorbereitung, Organisation des Ablaufs, Beobachtungspositionen, Ziel und Art von Korrekturen) detailliert in der Gruppe zu **diskutieren und vorzubereiten!**

Zur **betreuten Ausarbeitung** stehen die **Gesprächskreise 14 und 15** mit insgesamt 55min zur Verfügung.

Es darf und soll mit dem Skript gearbeitet werden. Allerdings erwarten wir auch **mindestens zwei neue Übungsformen und/oder Spielformen**, sei es aus den anderen bereitgestellten Übungssammlungen oder (noch besser) selbst konstruiert!

In den **Gesprächskreisen 16-18** (Samstagabend, Sonntag vor- und nachmittag) werden die einzelnen Gruppen ihre Ergebnisse **in 4-5min pro Übungskomplex** kurz vorstellen.

Jeweils **2-3 Teilnehmer** der Gruppe sind für die Erläuterung am Projektor und die Durchführung je eines Übungskomplexes mit dem Rest der Gruppe verantwortlich. Dabei sollen sie das vorbereitete **Trainerverhalten** möglichst deutlich und ohne Scheu vor Übertreibungen **demonstrieren!**

Sinnvolles Vorgehen

Wir schlagen folgendes Vorgehen bei der Ausarbeitung der Übungsreihen vor:

Im Gesprächskreis 14:

1. Macht Euch mit der Aufgabenstellung vertraut!
2. Sucht aus dem Skript beispielhafte Übungsformen zum Erwerbstraining der Euch genannten Technikvarianten zur Euch vorgegebenen Spielhandlung heraus!
3. Leitet daraus nahe liegende neue Übungsformen ab, oder sucht Entsprechendes aus den bereitgestellten Übungssammlungen! Diese dürfen u.U. auch mehrere methodische Prinzipien sinnvoll kombinieren, und können oder müssen auch andere Spielhandlungen als Nebenhandlungen einbeziehen! Erstellt Übungsskizzen und Ablaufbeschreibungen zunächst auf den vorbereiteten Formblättern!
4. Stellt die 3 ausgewählten bzw. konstruierten Übungsformen des Erwerbstrainings in eine sinnvolle Reihe!

Im Gesprächskreis 15:

5. Sucht bzw. konstruiert eine Übungsform des Anwendungstrainings Eurer Spielhandlung, die die ausgearbeitete Reihe zum Erwerbstraining logisch ergänzt. Achtet darauf, dass zur Schwerpunkthandlung nur die Euch genannten Technikvarianten zum Einsatz kommen (müssen)! Haltet den Ablauf des Übungskomplexes zunächst auf einem Formblatt fest!
6. Verteilt die Übungskomplexe zur weiteren Vorbereitung der Durchführung auf jeweils 2-3 Mitglieder Eurer Gruppe!
7. Bereitet in den Kleingruppen die Folien vor, diskutiert das notwendige Trainerverhalten!
8. Verteilt die Durchführungsaufgaben so, dass ein flüssiger und anschaulicher Übungsablauf möglich wird (Erläuterung am Projektor, Organisation auf dem Feld, Korrektur etc.)!

Gruppe 1:

Setzt die allgemein erläuterte Aufgabenstellung um für die Spielhandlung

Aufschlag

mit den Technikvarianten

Aufschlag von unten oder Tennis-aufschlag!

Gruppe 2:

Setzt die allgemein erläuterte Aufgabenstellung um für die Spielhandlung

Annahme

mit den Technikvarianten

frontaler und seitlicher Annahmepacker!

Gruppe 3:

Setzt die allgemein erläuterte Aufgabenstellung um für die Spielhandlung

Zuspiel

mit den Technikvarianten

frontales Zuspiel im Stand nach vorne und über Kopf!

Für weitere Fragen stehen die Referenten jederzeit zur Verfügung!

PTB 16

20 min
Info

Knotenpunkte

Die Schlüsselemente der Blockbildung aus dem Stand und aus seitlicher Bewegung kennenlernen!

100 min
Praxis

Einleitung

*Spielerisches allgemeines Erwärmen
Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung*

Hauptteil

*Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen
Block aus dem Stand und aus der Seitbewegung lernen
Power-Spielform zu Block/Abwehr*

Schlussteil

*Absenken der Belastung
Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration
Selbstmassage und Entspannung*

30 min
Gespräch

Nachbesprechung

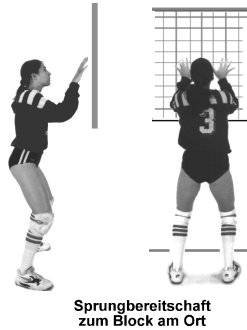
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils

Schwerpunktthema

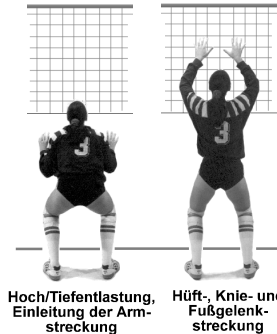
*Vorstellen der Ergebnisse der Gruppenarbeit zur Ausarbeitung einer methodischen Übungsreihe
Gruppe 1*

1	Ziele	Erlernen der Blockbildung aus dem Stand
	Methodik	Bewegungsvorstellung schaffen
10 min	Mach' Dir ein Bild vom Block aus dem Stand!	
	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Bildreihen/Folien die Knotenpunkte des Blocks aus dem Stand erläutert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der passiven, auf maximale Höhe ausgelegten Arm-Handhaltung (Höhenblock), dem effektiven Absprung und der spielbereiten Landung.	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Sprungbereitschaft zum Block am Ort!" • "Hoch- oder Tiefentlasten vor dem Sprung!" • "Leichter Hüftknick!" • "Aufdrehende Landung bei Passierschlägen!" • "Hände sofort in die Netzebene!" • "Hände dem Ball senkrecht entgegenstellen!" • "Gestreckte Arme nach hinten zurücknehmen!"

Bereitschaft



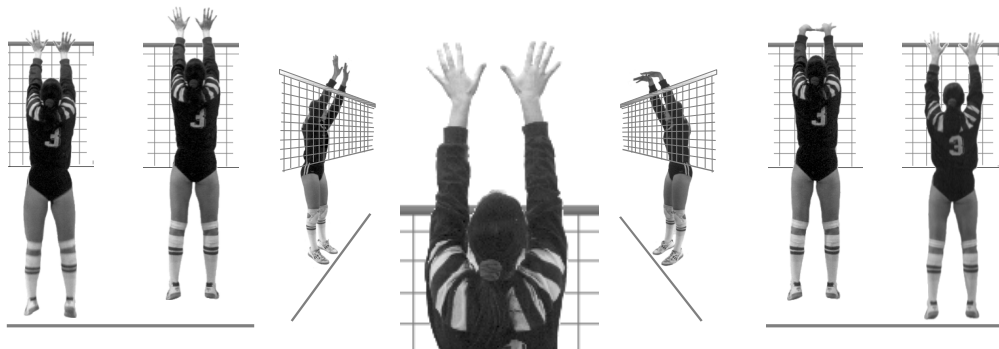
Sprungbereitschaft zum Block am Ort



Hoch/Tiefentlastung, Einleitung der Armstreckung
Hüft-, Knie- und Fußgelenkstreckung

Sprung

In der Luft



Hände direkt blockbereit über die Netzkante schieben

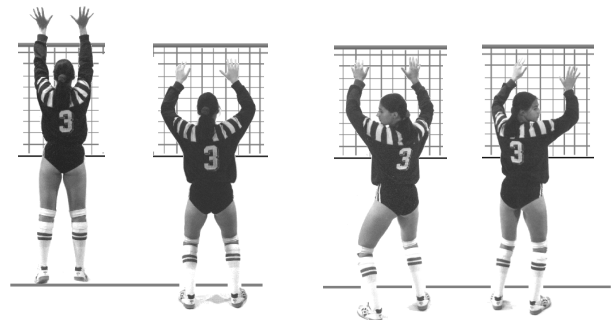
Hände reichhöhenabhängig im gegnerischen Raum gegen den Ball stellen, Körperspannung

Grundform der Handhaltung

nur bei voller Ballberührung kräftiges Abklappen der Hände

schnelles Zurückziehen der gestreckten Arme

Landung



schnelles Zurücknehmen der gestreckten Arme!

netzparallel in allen Gelenken nachgebend aufsetzen!

oder

Aufdrehen des Körpers, nachgebend landen um den Ball im eigenen Feld im Blick zu behalten!

