

3. Doppelstunde – Pritschen (Uno-Spiele)

Vorbereitung für das Obere Zuspiel: Sich früh entscheiden, laut rufen, entschlossen handeln

Lernziele: - Antizipation des Balles

- Bewegung zum Ball

- Entscheidungen treffen: Laut rufen und entschlossen handeln

Zeit: 20' (S 8 + S 9)

„Mein Ball“ – Entscheidungen treffen

S 8 Werfen – Fangen/Werfen – Fangen/Übergeben

Der Werfer (**W**) wirft den Ball über das Netz, **A und B müssen entscheiden**, wer von ihnen den Ball fängt. Wer fängt, ruft möglichst früh „**ICH**“, wer nicht fängt, läuft vor ans Netz, und ruft „**HIER**“. Der Spieler am Netz bekommt den Ball von seinem Duopartner zugeworfen und übergibt ihn an **S** (Sammler). **S** legt die Bälle in den Kasten.

S 9 Werfen – Fangen/Pritschen – Fangen/Übergeben

Im zweiten Durchgang ruft der Fänger „**ICH**“, läuft und fängt den Ball. Nach dem Fangen des Balles wirft er ihn an und pritscht ihn vor zum Netz. Sein Duopartner läuft vor ans Netz und ruft „**HIER**“. Dort fängt er den gepritschten Ball, den er an Sammler **S** übergibt.

Spielform:

Mehrere Vierergruppen (z.B. die beiden Paare A/B und S/W bilden eine Vierergruppe) spielen gegeneinander - Wer macht die wenigsten Fehler in 5 Minuten?

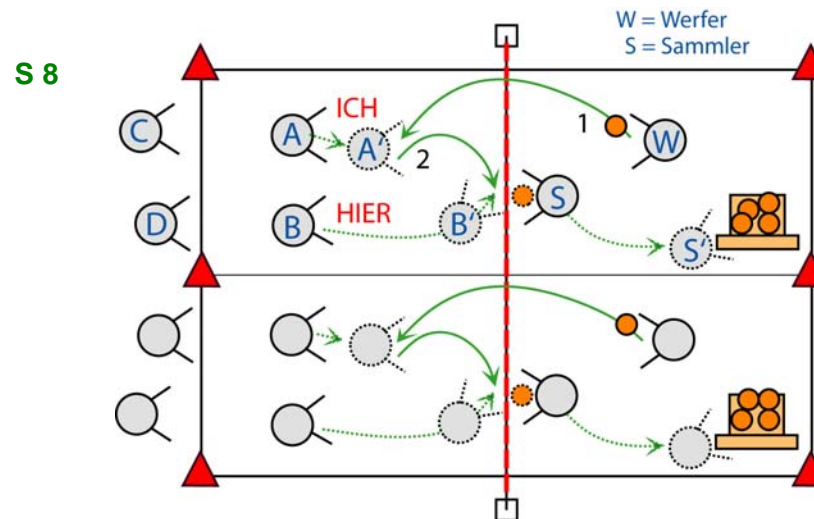
Das „ICH – HIER“ - Spiel“!

A = Annahmespieler ruft „**ICH**“

B = Fänger ruft „**HIER**“

W = Werfer

S = Sammler



Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen

- „**Mein Ball**“

Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- Spielfeldgröße: 4,5 m x 6 m
- Netzhöhe: Minimum 2,05 m (kann gegebenenfalls erhöht werden)

Organisation

- 3 - 4 Volleybälle (Kasten) für eine Sechsergruppe
- Annahme: Zweiermannschaften (A + B, C + D), Nach der Aktion stellt sich das Paar hinten wieder an.
- Nach 10 Bällen Wechsel von **W** (Werfer) und **S** (Sammler), z.B. mit **A / B**.

Korrektur

- Annahme: Bereitschaftshaltung
- Bewegung zum Ball
- in richtiger Pritschhaltung fangen
- Früh entscheiden und durch lautes Rufen mitteilen.

