

Welcher Volleyball-Kurs ist der richtige?

Eine Hilfestellung zur Entscheidungsfindung mit Hinweisen zu den Teilnahmevoraussetzungen und Anforderungen in unseren Volleyballkursen:

EINSTEIGER

- Allgemein: Grundkurs, keine Vorkenntnisse erforderlich
- Inhalt: Vermittlung von technischen und taktischen Grundfertigkeiten sowie von Kenntnissen zu Taktik und Spielregeln in kleinen Übungsgruppen = Voraussetzung für die Teilnahme im Kurs „**Fortgeschrittene 1**“

FORTGESCHRITTENE 1

- Voraussetzungen: Grundkenntnisse über Spielregeln und Taktik (Ball im Spielfeld/im Aus, Netzberührung, Mittellinie)
- Taktik: 3 Ballberührungen je Seite, Aufgabenverteilung auf den verschiedenen Positionen (Verteidiger, Zuspieler, Angreifer)
- Technik: Zielgerichtete Anwendungen von oberem und unterem Zuspiel (Pritschen und Baggern). Mit beiden Techniken muss der Ball mind. über 4 m in Distanz und Höhe gespielt werden können. Aufschläge müssen mind. mit einer Technik (von oben oder unten) beherrscht werden. 2 von 3 Aufschlägen sollten regelgetreu in die gegnerische Spielfeldhälfte gelangen.

FORTGESCHRITTENE 2

- Voraussetzungen: Das Spiel gegen den Gegner steht im Vordergrund! (erweiterte Regelkenntnisse: Läufersystem, Hinterfeldangriff)
- Taktik: In wettkampftartigen Situationen wird eine sichere räumliche Orientierung zu den Mitspielern und zum Ball erwartet. (z. B. zielführende Handlungen mit den Mitspielern bei einem Doppelblock)
Umsetzen von taktischen Anweisungen des Trainers, die spiel-situative taktische Anpassung an den Gegner wird beherrscht.
- Technik: Ballkontrolle mit Verständnis für das Ziel des Balles unter Bezug auf den Angriff und auf Spielhandlungen im eigenen Feld.
Sichere Anwendung des oberen und unteren Zuspiels.
Beherrschen von mind. 2 Aufschlagstechniken (oben und unten)
Einsatz von Feldabwehrtechniken (Block, Bagger im Ausfallschritt)

Der/die jeweilige TrainerIn/ÜbungsleiterIn kann bei mangelnder, **nicht dem Kurs-niveau entsprechender volleyball-spezifischer Spielfähigkeit empfehlen**, in einen Kurs mit niedrigerem Qualifikationsniveau zu wechseln.

AUSWAHLMANNSCHAFTEN

- Interessierte SpielerInnen sollten mind. das Niveau für „**Fortgeschrittene 2**“ besitzen.
- Die Trainer/Übungsleiter entscheiden über die Teilnahme üblicherweise anhand der sportlichen Vita (Vereinszugehörigkeit, Spielklasse, Erfolge). Ggf. erfolgt ein Probetraining.
- Die Kontaktaufnahme erfolgt vor Ort beim Training, über die Mail-Links auf unserer Webseite oder ggf. über das USZ-Büro.