(Bildreihen: L. Weiner)

PTB 16

Einleitender Teil

Allgemeine Erwärmung

15 min

3

Ziele Herz-Kreislauf-Aktivierung

Motivierung der Teilnehmer

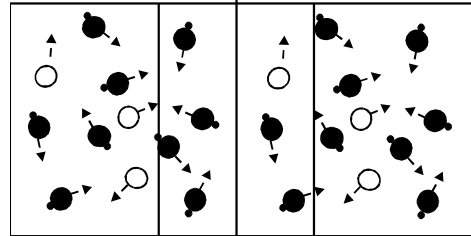
Methodik Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Verdeckt

Spiel mit jeweils 10-12 Teilnehmern pro Volleyballfeldhälfte:

Jeder Teilnehmer trägt einen Volleyball mit beiden Händen haltend auf dem Rücken. 3 Jäger ohne Ball versuchen, den Ball eines anderen aus den Händen zu schlagen. Wer seinen Ball verliert oder das Feld verlässt, wird neuer Fänger! Der ersetzte Jäger übernimmt den Ball.

Die Jäger können im Team und als "verdeckte Ermittler" arbeiten, wenn sie vortäuschen, einen Ball auf dem Rücken zu tragen!



5 min

Hinweise • "Nur in der Volleyballfeldhälfte bewegen!"

4

Ziele Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke

Methodik Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkreisen

Allgemeine funktionelle Mobilisierung

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen zu dritt oder viert das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!

Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

- Hinweise**
- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
 - "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"
 - "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!"
 - "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!"
 - "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

5

Ziele Spezielle Vorbereitung des Schulterbereichs auf Schlagbewegungen

Methodik Schlagbewegungen mit dem Ball

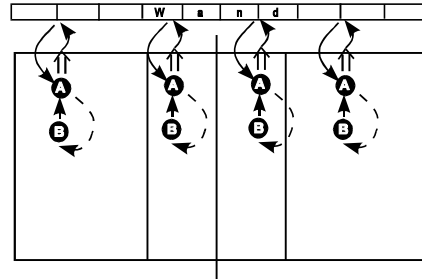
Squash it!

Paarweise mit Ball an der Wand:

A schlägt indirekt gegen die Wand (auf den Boden gegen die Wand abprallend) und bewegt sich sofort zur Seite. Den zurückprallenden Ball schlägt B usw.

5 min

Nach kurzer Einspielzeit auch mit Schlägen im Sprung probieren!



Hinweise • "Locker beginnen, immer kräftiger schlagen!"

6

Ziele Erlernen des (Höhen-)Blocks aus dem Stand

Methodik Methodische Übungsreihe zur teilstrukturierten Einführung

Vom Block im Stand zum Block im Sprung aus dem Stand

20 min

Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
<p>Das Diagramm zeigt zwei Spieler A und B in einer Blockhaltung. A ist oben, B unten. Pfeile zeigen die Flugbahn des Balls an: A schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu B. B schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu A.</p>	<p>Paarweise mit Ball (A):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A und B stehen sich dicht gegenüber. B hält seine Unterarme als schiefe Ebene hoch vor den Kopf, A rollt einen Ball mit den Händen in Blockhaltung auf den Armen von B bis zur vollen Armstreckung hinauf. 	<p>Armführung "Die Hände wie auf Schienen nach oben schieben!"</p>
<p>Das Diagramm zeigt einen Spieler B in einer Blockhaltung. Pfeile zeigen die Flugbahn des Balls an: B schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu B.</p>	<p>Einzeln am flachen Netz (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. den Ball in Blockhaltung von Kopfhöhe bis über die Netzkante schieben, Handgelenke abklappen, um den Ball ins gegnerische Feld zu drücken. 	<p>Handgelenkeinsatz "Nur die Handgelenke abklappen!"</p>
<p>Das Diagramm zeigt einen Spieler C in einer Blockhaltung. Pfeile zeigen die Flugbahn des Balls an: C schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu C.</p>	<p>Einzeln an der Wand (C):</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Blocksprünge gegen die Wand, dabei offene Hände und Fußspitzen gegen die Wand drücken. 	<p>Hüftknick, Rumpfspannung</p>
<p>Das Diagramm zeigt zwei Spieler A und B in einer Blockhaltung. A ist oben, B unten. Pfeile zeigen die Flugbahn des Balls an: A schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu B. B schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu A.</p>	<p>Paarweise mit Ball vor der Wand (A)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. B steht in Blockhaltung auf den Vorderfüßen (C-Haltung) mit gestreckten Armen. A schlägt aus geringer Distanz B den Ball in die geöffneten Hände. (Ein dritter Spieler kann die Korrekturen als Trainer übernehmen) 	<p>„Aktiver Handgelenkeinsatz!“ "Genaue Schläge!"</p>
<p>Das Diagramm zeigt zwei Spieler A und B in einer Blockhaltung. A ist oben, B unten. Pfeile zeigen die Flugbahn des Balls an: A schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu B. B schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu A.</p>	<p>Paarweise am flachen (reichhohen) Netz (D):</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. A steht auf einer Bank (Kasten) dicht am Netz mit den Händen auf Schulterhöhe. B schlägt/wirft von der anderen Seite aus dem Stand knapp über die Netzkante. A schiebt seine Hände in die Netzebene und blockt mit aktivem Handgelenkeinsatz. 	<p>Arm-/Handführung "Hände gegen den Ball stellen!" "Genaue Schläge!"</p>
<p>Das Diagramm zeigt einen Spieler B in einer Blockhaltung. Pfeile zeigen die Flugbahn des Balls an: B schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu B.</p>	<p>Einzeln am flachen Netz (E):</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. dto ohne Kasten (E), A springt aus dem Stand aus tiefer Aus-holhaltung (Tiefentlastung). 7. dto, Sprung mit vorangehender Hochentlastung (Anspringen am Ort). 	<p>Körperhaltung im Sprung "Hüftknick, Rumpfspannung!" Optimierung des Sprungs "Flach anspringen, tief durch-sacken!"</p>
<p>Das Diagramm zeigt einen Spieler B in einer Blockhaltung. Pfeile zeigen die Flugbahn des Balls an: B schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu B.</p>	<p>Einzeln am Netz (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Blocksprung aus dem Stand wie bisher erlernt, die Hände in der Netzebene stehen lassen, beim Fallen am Netz entlang-streifen! 	<p>Landung einleiten "Arme möglichst lange ge-streckt halten"</p>
<p>Das Diagramm zeigt drei Spieler A, B und C in einer Blockhaltung. A ist oben, B unten, C ganz unten. Pfeile zeigen die Flugbahn des Balls an: A schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu B. B schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu A. C schlägt den Ball nach oben, er prallt auf die Wand und fällt zurück zu C.</p>	<p>Zu dritt am flachen Netz (F):</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. A und B arbeiten wie bei 5., zusätzlich wirft C einen Ball für A an, nachdem dieser geblockt hat. A spielt den Ball zu C zu-rück. 	<p>Landung optimieren "Spielbereit sein!" "Abwechselnd in beide Rich-tungen öffnen!"</p>

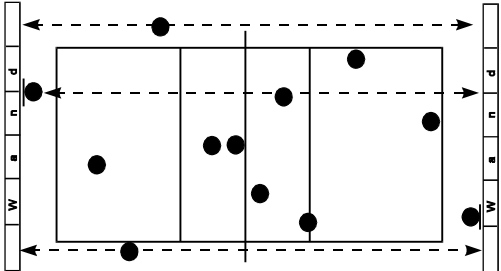
Hinweise Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer!

Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur!