TECHNIK: Erlernen und Festigen des Oberen Zuspiels

Lernziele: - Die richtige Fingerstellung erarbeiten - Auf das „Kleine Dreieck“ achten
 - Die richtige Hand- und Armstellung erarbeiten - Auf das „Große Dreieck“ achten
 - Bewegung zum Ball
 - Kontrolle der Spielposition des Balles bei Ballannahme und Abspiel

Zeit: 30‘

„Pritschträume werden wahr“ – Der Ball fliegt über das Netz

Beim Anwenden der Technik werden die Schlüsselpunkte über Technikvarianten stabilisiert und automatisiert. Die Schlüsselpunkte der Grundtechniken werden in Spielformen geübt und im Spiel umgesetzt. Die erfolgreiche Anwendung in Spielsituationen erhöht den Einsatz und die Motivation der Spieler.

Technikanwendung im Technikanwendungstraining

Oberes Zuspiel stabilisieren

Methodischer Hinweis zum Technikerwerb: Auf das „Große Dreieck“ achten, den Ball „über und vor der Stirn“ spielen!

Ü 23 „Den Ball in Pritschhaltung fangen, wieder anwerfen und zurückpritschen“

Spieler B wirft den Ball auf Spieler A. Spieler A fängt den Ball in Pritschhaltung und kontrolliert die Fingerstellung seines Körbchens. Danach wirft A den Ball an und pritscht ihn zurück.
 Nach 5 Wiederholungen, Wechsel!

Ü 24 „Nach Doppelspiel den Ball zurückpritschen“

Spieler A, mit stabiler Spielposition (Füße schulterbreit), nimmt mit richtiger Pritschhaltung die Hände hoch. Werfer B wirft den Ball beidhändig von unten nach oben in das „Körbchen“ von Spieler A. Dieser spielt sich den Ball einmal zu (Doppelspiel) und pritscht den Ball mit richtiger Pritschhaltung zurück.

Nach 5 Wiederholungen, Wechsel!



Teil 2: Technik, Oberes Zuspiel

- Die richtige Pritschhaltung lernen und festigen

Ü 24

Den Ball mit richtiger Arm- und Handhaltung zum Partner pritschen.

Ü 25 „Sich mehrmals den Ball zupritschen und in Körbchenhaltung fangen“

Spieler A wirft den Ball **beidhändig hoch** und spielt sich ihn im Oberen Zuspiel 3- bis 4 zu, bevor er ihn in Pritschhaltung fängt. Dabei kontrolliert Spieler B die Fingerstellung beim Körbchen von seinem Partner, 5 x dann Partnerwechsel!

Ü 26 „Den Ball mehrmals hochpritschen, nach Zusatzaufgabe Abspiel zum Partner“

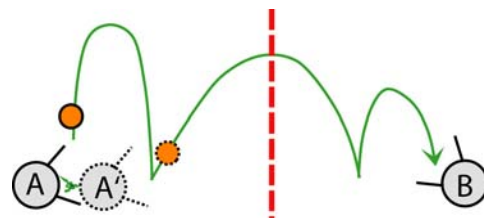
Spieler A wirft den Ball **beidhändig hoch**, berührt seitlich ein Hütchen, lässt den Ball aufspringen und pritscht ihn 2- bis 3 mal hoch, bevor er ihn zum Partner zurückpritscht. Der Partner fängt den Ball in richtiger Pritschhaltung und kontrolliert dabei die Fingerstellung seines Körbchens über der Stirn. Spieler B wirft den Ball beidhändig hoch, usw...

Der Ball fliegt über das Netz**Ü 27** „Sich den Ball zupritschen und Abspiel über das Netz“

Der Spieler A wirft den Ball **beidhändig von unten nach oben**. Mit richtiger Arm- und Handhaltung pritscht er sich den Ball einmal zu und stößt (pritscht) in richtiger Pritschhaltung den Ball über das Netz zum Partner. B fängt den Ball. Spieler A und B im Wechsel!

