

INFORMATIONSBLATT FOLGE 541

BEACHVOLLEYBALL

Fortgeschrittenen-Niveau:

Das Usi Training wird teilweise aus komplexen Übungs- und Spielformen bestehen, bei denen eine gewisse technische Ballsicherheit Voraussetzung ist. Die Teilnehmer sollen auf ähnlichem spielerischen Niveau sein, um ein qualitativ gutes Training gewährleisten zu können.

Checklist:

- sichere Servicevarianten von oben (Flutter, Spinn, Kurz, Lang, etc.)
- sichere Angriffsvarianten im Sprung (sicherer Stemmschritt, Shots, Pokey, Cut, etc.)
- sicheres Zuspiel von oben (Grundtechnik Pritschen)
- Grundtechnik Baggern, zielgenaue Annahme bei leichten Bällen
- Verständnis über schmales Spielkonzept 2 vs. 2
- Verständnis über Block-/Defensestrategien und -positionen
- sicheres und dynamisches Bewegen am Sand (Lauf-, Sprint- und Hechthandlungen)

Termine:

7.10.
14.10.
21.10.
18.11.
25.11.
2.12.
9.12.
16.12.
6.1.
20.1.
27.1.
3.2.
10.2.
17.2.
24.2.
2.3.
9.3.
16.3.
23.3.
30.3.