7	Ziele	Erlernen des (Höhen-)Blocks aus der Bewegung bzw. der Doppelblockbildung
	Methodik	Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung
25 min	Laufen, springen, (doppel)blocken	
	Organisationsform	Ablauf
		<p>Einzel am Netz bzw. an der Wand (A):</p> <ol style="list-style-type: none"> auf Kommando werden die drei zuvor erläuterten Grundformen der Positionierung nach links und rechts jeweils in einen lockeren Blocksprung mündend ausgeführt. <p>Jeweils 2 Paare am in Sektoren von ca. 80cm Breite aufgeteiltem Netz (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> A und B stehen sich direkt am Netz gegenüber. Auf Kommando haben beide in derselben Richtung die nächste, übernächste bzw. vierte folgende Zone mit der passenden Anlaufvariante anzulaufen und einen lockeren Blocksprung auszuführen. dto, Richtungswechsel. dto, A stellt sich in eine Zielzone, B beginnt den entsprechenden Anlauf. Sofort danach wechselt A die Zielzone, B muss seinen Anlauf anpassen und gemeinsam mit A zum Block springen. <p>In einer Gruppe pro Netzseite (C):</p> <ol style="list-style-type: none"> A und B stehen auf den Außenpositionen am Netz, C läuft auf Kommando des Referenten aus der Mittelblockgrundposition nach links (Seitstellschritt oder Überkreuzschritt) oder rechts (Überkreuzschritt-Stemmschritt-Kombination) zum Doppelblock mit A bzw. B. dto, A bzw. B verändern nach dem Kommando ihre Position um bis zu ca. 1m. <p>Paarweise an der Wand bzw. am Netz (D):</p> <ol style="list-style-type: none"> Blockballett: Synchronbewegung mit Überkreuzschritt nach links bzw. rechts mit anschließendem Doppelblocksprung.
	Hinweise	<p>Anlaufvarianten Einspringen, Seitstellschritt und Überkreuzschritt-Stemmschritt-Kombination abfordern</p> <p>Orientierung beim Anlauf Kommandos "1", "2" und "4" für Einspringen, Seitstellschritt und Überkreuzschritt-Stemmschrittkombination benutzen!</p> <p>Umstellung des Anlaufs</p> <p>Doppelblockbildung "Schrittfolgen konsequent umsetzen!" "Außenblock mit eindrehender Hand!"</p> <p>"Außenblocker beobachten!"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zur Fehlerkorrektur oder Betonung einzelner Bewegungsphasen können im späteren Training sehr gut einzelne Übungen der methodischen Reihe eingesetzt werden. • Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur! • Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer!

8	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Abwehr/Block
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln
10 min	Knack' den Block!	
	<p>Drei 4er-Riegel pro Feld:</p> <p>Jeweils 2 Riegel auf dem Feld. Team A versucht per Angriffsschlag den Blockriegel B zu überwinden. Der Ball wird dazu durch den Referenten ins Spiel gebracht. Der Ballwechsel wird nach Tiebreakregeln ausgespielt. Team A muss in den Block, wenn es den Ballwechsel verliert. Dann verlässt der Blockriegel das Feld, und Team C kommt als neuer Angriffsriegel aufs Feld.</p> <p>Der Blockriegel stellt zwei Doppelblockpaare gegen die Außenangreifer. Jeder Riegel rotiert in sich, bevor er ins Feld kommt.</p> <p>Welcher Riegel erreicht in der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Nur Angriffsschläge über die Außenpositionen sind erlaubt!" • "Punkte laut mitzählen!"

9	Ziele	Absenken der Belastung ("Auslaufen") Herz-Kreislauf-Pufferung
	Methodik	Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip
3 min	Hin und her!	
	<p>Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und verteilen sich an die Grundlinien eines Volleyballfeldes.</p> <p>Sie laufen in lockerem Tempo in Richtung der Wand hinter der anderen Feldhälfte. An der Wand angekommen simulieren sie einen Höhenblock im Stand gegen die Wand und laufen dann langsam zur anderen Wand zurück.</p> <p>Wenn sie unterwegs einem anderen Teilnehmer begegnen, dann sollen sie ihre Arme Tiefenblockhaltung mit angestellten Händen gegeneinander drücken, bevor sie weiterlaufen!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Schleichen!" • "Passive Handstellung!"



10	Ziele	Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
	Methodik	lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen
10 min	Allgemeines Dehnungsprogramm	
	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 1-2 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

11	Ziele	Förderung der Durchblutung der Muskulatur Lösen von Verspannungen
	Methodik	Massage und Entspannung
7 min	Entspannungsprogramm	
	<p>Die Teilnehmer führen paarweise selbständig das am letzten Wochenende eingeführte Entspannungsprogramm durch. Dazu erhält jedes Paar das Programm aus dem Anhang zur Fachtrainerausbildung. Die Referenten achten auf die korrekte Durchführung.</p> <p>Dabei handelt es sich um einfache Ausstreichungen und Zirkelungen der Hauptmuskelgruppen. An den nicht selbst erreichbaren Stellen im Rücken wird eine Ballmassage durch einen Partner vorgenommen. Abschließend wird für kurze Zeit eine Entspannungslage eingenommen.</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Ruhig weiteratmen!" • "Ruhig werden!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteil i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Info- und Praxisteils angesprochen werden.

Zur Methodik des Hauptteils

Das auch hier praktizierte teilstrukturierte Lernen empfiehlt sich bei der Einführung aller Sprungtechniken, weil Anfänger oftmals Probleme haben, die vergleichsweise langen Abläufe im Detail zu erfassen.

Die hier vorgestellte Reihe zielt darauf ab, möglichst schnell zu einer vollständigen Blockhandlung zu gelangen, wie sie im Spiel benötigt wird. Die vorbereitenden Übungen dienen v.a. dazu, wichtige Details der Gesamtbewegung besser ins Bewegungsbild einfügen zu können.

Langer, umfangreicher Schlussteil?

Ist hier wegen der sich über den ganzen Tag aufstockenden Ermüdung erforderlich, um eine weitergehende Regeneration bis Sonntagmorgen zu erreichen. Ähnliches ist z.B. in Trainingslagern notwendig!

So als TE nutzbar?

Nein, denn es wurde ein Abriss bewährter methodischer Maßnahmen zum Technik-Lernen im Block vorgestellt. In der Praxis muss für die Vorbereitung und Einführung des Blocks aus dem Stand ein Zeitraum von 2-3 TE eingeplant werden, bevor die ersten Versuche unter Standardbedingungen gelingen. Dabei werden in jeder TE die letzten Schritte der vorangegangenen wiederholt.

Die Schulung der seitlichen Bewegungstechniken (Seitstell- und Überkreuzschritt-Kombinationen) kann und sollte bereits vor und parallel zu den ersten Lernschritten im Block aus dem Stand erfolgen, um den Übergang zum Block aus der Seitbewegung zu erleichtern.

IT (weiß)	IT	ET (gelb)	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	ST (grün)	ST	ST
Mach' Dir ein Bild: Block aus dem Stand 1	Mach' Dir ein Bild: Block aus der Bewegung 2	Verdeckt 3	Allgem. funktionelle Mobilisierung 4	Squash t! 5	MÜR Vom Block im Stand zum Block im Sprung 6	MÜR Laufen, springen, (doppel-) blocken 7	Knack' den Block! 8	Hin und her 9	Allgem. Dehnungsprogramm 10	Entspannungsprogramm 11
Technik-Lernen Bewegungs-vorstellung	Technik-Lernen Bewegungs-vorstellung	Ergänzungstraining allgemeine Spielform	Funktionsgymnastik Kombiniertes Dehnen/Kräftigen	Erwerbstraining Standardbedingungen	Technik-Lernen teilstrukturierte MÜR	Technik-Lernen ganzheitliche MÜR	Wettkampfttraining Spielform mit akzent. Regeln	Ergänzungstraining Laufschule	Funktionsgymnastik intensives Dehnen	Regeneration Selbstmassage/Entspannung

Ergänzungstraining: gelbe Karten Techniklernen: rosa Karten Erwerbstraining: rote Karten Anwendungstraining: grüne Karten Wettkampfttraining: hellgrüne Karten Sonstiges: orange Karten

Zielgrafik zum Ende des Analyseteils

Hinweise zum Ablauf

In diesem Gesprächskreis trägt die

Gruppe 1

ihre Übungsreihe zum Aufschlag vor.

Jeweils 2-3 Teilnehmer der Gruppe erläutern, organisieren und steuern einen der 4 erarbeiteten Übungskomplexe aus dem Erwerbstraining bzw. Anwendungstraining mit dem Rest ihrer Arbeitsgruppe.

Pro Übungskomplex stehen ca. 5 min zur Verfügung, um diesen zu erläutern und incl. notwendigen Trainerverhaltens zu demonstrieren.

In einer kurzen abschließenden Besprechung mit allen Teilnehmern sollte v.a. auf das Trainerverhalten eingegangen werden.

