

Welcher Volleyball-Kurs ist der richtige für mich?

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

	Was wird vorausgesetzt?	Was wird vermittelt?
LEVEL 1	keine Vorkenntnisse erforderlich	• technische und taktische Grundfertigkeiten (zielgerichtete Zuspiele und Schläge) • individualtaktische Möglichkeiten (wann welche Taktik?) • erfolgsorientierte Gruppentaktiken • Ausbau von Regelkenntnissen

	Was wird vorausgesetzt?		
	LEVEL 2 = Voraussetzung für Technik-Kurs	LEVEL 3	LEVEL 4
allgemein	• Grundkenntnisse über Spielregeln und Taktik (Netzberührung, Übertreten d. Mittellinie) • 3 Ballberührungen pro Seite • Aufgabenverteilung auf den verschiedenen Positionen (Annahme / Zuspiel / Angriff)	• Wettkampfsituation (Spiel gegeneinander) steht im Vordergrund! • Erweiterte Regelkenntnisse: Läufer-System / Hinterfeld-Angriff	∅
Aufschlag	• 4 von 5 Aufschlägen sollten regelkonform in gegnerische Spielfeldhälfte gelangen	• zielgerichtet von oben	• 2 Aufschlagstechniken (Float / Rotation) werden beherrscht
Annahme	• hoch in Richtung Pos. II	• zielgerichtet auf den Zuspielenden	• zielgerichtet und in entsprechender Höhe für den laufenden Zuspieler
Zuspiel	• zielgerichtete Anwendungen von oberem und unterem Zuspiel (Pritschen & Baggern) • mit beiden Techniken muss der Ball mind. über 4m Distanz und Höhe gespielt werden können	• Verständnis für verschiedene Tempi im Zuspiel • oberes Zuspiel über Kopf wird sicher beherrscht	• Verständnis für verschiedene Tempi im Zuspiel • oberes Zuspiel über Kopf wird sicher beherrscht • oberes Zuspiel über Kopf ins Hinterfeld Pos. 1 wird beherrscht
Block	• Beherrschung des Einerblocks	• Zweierblock wird sicher beherrscht • Abwehrspieler stehen nicht im Blockschaten	• Einerblock gegen 1. Tempo • Zweierblock gegen 2. Tempo • Dreierblock bei Bedarf
Angriff	• Effektiv gegen Einerblock • Freiräume werden gezielt angespielt	• effektiv gegen Einerblock • individualtaktisch gegen Zweierblock • Kenntnisse zur Angriffssicherung	• effektiv gegen Zweierblock • Longline, diagonal aus dem Hinterfeld
Taktik	∅	• Umsetzen taktischer ÜL-Anweisungen • Beherrschung einer Spielsituation, taktischen Anpassung an Gegner	• Beherrschung einer Spielsituation, taktischen Anpassung an Gegner