Ü 28 „Nach Aufspringen des Balles über das Netz pritschen“

Der Spieler A wirft den Ball **beidhändig hoch** und lässt ihn aufspringen. Er pritscht den aufspringenden Ball mit richtiger Pritschhaltung über das Netz zum Partner. Der Partner lässt den Ball gleichfalls aufspringen und fängt den Ball vor der Stirn in Pritschhaltung. Er kontrolliert nach dem Fangen die Fingerstellung seines Körbchens über der Stirn.



Teil 2: Technik, Oberes Zuspiel

- Die richtige Pritschhaltung lernen und festigen

Ü 28

Spieler A wirft den Ball hoch und pritscht den aufspringenden Ball zum Partner.

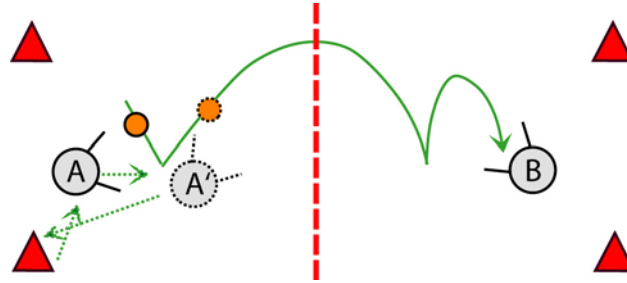
Hinweis:

- Bei Übungen mit Aufspringen des Balles
- müssen die Bälle ausreichend Luft haben
- der weiche Ball

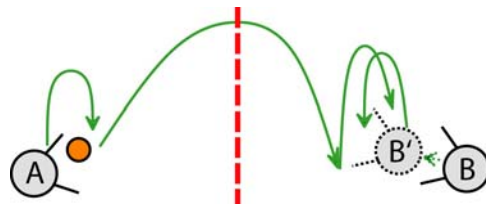
Mikasa School SV – 2

kann nicht verwendet werden, da er unzureichend hoch springt.

Ü 29 „Nach Aufspringen des Balles sowie nach Zusatzaufgabe über das Netz pritschen“
 Spieler A **wirft beidhändig den Ball vor sich auf den Boden** und pritscht ihn über das Netz.
 Danach berührt er ein seitliches Hütchen. Spieler B lässt den Ball aufspringen und fängt den Ball in Pritschhaltung.



Ü 30 „Nach Doppelspiel über das Netz den Ball in Pritschhaltung fangen“
 Spieler A wirft den Ball **beidhändig von unten an** und pritscht den Ball über das Netz auf Spieler B.
 Spieler B lässt den Ball aufspringen, pritscht ihn einmal hoch (Doppelspiel) und fängt den Ball vor der Stirn in Pritschhaltung.



Teil 2: Technik, Oberes Zuspiel

- Die richtige Pritschhaltung lernen und festigen

Ü 30

Beim Fangen des Balles in Pritschhaltung **kontrolliert der Partner** das „Große und das Kleine Dreieck“.

Einführung für nachfolgende Circuits - Muskuläre Dysbalancen

In der orthopädischen und neurologischen Praxis können oftmals häufig vorkommende Beobachtungen an der Muskulatur gemacht werden: Bestimmte **Muskeln erzeugen bei einer Dehnung eine unerwartet hohe Spannung**, während sich **andere Muskeln bei Krafttests wiederum unerwartet schwach zeigen**. Für diesen Befund hat sich die Bezeichnung **muskuläre Dysbalance „Muskelverkürzungen“** etabliert. Solche oft neuromuskulär bedingte Einschränkungen der Dehnbarkeit können **durch Dehnungen nicht beeinflusst werden**. Nach der Beseitigung der Gelenkstörungen lösen sich diese Einschränkungen der Dehnbarkeit oftmals spontan auf. **Durch eine Dehnung dieser scheinbar verkürzten Muskeln werden aber unter Umständen gelenkschützende Mechanismen negativ beeinflusst** (Freiwald 1999).

