

# **Sport GFS - Volleyball Angriffsschlag**

Lukas Bisdorf

Ende 2009, Laudenbach und Weinheim

Das ist meine Sport GFS aus dem Jahre 2009. Im Folgenden wird eine Trainingseinheit beschrieben, die mit ca. 24 Schülern um die 90 min. gedauert hat. Hiermit biete ich anderen Schülern und Trainern die Möglichkeit sich meine Arbeit herunterzuladen und selbstverständlich kostenfrei zu benutzen. Viel Spaß und Erfolg damit.

Noch ein kleiner Tipp am Rande: benutzt bitte nicht die kleinen Bildchen, bei mir haben diese verspielten Zeichnungen Abzug gegeben.

# 1 Sport GFS - Volleyball Angriffsschlag

1. Netzaufbau
2. Warming up
  - a) **5 min. „Schwanzfangen“** Jeder hat ein Sprungseil, legt das eine Ende ein paar Mal zusammen und stopft es in die Hose (hinten). Man muss in einem Feld (9x9 m) laufen und mit den Füßen Schwänze fangen. Wer das Feld verlässt muss einen Schwanz abgeben! Wer am Ende die meisten hat, hat gewonnen.
  - b) **4 min Warmlaufen** Laufen im Kreis in der Halle, alle in einer Reihe mit etwas Abstand zum Vordermann. Der Hintere fängt an im Slalom durch die Reihe zu Sprinten.
3. Funktionelle Gymnastik (Förderung der Stütz und Haltemuskulatur)
  - a) Wirkungslinie Bauch für 10 Sekunden



- i. Je 10 Sekunden aus der Wirkungslinie heraus, Bein 10 cm anheben



- b) Wirkungslinie Rücken für 10 Sekunden



- i. Je 10 Sekunden aus der Wirkungslinie heraus, Bein 10 cm anheben



- c) Stand für 10 Sekunden

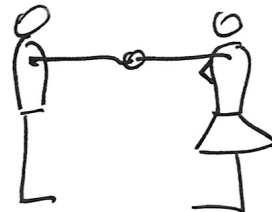
## 1 Sport GFS - Volleyball Angriffsschlag



- i. Für je 10 Sekunden rechtes Bein und linken Arm anheben, danach umgekehrt.
- d) **Bauchmuskeln** Beine aufstellen, auf den Rücken legen, Fußspitzen zeigen in den Himmel. Hände hinter den Kopf oder an die Schläfen, dann mit dem Oberkörper hochgehen bis zum „Schmerzpunkt. Dann dort 10-20mal um +/-10cm hoch und runtergehen

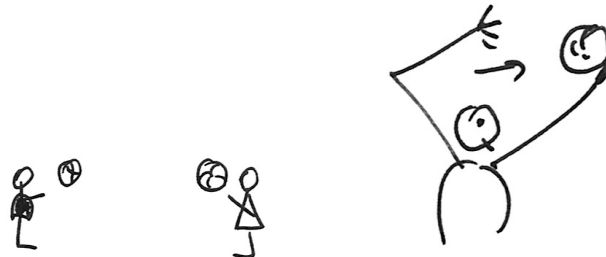


- e) **Arme** Paarweise gegenüber stellen und Arme gegenseitig andrücken. Arme müssen durchgedrückt sein, einmal nach innen und einmal nach außen dehnen für je 10 Sekunden.



### 4. Angriffsschlag

- a) **2 Personen, 2 Bälle** Ball hochwerfen und in die eigene Hand schlagen. Den Ball so werfen, dass der Ball über bzw. etwas vor der eigenen Schulter ist.





## 2 Quellen

iii. **Block Übung:** Vom Trainer gehaltenen Ball blocken:



## 2 Quellen

- Volleyball-Kartothek - Gerd Westphal
- 42. Auflage DVV Volleyball Spielregeln
- Fachwissen aus verschiedenen DVV Lehrgängen
- Eigene Trainingserfahrung (ca. 7 Jahre)
- Gespräche mit Trainer