

Welcher Volleyball-Kurs ist der richtige?

Eine Hilfestellung zur Entscheidungsfindung mit Hinweisen zu den Teilnahme-Voraussetzungen 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 (Netzberührung, übertreten der 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 1 Technik

- Voraussetzungen: siehe Fortgeschrittene 1
- Inhalt: Vermittlung von technischen und taktischen Fertigkeiten, sowie von Kenntnissen zu Taktik und Spielregeln in kleinen Übungsgruppen
- Taktik:
 - Erkenntnisse über verschiedene Annahmeriegel
 - Kenntnisse über Läufersysteme
 - Kenntnisse über Spezialisierungen
 - Anwenden von Gruppentaktiken

- Technik:
 - Verbesserung Aufschlag von oben, Erlernen von Flatter-Aufschlag
 - Verbesserung frontaler Bagger, Erlernen von seitlichen Bagger
 - Verbesserung taktischer Zuspiele von oben (2. Tempo, Hinterfeld), Erlernen Feldzuspiel
 - Verbesserung von Blocktechnik, Einer-Block, Erlernen von Doppel-Block, Erlernen von Blockstrategien gegen 1. / 2. Tempo und Hinterfeld-Angriffe
 - Verbesserung von Abwehrstrategien, Erlernen von Block und Abwehrstrategien
 - Verbesserung / Erlernen vom Stemmschritt, Verbesserung Angriffsschlag, Erlernen von Winkelschlägen und Hinterfeld-Angriffe

= Voraussetzung für die Teilnahme im Kurs „**Fortgeschrittene 2**“

FORTGESCHRITTENE 2

- Voraussetzungen:
 - Siehe FORTGESCHRITTENE 1 Technik
 - Das Spiel gegen den Gegner, Wettkampfsituation, steht im Vordergrund! (erweiterte Regelkenntnisse: Läufersystem, Hinterfeld-Angriff)
- Taktik:
 - Sichere räumliche Orientierung zu den Mitspielern und zum Ball (z. B. zielführende Handlungen mit den Mitspielern bei einem Doppel-Block)
 - Umsetzen von taktischen Anweisungen des Übungsleitenden
 - Die spielsituative taktische Anpassung, an den Gegner, wird beherrscht.
- Technik:
 - Ballkontrolle mit Verständnis für das Ziel der Handlung
 - Sichere Anwendung des oberen und unteren Zuspiels
 - Beherrschen von mind. 2 Aufschlagstechniken (oben und unten)
 - Einsatz von Feldabwehrtechniken (Block, Bagger im Ausfallschritt)

Die jeweiligen Übungsleitenden können 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.
- Zu einem Probetraining, auf Anfrage, sind alle herzlich eingeladen.
- Die Kontaktaufnahme erfolgt vor Ort beim Training, über die Mail-Links auf unserer Webseite oder ggf. über das USZ-Büro.