PTB 17

150 min

Praxis

Einleitung	Hauptteil	Schlussteil
<i>Spielerisches allgemeines Erwärmen</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung</i> <i>Intensivierende Spielform</i>	<i>Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen</i> <i>Erwerbstraining zum Block</i> <i>Power-Spielform zu Block/Abwehr</i>	<i>Absenken der Belastung</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration</i>

30 min

Gespräch

Nachbesprechung	Schwerpunktthema
<i>Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils</i>	<i>Vorstellen der Ergebnisse der Gruppenarbeit zur Ausarbeitung einer methodischen Übungsreihe</i> <i>Gruppe 2</i>

1

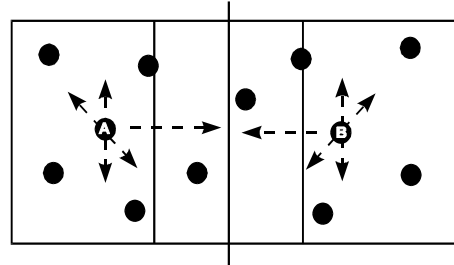
Ziele Herz-Kreislauf-Aktivierung
Motivierung der Teilnehmer

Methodik Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Herr und Hund

Jeweils 8-12 Teilnehmer üben paarweise in gegenüberliegenden Feldhälften:

A bewegt sich mit wechselnden Laufschritten in schnell wechselnde Richtungen und simuliert dabei immer wieder Volleyballtechniken, auch ans Netz zu lockeren Blocksprüngen, B folgt ihm spiegelbildlich.



5 min

Hinweise • "Locker bleiben!" • "Saubere Techniken!"

2

Ziele Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke

Methodik Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkreisen

Allgemeine funktionelle Mobilisierung

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen zu dritt oder viert das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!

Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

10 min

Hinweise • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!"
• "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"
• "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!"

4

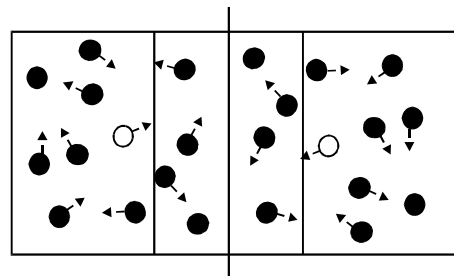
Ziele Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung
Motivierung der Teilnehmer

Methodik Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip

Hüpfangen

Jeweils 5-7 Teilnehmer spielen in einer Feldhälfte:

Ein Jäger versucht die anderen Mitspieler abzuschlagen. Abgeschlagene müssen auf der Stelle wechselnd einbeinig hüpfen, bis sie von einem anderen erlöst werden. Der Fänger wird vom dritten Abgeschlagenen abgelöst.



5 min

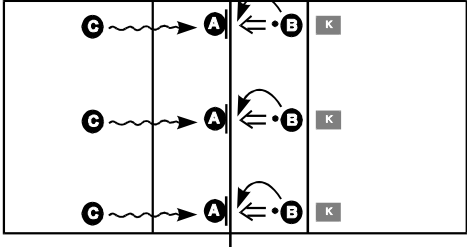
Hinweise • "Immer in Bewegung bleiben!"

4	Ziele	Spezielle Vorbereitung des Schulterbereichs
	Methodik	Schlag- und Abwehrbewegungen unter Standardbedingungen an der Wand
5 min	Wandball	
	Paarweise an der Wand: A schlägt im Stand gegen die Wand und läuft zur Wand, B wehrt den abprallenden Ball nach vorne ab, A stellt für B und löst sich wieder von der Wand, B schlägt gegen die Wand, A wehrt ab, usw..	
	<ul style="list-style-type: none"> • anfangs mit Zwischenspiel vor jedem Schlag, dann auch direkt! 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Der Ball soll möglichst lange im Spiel bleiben!" • "Platzierte und wohldosierte Schläge!"

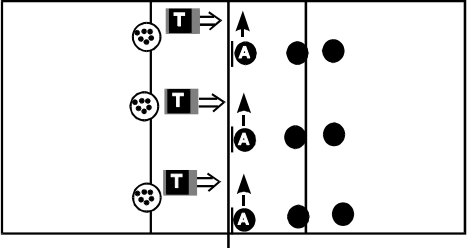
5	Ziele	Spezielle Vorbereitung zum Blocktraining
	Methodik	Synchrone Seitbewegungen und Sprünge unter Standardbedingungen
5 min	Blockballett	
	Zwei Partner stehen dicht nebeneinander an der Wand bzw. am Netz bewegen sich gleichzeitig	
	<ul style="list-style-type: none"> • mit einem Überkreuzschritt nach links bzw. rechts und springen gemeinsam zum Block gegen die Wand. Danach das selbe in die andere Richtung; • später mit Kreuzschritt-Stemmschritt-Kombination in beide Richtungen! 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Senkrechte Blocksprünge mit sauberer Armführung, konzentrierte Schrittfolge!"

6	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Standardbedingungen (Block aus dem Stand)
8 min	Aktive Handarbeit	
	Paarweise am schräg auf Reichhöhe gespannten Netz: A und B stehen sich am Netz gegenüber. B spielt den Ball so für A an, dass dieser in seiner Netzzone ohne Seitwärtsbewegung blocken kann.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Anwurf von unten dicht am Netz über die Netzkante • lockere Schläge aus dem Stand knapp über die Netzkante • dto, die Schläge leicht nach außen richten, A passt die Handhaltung an. A soll den Ball durch aktives Abklappen im Handgelenk im gegnerischen Feld halten! Rollenwechsel nach jeweils 6-8 Versuchen.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Präzise Anwürfe!" • "Partner korrigieren!"

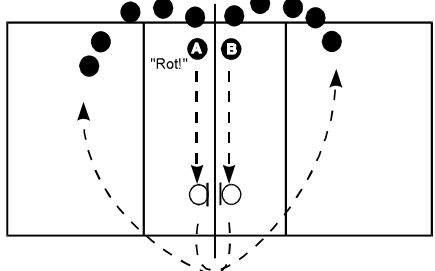
7	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Standardbedingungen (Block aus dem Stand)
Passive Handarbeit		
7 min	<p>In Dreiergruppen: A und B stehen sich am schräg auf Reichhöhe gespannten Netz gegenüber. B spielt den Ball so für A an, dass dieser in seiner Netzzone blocken kann. C steht hinter dem Blockspieler, um Bälle abzufangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> lockere Würfe/Schläge aus dem Stand auf einem kleinen Kasten, so dass A den Ball nur mit den Fingern berühren kann <p>A soll den Ball nur entschärfen und zu C weiterleiten! Rollenwechsel innerhalb der Gruppe nach jeweils 6-8 Versuchen.</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Präzise Würfe oder Schläge!" "Partner korrigieren!"



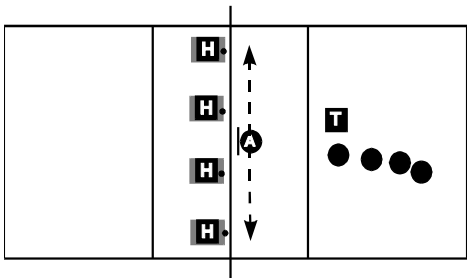
8	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Standardbedingungen (Positionierung)
1, 2 und 3 Schritte		
20 min	<p>Das Netz ist mit Baustellenband in Zonen zu je ca. 80cm Breite unterteilt. Jeweils 3 als Trainer arbeitende Teilnehmer pro Netz: T steht auf einem kleinen Kasten, A auf der anderen Netzseite seitlich versetzt zu T.</p> <ul style="list-style-type: none"> A steht in der nächsten Zone und blockt per Einsprung bzw. Seitstellschritt gegen den Schlag von T in der T frontal gegenüberliegenden Netzzone; A steht in der übernächsten Zone und blockt per Seitstellschritt bzw. Überkreuzschritt (wenn es nach links geht!); A steht in der 4 oder 5 Zone (dann nur 2 Gruppen pro Netz auf gegenüberliegenden Seiten!) und blockt per Überkreuzschritt-Stemmschritt-Kombination. <p>A wird nach jedem Versuch ersetzt und kümmert sich um seinen Ball. Nach einiger Zeit auch Richtungswechsel im Anlauf. Trainerwechsel nach ca. 15 Bällen.</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Der Trainer steuert und korrigiert!" "Schrittfolgen beachten!"



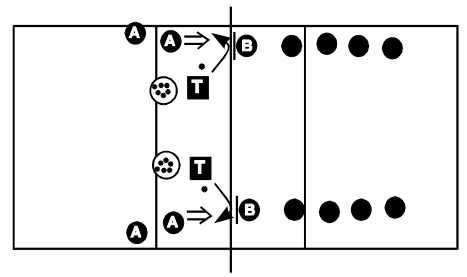
9	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Technikvariationstraining (Positionierung)
Jetzt wird's bunt!		
7 min	<p>Das Netz wird mit Baustellenband in ca. 80cm breite Zonen unterteilt. Von einer Seitenlinie aus werden die vorhandenen Farbkarten auf diese Zonen verteilt und am Netz befestigt.</p> <p>Zwei Blockspieler stehen sich nahe der anderen Seitenlinie am Netz gegenüber. A gibt als Kommando eine Farbe vor ("rot!"). Beide Spieler müssen schnellstmöglich mit passender Anlaufvariante in die entsprechende Zone laufen und dort einen Blocksprung ausführen. Danach stellen sie sich jeweils in der anderen Hälfte an.</p> <p>Wer ist schneller in der Zielzone?</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Auf die Schrittkombinationen achten!"



