

Volleyball

Falls du dich für das Wahlpflichtfach Volleyball meldest, erwartet dich Folgendes:

- verschiedene volleyballspezifische Trainingsformen in den Bereichen Vertiefung und Intensivierung der Grundtechniken
 - **Aufschlag:** von unten/oben, Flatter- oder Sprungaufschlag
 - **Annahme/Baggern:** unteres Zuspiel, Abwehrtechniken
 - **Zuspiel/Pritschen:** oberes Zuspiel zum Angreifer
 - **Angriffsschlag:** Anlauf, Schlagbewegung
 - **Block:** Timing und Sprung am Netz
 - **Feldverteidigung:** Hechtbagger, Positionierung
- Koordinationsübungen in Kombination der Grundtechniken
- Taktik & Spielformen
 - **Kleinfeldspiele:** 2-gegen-2 oder 3-gegen-3 zur Erhöhung der Ballkontakte
 - **Annahme-Angriff-Kombinationen:** Spielaufbau trainieren
 - **Block-Abwehr-Taktik:** Abstimmung zwischen Netz- und Feldspielern
- plyometrische Inhalte zur Aktivierung der Schnellkraft