Ursachen von muskulären Dysbalancen: Bei einem ausschließlich sportartspezifischen Training mit nur sportarttypischen Belastungsformen – oder auch bedingt durch Wachstumsschübe - kommt es **oft zu einer einseitigen Muskelbelastung**. Die Muskeln der dominierenden Seite entwickeln sich stärker als die der Gegenseite. Dies ruft z.B. einen asymmetrischen Zug an der Wirbelsäule hervor. Dadurch kommt es zu lokalen Überbelastungen im Bereich der Wirbelsäule. Auch müssen **Belastungsreize** so gewählt werden, dass das sich langsamer anpassende System vor allem im Bereich des Stütz- und Halteapparates nicht überfordert wird. Um zu schnellen sportlichen Erfolgen zu kommen, arbeiten viele Jugendtrainer bereits im Kindesalter **extrem einseitig** (methodisch/ inhaltlich) und **zu intensiv** (Belastung/ Umfang).

Konsequenzen in der Praxis: Ein spezielles prophylaktisches Trainings- und Muskelaufbauprogramm zur Kräftigung - hier vor allem des passiven Bewegungsapparates im Bereich des Rumpfs - sollte in jede Trainingseinheit mit Kindern und Jugendlichen aufgenommen werden.

Während des Längenwachstums (puberale Phase) benötigt die Muskulatur Belastungsreize von außen, um das Kraftpotential zu erhöhen. Ein gezieltes Training ist deshalb hier notwendig: **Dynamische Bewegungen, die eine dehnende Komponente mit der aktiven Muskelarbeit verbinden**, bewirken eine gezielte Förderung der Muskulatur, damit keine muskulären Dysbalancen entstehen.

GROSSER u. a. (2001) empfehlen **vorbeugend bereits im frühen Schulkindalter, vielseitige kontrollierte Übungen und koordinativ-regulative Kraftübungen durchzuführen**, um Kraft, Gleichgewicht, Bewegungsempfinden und Bewegungskoordination zu verbessern.

Weitere Infos über Volleyball-Circuits: <http://www.volleyball-trainieren.de/J-Circuits.html>

Hinweise zur Durchführung der Circuits in den Doppelstunden:

- **Ausgesuchte Übungen im Stationsbetrieb**, da nur so muskuläre Schwachstellen „erwischt“ werden.
- **Anzahl der Übungen: 6-10**
- **Ausführung der Übungen:** dynamisch-konzentrisch
- **Bewegungsgeschwindigkeit:** langsam bis zügig, Sprungformen schnell
- **Belastungsintensität:** 20-40% der momentanen Maximalkraft
- **Übungswiederholungen** in einem Durchgang: 5-20 (je nach Schwierigkeit und Trainingszustand)
- **Durchgänge: 1-3**
- **Pause zwischen den Durchgängen:** 1-3 Min.

Verwendete Hilfsmittel:

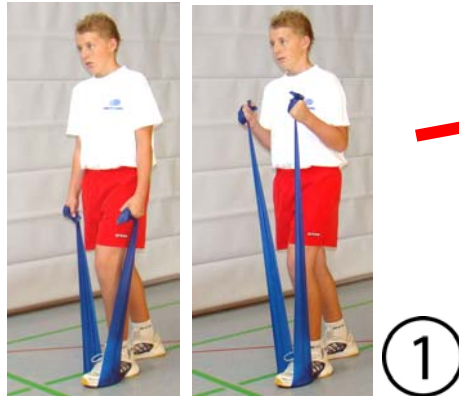
- **Wackelbretter**
- **Physiokreisel**
- **Physiobälle**
- **Sprungseile**
- **Rollbretter**
- **Minitramps**
- **Therabänder**
- **Gymnastikringe**
- **Hanteln** usw.

Teil 3: Kräftigen

Organisation

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- Material: Theraband, Kleinkästen, Barren

Zeit: 30' **Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur**
Zur Vermeidung und Abbau von muskulären Dysbalancen (Theraband: blau)

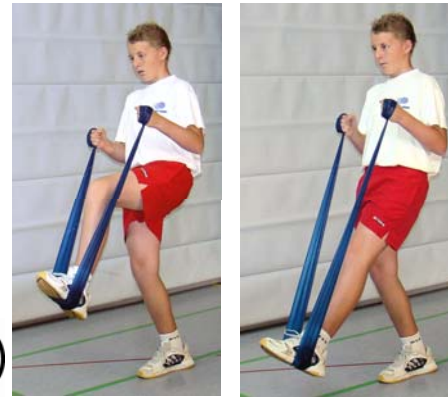


Kräftigung des Bizeps

Ausgangsstellung: In Schrittstellung den vorderen Fuß auf das Band stellen, die Ellenbogen nah am Körper.