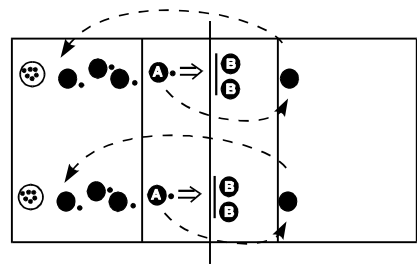
10 8 min	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Technikvariationstraining (Positionierung)
Knoten in die Beine?		
<p>4 Helfer stehen mit Ball jeweils auf einem Kasten dicht am Netz verteilt. Auf der anderen Seite steht der jeweils Übende A blockbereit auf Pos. 3.</p> <p>Hinter A steht ein als Trainer arbeitenden Teilnehmer und gibt in schneller Folge optische Signale an jeweils einen Helfer mit Ball, der daraufhin seinen Ball über die Netzkante hält. A muss die Position erkennen, die passende Anlaufvariante auswählen und einen Blocksprung gegen den gehaltenen Ball ausführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • nach jedem Blocksprung sofort zurück in die Ausgangsposition; • später: sofort nach der Landung erfolgt das nächste Signal. <p>Wechsel nach jeweils 3 Sprüngen.</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Nur die im Lehrgang geübten Varianten benutzen!"



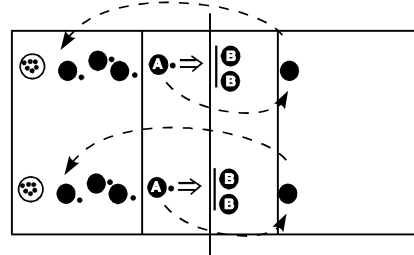
11 7 min	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Technikvariationstraining (Einerblock)
Timing		
<p>2 Teilnehmer arbeiten als Trainer, 4 weitere als Angreifer, alle anderen als Blockspieler. Die Trainer werfen für ihre Angreifer den Ball in unterschiedliche Höhen und Entfernungen zum schräg auf Reichhöhe gespannten Netz an. Der Angreifer spielt durch einen vorher definierten, festen Sektor des Netzes. Der Blockspieler B passt seinen Sprung den zeitlichen Parametern an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • je nach Können schlagen oder flach pritschen! <p>Nach 5 Versuchen wechselt B zum Angriff, ein Angreifer in die Blockgruppe. Wartende kümmern sich um Bälle!</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Optimale Sprunggestaltung!" • "Timingkontrolle durch Wartende!"



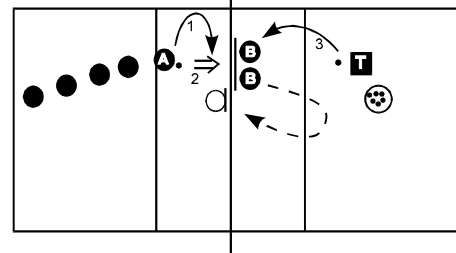
12 8 min	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)
	Methodik	Standardbedingungen (Doppelblock)
Gegen die Wand		
<p>Jeweils 2 Angreiferreihen und 2 Blockpaare pro Feld:</p> <p>Die Angreifer werfen sich die Bälle selbst an und schlagen nacheinander gegen den Doppelblock der beiden nebeneinander stehenden Blockspieler auf den Außenpositionen. Nach jeweils 5 Angriffen wird einer der beiden Blockspieler abgelöst.</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Optimale Sprunggestaltung!" • "Timingkontrolle durch Wartende!" • "Rückmeldung über Lücken!" • "Augen auf!"



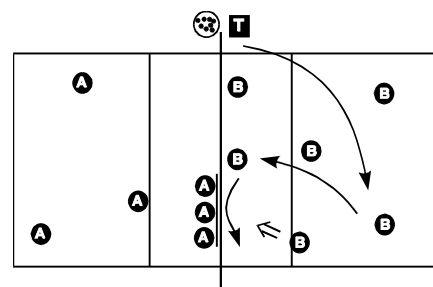
13 20 min	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)				
	Methodik	Technikvariationstraining (Doppelblockbildung)				
Zentriert geblockt!						
<p>Der Außenbereich des Netzes wird mit Netzmarkierungen in zwei ca. 80cm breite Zonen eingeteilt. Ein als Co-Trainer arbeitender Teilnehmer C steht auf einem hohen Kasten an der Seitenlinie auf Pos. 4; Eine Blockgruppe (4-5 Teilnehmer) stellt auf der anderen Seite jeweils 2 Blockspieler als Außen- bzw. Mittelblocker gegen die Schläge des Co-Trainers.</p> <p>C wirft sich die Bälle ausreichend hoch an, ruft dabei "Innen!" oder "Außen!" und schlägt durch die entsprechende Netzzone. Der Außenblocker bleibt entweder außen stehen oder bewegt sich in die innere Zone. Der Mittelblocker schließt jeweils aus der Mitte anlaufend an.</p> <p>Wechselfolge in der Blockgruppe nach jedem Schlag: MB-AB-Warteposition(en)-MB. Frei Teilnehmer kümmern sich um Bälle.</p> <p>Fortlaufende Korrektur durch den Trainer T am Ballkasten (Anlaufverhalten, Timing, Arm-Handhaltung usw.). Gruppen und Trainerwechsel nach jeweils ca. 15 Bällen.</p>						
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">Hinweise</td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • "Optimale Anlauf- und Sprunggestaltung!" • "Rückmeldung über Lücken!" </td> </tr> <tr> <td></td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • "Beim Anlauf den Außenblocker beachten!" • "Augen auf!" </td> </tr> </table>			Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Optimale Anlauf- und Sprunggestaltung!" • "Rückmeldung über Lücken!" 		<ul style="list-style-type: none"> • "Beim Anlauf den Außenblocker beachten!" • "Augen auf!"
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Optimale Anlauf- und Sprunggestaltung!" • "Rückmeldung über Lücken!" 					
	<ul style="list-style-type: none"> • "Beim Anlauf den Außenblocker beachten!" • "Augen auf!" 					

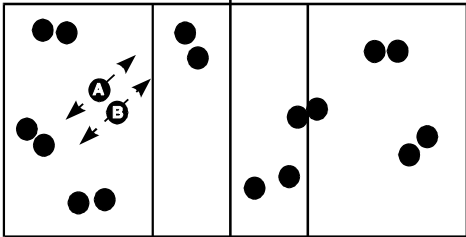


14 10 min	Ziele	Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)		
	Methodik	Handlungsketten (Block-Angriffsaufbau)		
Wie Du mir, so ich Dir!				
<p>2 Blockspieler B müssen zunächst einen selbst angeworfenen Angriff von A blocken. Noch während der Landung ruft der hinter ihnen stehende Referent "links!" oder "rechts!" und wirft dem entsprechenden Blockspieler einen zweiten Ball zu. Dieser stellt für den zweiten Blocker einen halbhohen Pass zum Angriff gegen den Einerblock von A.</p> <p>Nach 5 Zyklen werden die Blockspieler ausgetauscht, die Angreifer wechseln ständig und kümmern sich um Bälle.</p>				
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">Hinweise</td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • "Erst optimal blocken, dann zum Zuspiel/Angriff lösen!" </td> </tr> </table>			Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Erst optimal blocken, dann zum Zuspiel/Angriff lösen!"
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Erst optimal blocken, dann zum Zuspiel/Angriff lösen!" 			



15 10 min	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Abwehr/Block		
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln		
30 Finger hoch!				
<p>Spiel zweier vollständiger Mannschaften pro Feld:</p> <p>Ein Referent bringt die Bälle von außen ins Spiel. Gespielt wird nach Tiebreakregeln, jedes Team zählt die gewonnenen Ballwechsel.</p> <p>Es darf nur über Pos. 4 angegriffen werden, dagegen hat die abwehrende Mannschaft einen Dreierblock aller Vorderspieler zu stellen!</p> <p>Für direkte Blockerfolge gibt es 2 Punkte!</p> <p>Der Gewinner erhält den nächsten Ball, der Verlierer muss rotieren!</p>				
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">Hinweise</td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • "Schnell vom Netz lösen!" • "Block früh vorbereiten!" </td> </tr> </table>			Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Schnell vom Netz lösen!" • "Block früh vorbereiten!"
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Schnell vom Netz lösen!" • "Block früh vorbereiten!" 			



