

# Training

## Individuelle Technik: Aufschlagen und Sliding Tackle

Korrektes Schlagen ist die Grundlage eines beherrschten und präzisen Angriffs. Beim Sliding Tackle im richtigen Moment und mit der erforderlichen Präzision lassen sich mehr Bälle abnehmen.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Sekundarstufen I und II, Klubs
- Lernstufe: Fortgeschrittene

### Lernziele

- Ball mit verschiedenen Techniken aufschlagen
- Korrekter Sliding Tackle zur Ballabnahme

### Empfehlungen

- Nicht mit einem Arm schlagen (zu hohes Verletzungsrisiko!)
- Volleyball-Knieschoner tragen

**Bemerkung:** Diese Lektion lässt sich in zwei Teile aufteilen (zwei Lektionen): in der ersten liegt der Schwerpunkt auf den Schlägen, in der zweiten auf dem Sliding Tackle.



[Aufschläge](#)



[Sliding Tackle](#)

### Legende

- Ball
- ✘ Aufschläger
- ✘ Spieler
- ✘ Verteidiger
- ✘ Trainerin/Trainer

	Dauer	Illustration/Organisation
Einlaufen	5' <b>Laufen aller Arten</b> Die Spieler laufen in der Halle herum und kombinieren dazu Armdrehen vorwärts/rückwärts, sie fersen an, überkreuzen oder galoppieren seitwärts usw.	
	5' <b>Pässe im Kreis</b> Der Trainer befindet sich mit dem Ball in der Mitte eines von den Spielern gebildeten Kreises. Er spielt jedem der Reihe nach einen horizontalen Pass zu. Die Spieler nehmen den Ball ab, ohne ihn zu blockieren, und spielen ihn ins Zentrum zurück. <b>Variation</b> • Ball in Richtung Füsse spielen <b>Material:</b> ein Ball pro Kreis mit zehn bis zwölf Spielern	
Hauptteil	10' <b>Schläge</b> Zwei Kolonnen mit je vier bis fünf Spielern befinden sich in ein paar Metern Abstand von ihrer jeweiligen Zelle mit zwei Spielern. Abwechslungsweise schlägt ein Spieler einer Kolonne den Ball mit gefalteten Händen in Richtung der Spieler der zweiten Zelle, die versuchen, ihn abzunehmen, bevor er den Boden berührt. <b>Variationen</b> • Stossen mit zwei Händen (nicht gefaltet) • Lob Shot <b>Bemerkung:</b> Vor dem Schlagen immer korrekt ansagen! <b>Material:</b> Markierkegel	