Ausführung: Beide Arme im Wechsel (gleichzeitig) beugen und strecken.

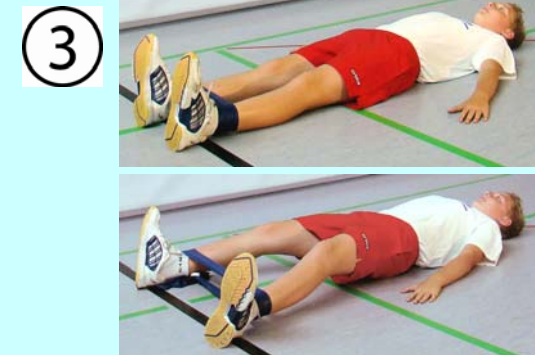
Kräftigung des Quadrizeps
Ausgangsstellung: Einbeinstand und das Band unter der Fußsohle fixieren. Arme und Bein im Kniegelenk gebeugt.
Ausführung: Das gebeugte Bein gegen den Widerstand des Bandes nach unten strecken (Wechsel!)



Kräftigung der Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit gestreckten Beinen. Das Band verknoten und um die Außenseiten beider Knöchel spannen. Fußspitzen in Richtung Nase ziehen.

Ausführung: Beide Beine gleichzeitig nach außen abspitzen. Spannung 10 Sekunden halten.



Kräftigung des Trizeps

Ausgangsstellung: Schrittstellung einnehmen. Das Band in Kopfhöhe fixieren (z.B. Sprossenwand).

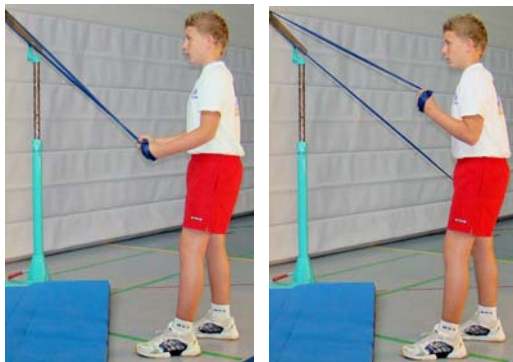
Ausführung: Beide Arme im Wechsel nach hinten unten strecken.

Kräftigung der Rückenmuskulatur

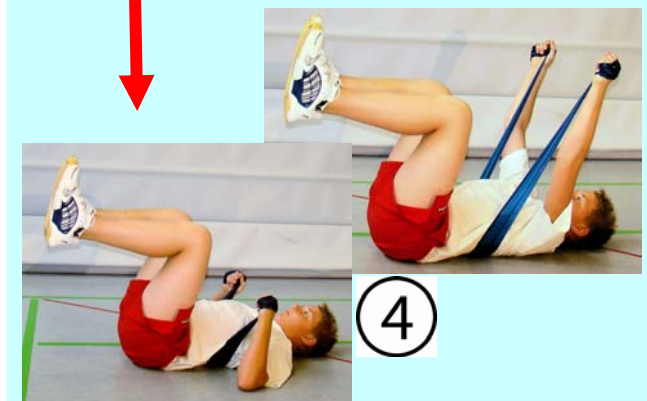
Ausgangsstellung: Auf einem Kasten sitzen und das Band auf Schulterhöhe fixieren (Sprossenwand).

Ausführung: Beide Ellenbogen gleichzeitig nach hinten auf Schulterhöhe ziehen. Dabei Schulterblätter zusammenführen.

6



5



Kräftigung der Brustmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage einnehmen und das Band unter den Schulterblättern fixieren. Unterarme auf Unterlage ablegen.

Ausführung: Beine sind im rechten Winkel angehoben. Beide Arme gleichzeitig nach oben strecken.