16 3 min	Ziele	Absenken der Belastung ("Auslaufen") Herz-Kreislauf-Pufferung
	Methodik	Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip
	Blockdance	
		<p>Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich paarweise in ein Feld:</p> <p>Die Partner stehen sich in kurzem Abstand gegenüber und drücken ihre Hände in Blockbereitschaftshaltung in Kopfhöhe gegeneinander.</p> <p>Der Führende A bewegt sich langsam mit Seitstell- und Überkreuzschritten in wechselnde Richtungen, sein Partner folgt in gleicher Weise.</p> <p>A gibt das Signal zum Rollenwechsel, indem er auf der Stelle flache Sprünge ausführt.</p>
		
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Schleichen!"

17 12 min	Ziele	Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
	Methodik	Lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen
	Allgemeines Dehnungsprogramm	
		<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 3-4 Wiederholungen (insbesondere für die Beinmuskulatur) durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert.</p> <p>Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!" "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" "Die Beine häufiger dehnen!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Praxisteils i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Praxisteils angesprochen werden.

Verlängerte allgemeine Erwärmung?

Wie auch schon an den vorangegangenen Wochenenden: früh am Morgen nach hoher Vorbelastung u.U. wenig Schlaf!

Zur Methodik des Hauptteils

Schwierigkeiten im Blocktraining v.a. mit Anfängern liegen im Schaffen kontrollierter Situationen mit klaren Schwerpunkten für die Aufmerksamkeit des Lernenden. In dieser Hinsicht sind die Trainer in der Übungssteuerung des Erwerbstrainings sehr stark gefordert. Genaues und gut getimtes Anwerfen/Schlagen muss ein Trainer beherrschen (lernen)!

Außerdem empfiehlt es sich gerade beim Block, die Trainingsarten auch gezielt auf einzelne Elemente der Blockhandlung zu beziehen. So wird es hier für das Verhalten in der Luft und die Anlauftechniken unter Standardbedingungen demonstriert!

Längerer Schlussteil?

Empfiehlt sich hier aufgrund der sehr hohen Sprungbelastung im Hauptteil!

So als TE nutzbar?

Nein. Es wurde ein Abriss der methodischen Maßnahmen des Erwerbstrainings vorgestellt, wie sie im Blocktraining mit wenig Fortgeschrittenen sinnvoll nutzbar sind. Der Hauptteil ist so gegliedert, dass insgesamt steigende Anforderungen entstehen, die in dieser Kombination aber den Rahmen einer TE sprengen!

Außerdem entsteht durch die Länge des Praxisblocks und die hohe Anzahl von Sprunghandlungen eine Grenzbelastung, die mit wenig Fortgeschrittenen in dieser Höhe nicht sinnvoll ist!

ST	ST (grün)	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT (rot)	ET	ET	ET (gelb)		
Allgem. Dehnungsprogramm 17	Blockdance 16	30 Finger hoch! 15	Wie Du mir, so ich Dir! 14	Zentriert geblockt 13	Gegen die Wand 12	Timing 11	Knoten in die Beine? 10	Jetzt wird's bunt! 9	1, 2 und 3 Schritte 8	Passive Handarbeit 7	Aktive Handarbeit 6	Blockball 5	Wandball 4	Hüpfangen 3	Allgem. funktionelle Mobilisierung 2	Herr und Hund 1
Funktionsgymnastik intensives Dehnen	Ergänzungstraining Koordinationstraining	Wettkampftraining Spielform mit akzent. Regeln	Erwerbstraining Handlungsketten	Erwerbstraining Technikvariation	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining Technikvariation	Erwerbstraining Technikvariation	Erwerbstraining Technikvariation	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining Standardbedingungen	Ergänzungstraining allgemeine Spielform	Funktionsgymnastik Kombiniertes Dehnen/Kräftigen	Ergänzungstraining allgemeine Spielform

Techniklernen: rosa Karten
 Erwerbstraining: rote Karten
 Anwendungstraining: grüne Karten
 Wettkampftraining: hellgrüne Karten
 Sonstiges: orange Karten

Zielgrafik am Ende des Analyseteils

Hinweise zum Ablauf

In diesem Gesprächskreis trägt die

Gruppe 2

ihre Übungsreihe zur Annahme vor.

Jeweils 2-3 Teilnehmer der Gruppe erläutern, organisieren und steuern einen der 4 erarbeiteten Übungskomplexe aus dem Erwerbstraining bzw. Anwendungstraining mit dem Rest ihrer Arbeitsgruppe.

Pro Übungskomplex stehen ca. 5 min zur Verfügung, um diesen zu erläutern und incl. notwendigen Trainerverhaltens zu demonstrieren.

In einer kurzen abschließenden Besprechung mit allen Teilnehmern sollte v.a. auf das Trainerverhalten eingegangen werden.

PTB 18

10 min
Info

Lesen Lernen!

Zuspieler- und Angreiferverhalten einschätzen lernen!

95 min
Praxis

Einleitung

*Spielerisches allgemeines Erwärmen
Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung*

Hauptteil

*Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen
Anwendungstraining zum Block
Power-Spielform zu Block/Abwehr*

Schlussteil

*Absenken der Belastung
Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration*

30 min
Gespräch

Nachbesprechung

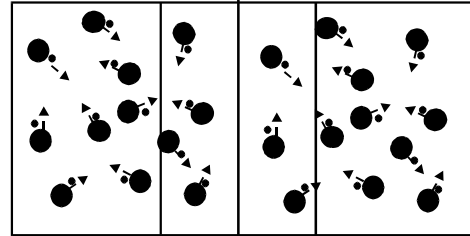
Aufbau und Besonderheiten des Praxisblocks

Schwerpunktthema

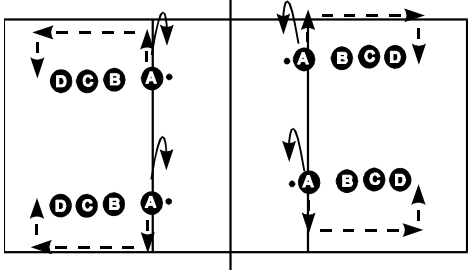
*Vorstellen der Ergebnisse der Gruppenarbeit zur Ausarbeitung einer methodischen Übungsreihe
Gruppe 3*

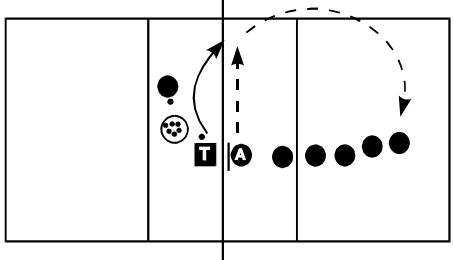
1	Ziele	Block situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Merkmale erläutern (Angriffsaufbau lesen)
10 min	Zuspieler- und Angreiferverhalten einschätzen lernen!	
	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe von entsprechenden Demonstrationen auf dem Feld typische Merkmale des Zuspieler- und Angreiferhaltens im Angriffsaufbau erläutert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem notwendigen Wahrnehmungsverhalten (was in welcher Reihenfolge beobachten?) und elementaren Entscheidungen zur Auswahl und Anpassung der vermittelten Technikvarianten	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Zuerst die Annahme/Abwehr einschätzen!" • "Noch während des Ballfluges zum Steller den eigenen Gegenspieler beobachten!" • "Rechtzeitig vor dem Zuspiel Blicksprung zum Steller!" • "Nach dem Abspiel sofort Blicksprung zum Angreifer!" • "Zu kurze Annahme erlaubt keinen Schnellangriff!" • "Mit dem eigenen Gegenspieler mitbewegen! Dabei Kreuzschritte benutzen, wenn Nebenblockspieler behindert werden könnten!" • "Auf die Schulterachse des Stellers achten! Das Zuspiel erfolgt meistens senkrecht zur Schulterachse in Richtung Netz!" • "Hoch und dicht angenommene Bälle werden oft nur kurz gestellt!" • "Viele Steller spielen immer den näheren Angreifer an!" • "Zuspieler, die den Ball unterlaufen, stellen über Kopf!" • "Auf die Absprungposition des Angreifers zur Flugkurve achten! Wie steht die Schlagschulter zum Ball?" • "Letzte Informationen zur Anpassung der eigenen Armhaltung liefert die Armschwungrichtung und Drehung des Angreifers: werden die Arme beim Absprung zum Netz gezogen, dann wird longline geschlagen!"

