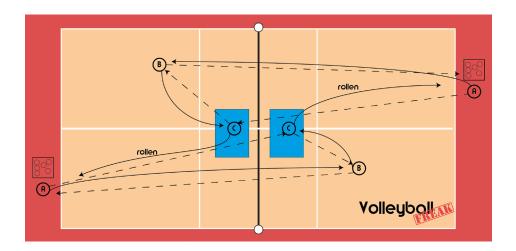
VolleyballFREAK Training

Teilnefi- merzafil	Level	Thema	Phare
6	Anfänger	Annahme	allgemein



Aufschlag-Annahme-Drill Ablauf

Volleyballfeld. 4.5m Breite. 18m Länge

Spieler A schlägt auf Spieler B auf der zu Spieler C annimmt. Nach 4 Annahmen tauscht A mit C. B mit A und C mit B.

Auf der anderen Feldhälfte der gleiche Aufbau. Aufschlag aber von der gegenüberliegenden Feldseite

Materialien

2 Ballwagen, 2x 10 Bälle, 3. Antenne um die beiden /pielfelder zu trennen. Evtl. eine kleine Matte

Variationen

- a) Wettkampf: Wer kann von 10 Aufschlägen mehr in einen begrenzten Sektor (Matte) annehmen?
- b) Level-Volleyball: Level I: Eine Annahme muss in einen begrenzten sektor angenommen werden. Ein Fehler je Level ist erlaubt.

Level 2: 2 Annahmen müssen in den sektor kommen, ein Fehler erlaubt usw.

Bis Level 5. Beim 2. Fefiler je Level werden die Aufgaben getauscht. die Punkte bleiben erhalten.

Fefileranaly/e & Korrekturen/ Beobachtung/hinwei/e

- Annahme in der Bewegung statt im stand?
- Stefien seitlich statt frontal finter dem Ball?

Baggern:

- Gewicht auf den Ferzen statt Ballen?
- Beine gestreckt statt gebeugt?
- die Arme "schlagen" statt Beinarbeit?
- die Arme sind gebeugt statt gestreckt?
- Treffen des Balls mit den Händen statt den Unterarmen?
 Pritschen:
- -Daumen zeigen nach vonen statt nach hinten?