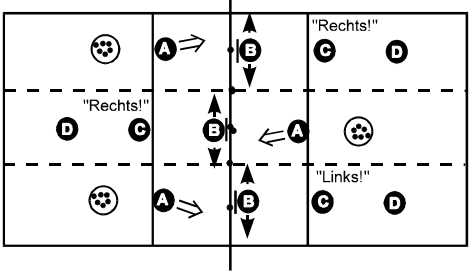
2	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip
5 min	Jump and move!	
	<p>Alle Teilnehmer verteilen sich auf zwei Feldhälften, jeder hat einen Ball und erhält in zügiger Folge folgende Aufgabenstellungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen und prellen, dabei alle 3 Schritte Richtungswechsel und Laufstilwechsel! • dto, nur Seitbewegungen sind erlaubt! • dto, zusätzlich nach drei Schritten Ball hochwerfen, hinsetzen, aufstehen, fangen! • den Ball prellen und nur mit kurzen, flachen beidbeinigen Sprüngen durchs Feld bewegen! • dto, den Ball auf der Stelle "umtanzen"! 	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Schritte zählen!"



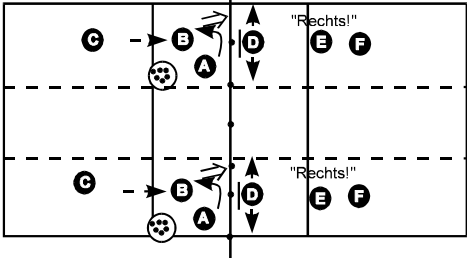
3	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkreisen
10 min	Allgemeine funktionelle Mobilisierung	
	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen zu dritt oder viert das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!</p> <p>Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!" • "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!" • "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

4	Ziele	Spezielle Vorbereitung zum Blocktraining
	Methodik	Aktualisierung der Grundtechniken unter Standardbedingungen
Springbrunnen		
5 min	<p>In 4er-Gruppen senkrecht zum Netz:</p> <p>A spielt den Ball auf der Angriffslinie senkrecht hoch, macht einen Seitellschritt oder Überkreuzschritt nach rechts oder links, läuft rückwärts vom Netz weg und schließt hinter seiner Gruppe an. Inzwischen ist B unter den Ball gelaufen und spielt ihn hoch usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • zunächst baggern, dann pritschen! 	
		
Hinweise		• "Auf die Schrittcombinationen achten!"

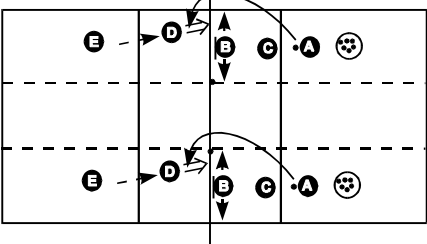
5	Ziele	Spezielle Vorbereitung zum Blocktraining
	Methodik	Wahrnehmungsschulung und Aktualisierung der Anlauftechniken
Wohin wie weit?		
5 min	<p>Ein als Trainer arbeitender Teilnehmer wirft von der Läuferposition am in Zonen eingeteilten Netz Bälle in unterschiedliche Distanzen hoch knapp über das Netz.</p> <p>Der Übende A startet aus der Mittelblockposition mit der passenden Anlaufvariante und versucht, den Ball im Sprung zu fangen oder ins gegnerische Feld zurückzudrücken. Danach legt er seinen Ball in den Ballwagen zurück und schließt hinter der Gruppe an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • zunächst nur nach vorne werfen, für Fortgeschrittene auch über Kopf! 	
		
Hinweise		• "Nur die erlernten Anlaufvarianten benutzen!" • "An den markierten Zonen orientieren!"

6	Ziele	Block situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining (Schlagrichtung lesen)
Links oder rechts?		
8 min	<p>Das Netz wird durch 2 zusätzliche Antennen in drei Spielzonen eingeteilt. Jede Zone wird außerdem durch ein Baustellenband zweigeteilt. Pro Zone üben 4 Spieler.</p> <p>A schlägt im Stand knapp über die Netzkante. Dazu dreht er sich frühzeitig und deutet an, in welche Hälfte seiner Spielzone er den Ball schlagen wird. Zwei Blockspieler B und C versuchen abwechselnd, sich per Einsprung in die entsprechende Zone zu bewegen und dort den Ball abzublocken. Der jeweils wartende Spieler gibt hinter dem aktiven stehend eine Prognose zur Schlagrichtung, noch bevor sich der aktive Partner bewegt! D kümmert sich um Bälle.</p> <p>Nach jeweils 15 Schlägen tauschen B und C mit A und D die Rollen.</p>	
		
Hinweise		• "Auf die Armschwungrichtung und die Drehung der Schulterachse achten!"

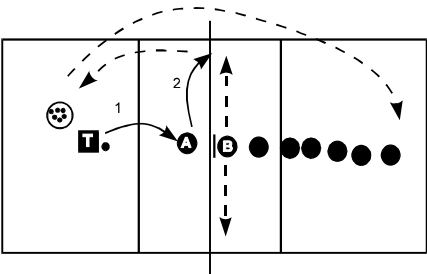
7	Ziele	Block situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidustraining (Schlagrichtung lesen)
Was machen die Arme?		
7 min	Das Netz wird durch 2 zusätzliche Antennen in drei Spielzonen eingeteilt. Jede Zone wird zusätzlich durch ein Baustellenband am Netz in 2 Hälften geteilt. Pro Zone üben 6 Spieler.	
	A wirft direkt auf Höhe des Baustellenbandes einen Ball halbhoch an, so dass B und C abwechselnd angreifen können. B (oder C) läuft zunächst senkrecht zum Netz und dreht sich erst im Absprung in die Schlagrichtung durch die linke oder rechte Hälfte der Spielzone. Auf der anderen Seite wechseln sich D, E und F im Block ab. Sie bewegen sich per Einsprung aus der Mitte in die jeweilige Hälfte ihrer Zone, in der sie den Angriff erwarten, blocken und kümmern sich anschließend um den Ball. In Warteposition geben sie eine Prognose zur Schlagrichtung ab.	
	Nach jeweils 20 Bällen Wechsel Angriffsgruppe gegen Blockgruppe.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Auf die Richtungsänderung der Arme achten!"



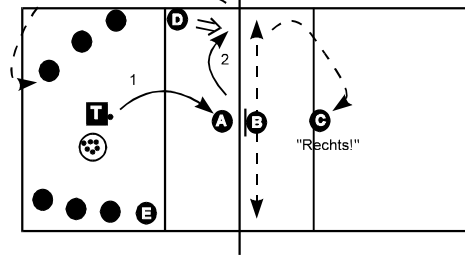
8	Ziele	Block situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidustraining (Schlagpunkt lesen)
Quo vadis?		
10 min	Das Netz wird durch 2 zusätzliche Antennen in drei Spielzonen eingeteilt. Jede Zone wird zusätzlich durch ein Baustellenband am Netz in 2 Hälften geteilt. Pro Zone üben 5 Spieler.	
	A wirft im hohen Bogen einen Ball über das Netz, so dass D und E abwechselnd angreifen können, und dabei durch eine der beiden Hälften schlagen müssen. B und C wechseln sich im entsprechenden Block ab. Der Wartende gibt eine Prognose zur Schlagrichtung.	
	Nach jeweils 8 Bällen Wechsel innerhalb der gesamten Gruppe.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Auf die Anlaufrichtung achten!"



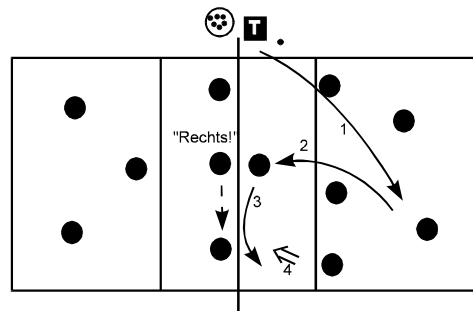
9	Ziele	Block situativ gestalten (Anwendungstraining)	
	Methodik	Entscheidustraining (Zuspielrichtung lesen)	
Lesestunde			
10 min	Der Referent wirft einen Ball zum Zuspieler auf Pos. 3 am Netz. Dieser stellt über Kopf zur Pos. 2 oder frontal zur Pos. 4 knapp auf die andere Netzseite. Dabei gibt er deutliche Signale durch frühzeitige Richtungswahl und ausgeprägte Bewegungsmerkmale.		
	Auf der anderen Seite müssen die Übenden aus der Mitte heraus die Richtung lesen und frühzeitig zum Block auf die entsprechende Position laufen. Sie sollen den Ball möglichst ins gegnerische Feld zurückdrücken oder fangen. Danach Ball holen und wieder anschließen. In Warteposition sind Prognosen über die Zuspielrichtung abzugeben!		
	<ul style="list-style-type: none"> • nach der Hälfte der Zeit werden 2 zusätzliche Blockspieler auf den Außenpositionen postiert, die den jeweiligen Doppelblock positionieren und den Ball berühren sollen. Wechsel Mittelblock-Außenblock-Anstellen. 		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Auf Körper- und Fußstellung achten!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Schulterbereich als Zielpunkt, aber ganzheitlich lesen!"

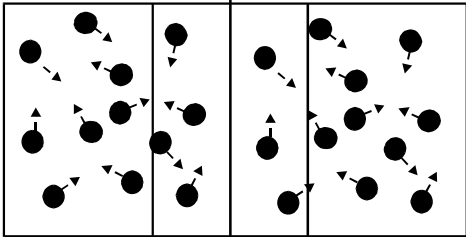


10 min	Ziele	Block situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining (Zuspiel lesen)
Wie im Spiel!		
<p>Der Referent wirft einen Ball zum Zuspieler A auf Pos. 3. Dieser stellt zur Pos. 4 oder über Kopf zur Pos. 2, wobei er eindeutige Signale setzen soll, die seine Absichten frühzeitig erkennen lassen.</p> <p>Auf der anderen Seite bewegen sich abwechselnd zwei Mittelblocker B und C frühzeitig zur erwarteten Angriffsposition und blocken gegen den halbdiaagonalen Angriffsschlag von D bzw. E.</p> <p>B und C werden nach jeweils 16 Angriffen abgelöst. Der Wartende gibt eine Prognose über die Zuspielrichtung.</p> <ul style="list-style-type: none"> nach der Hälfte der Zeit werden zusätzlich zwei Außenblockspieler hinzugenommen, damit ein Doppelblock gegen den Angriff gestellt werden kann. Dabei finden ständige Wechsel vom Mittelblock zum Außenblock und wieder zum Mittelblock statt. 		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> "Auf Körper- und Fußstellung achten!" "Außenblockspieler beobachten!" "Schulterbereich des Stellers als Zielpunkt, aber ganzheitlich lesen!"



11 min	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Abwehr/Zuspiel
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln
Schnelldenker!		
<p>Spielform zweier vollständiger Mannschaften:</p> <p>Die Bälle werden vom als Trainer tätigen Teilnehmer als Dankebälle ins Spiel gebracht. Jeder Ballwechsel wird nach Tiebreakregeln ausgespielt, jedes Team zählt die erreichten Punkte laut mit. Es gelten folgende Zusatzregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> gelingt es dem aktuellen Mittelblocker eine richtige Prognose zur Zuspielrichtung vor dem Pass des gegnerischen Zuspielers laut abzugeben, dann gewinnt die Mannschaft mit dem Ballwechsel 2 Punkte! das Gewinnerteam erhält den Ball, die Verlierer des Ballwechsels müssen rotieren. <p>Es werden Sätze bis 9 Punkte gespielt, danach schneller Seitenwechsel, Bälle sammeln.</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> "Angriff nur über Außenpositionen!"



12	Ziele	Absenken der Belastung ("Auslaufen") Herz-Kreislauf-Pufferung
	Methodik	Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip
3 min	Schön war's!	
	Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld: Lockeres Laufen kreuz und quer durchs Feld. Bei Begegnung mit einem anderen Teilnehmer gegenseitig umarmen und positiv verabschieden.	
		
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Schleichen!" • "Nett sein!" 	

13	Ziele	Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
	Methodik	lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen
7 min	Allgemeines Dehnungsprogramm	
	Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 3-4 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

14	Ziele	Förderung der Durchblutung der Muskulatur Lösen von Verspannungen
	Methodik	Massage und Entspannung
5 min	Entspannungsprogramm (optional)	
	Die Teilnehmer führen im großen Kreis selbständig und nach individuellem Bedarf Teile des bekannten Entspannungsprogramms durch. Dabei handelt es sich um einfache Ausstreichungen und Zirkelungen der Hauptmuskelgruppen, die auch partnerunterstützt durchgeführt werden können.	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Ruhig weiteratmen!" • "Ruhig werden!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteil i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Info- und Praxisteils angesprochen werden.

Infoteil zu Beginn?

Hier gilt das bereits in früheren PTB's Erläuterte: v.a. aus Gründen der Ökonomie, um weitere Erwärmungen zu ersparen. Infoteile sind auch während der Praxis möglich und z.T. notwendig, erfordern dann aber u.U. (je nach Länge) erneute spezielle Vorbereitungen auf nachfolgende Beanspruchungen.

Zur Methodik des Hauptteils

Die hier vorgestellten Aspekte des Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhaltens im Block bleiben auf die für wenig Fortgeschrittene geeigneten beschränkt. Es werden lediglich erste, über das Erwerbstraining hinausgehende Schritte demonstriert.

Ähnlich wie schon beim Erwerbstraining zum Block beziehen wir dabei das Anwendungstraining auch auf einzelne Elemente des Blocks (In der Luft und Positionierung) - ein Vorgehen, das sich gerade für Anfänger empfiehlt.

Zum Blocktraining für Fortgeschrittene sei angemerkt, dass dazu unbedingt auch konkrete gruppentaktische Vorgaben zum Block und zum Zusammenspiel mit der Feldabwehr erforderlich sind. Was Blockspieler konkret machen sollen, muss in hohem Maß von dem abhängen, was sie körperlich überhaupt leisten können, und was die Abwehr hinter ihnen zu leisten im Stande ist!

Längerer Schlussteil?

Ist hier wegen der insgesamt sehr hohen Sprungbelastung in den PTB's 17 und 18 zum Abschluss des Lehrgangs empfehlenswert.

So als TE nutzbar?

Nein, denn es wurde ein Abriss bewährter methodischer Maßnahmen zum Anwendungstraining im Block für wenig Fortgeschrittene vorgestellt, die in dieser Kombination den Rahmen einer TE sprengen.

Strukturkarten	IT (weiß)	ET (gelb)	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST	ST	
Ablaufkarten	Zuspieler- und Anreicherungsverhalten einschätzen lernen!	Jump and move!	Allgem. funktionelle Mobilisierung	Springbrunnen	Wohin wie weit?	Links oder rechts?	Was machen die Arme?	Quo vadis?	Lese-stunde	Wie im Spiel?	Schnell-denker	Schön war's!	Allgem. Dehnungsprogramm	Entspannungsprogramm
Trainingsart/Methodikkarten	Anwendungs-training Merkmale erläutern	Ergän-zungs-training Koordinations-training	Funktions-gymnastik Kombiniertes Dehnen/Kräftigen	Erwerbs-training Standardbedin-gungen	Anwen-dungs-training Wahrneh-mungsschulung	Anwen-dungs-training Entschei-dungs-training	Anwen-dungs-training Entschei-dungs-training	Anwen-dungs-training Entschei-dungs-training	Anwen-dungs-training Entschei-dungs-training	Anwen-dungs-training Entschei-dungs-training	Wettkampf-training Spielform mit akzent. Regeln	Ergän-zungs-training Lauf-schule	Funktions-gymnastik intensives Dehnen	Regene-ration Selbst-massage/Ent-spannung
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13

Ergänzungstraining: gelbe Karten
 Technikkarten: rosa Karten
 Erwerbstraining: rote Karten
 Anwendungstraining: grüne Karten
 Wettkampftraining: hellgrüne Karten
 Sonstiges: orange Karten

Zielgrafik am Ende der Nachbesprechung

Hinweise zum Ablauf

In diesem Gesprächskreis trägt die

Gruppe 3

ihre Übungsreihe zum

Zuspiel

vor.

Jeweils 2-3 Teilnehmer der Gruppe erläutern, organisieren und steuern einen der 4 erarbeiteten Übungskomplexe aus dem Erwerbstraining bzw. Anwendungstraining mit dem Rest ihrer Arbeitsgruppe.

Pro Übungskomplex stehen ca. 5 min zur Verfügung, um diesen zu erläutern und incl. notwendigem Trainerverhalten zu demonstrieren.

In einer kurzen abschließenden Besprechung mit allen Teilnehmern sollte v.a. auf das Trainerverhalten eingegangen werden.

