

Trainingstipp Juni 2025

In diesem Monat möchten wir euch einen etwas anderen Ablauf für ein Training vorstellen. Gerade jetzt, wo bei schönem Wetter nicht alle bei jedem Training anwesend sind, bedarf es Alternativen, damit heterogene Trainingsgruppen dennoch sinnvoll und motiviert miteinander trainieren können. Dafür ist die „Fuchsjagd“ gut geeignet!



Jagd nach 100 Punkten / „Fuchsjagd“

Es gibt 10 Übungen, wobei man bei jeder Übung 10 Punkte erreichen muss. Jeder spielt für sich um das Erreichen der 100 Punkte. Dafür „braucht“ ihr aber zunächst den anderen Spielenden!

Alle starten bei Übung 1. Jeder spielt bei eigenem Aufschlag „seine“ Übung. Das Aufschlagrecht wechselt alle 2 Aufschläge. Die Punkte zählen dabei individuell, d.h., sobald einer bei einer Übung 10 Punkte erreicht hat, spielt er bei eigenem Aufschlag die nächste Übung! Der Partner bleibt bei seinen Punkten und „seiner“ Übung. Alle 15 Min. gibt es einen Partnertausch. Jeder behält seine Übung mit den dazugehörigen Punkten. Am Anfang versuchen, immer den „Besten mit dem Schlechtesten“ spielen zu lassen. (Auch Tempo und Platzierung anpassen ist eine wichtige Fähigkeit. Damit Ballwechsel zu Stande kommen, sind beide hochkonzentriert, lasst euch überraschen!) Gegen Ende soll das Niveau – wenn möglich - angeglichen werden. Beim Start muss sich jeder anstrengen, denn sonst kommen beide nicht zum Punktgewinn.

Mögliche Übungen: Alternativen können selbst gestaltet werden

1. VHK aus VH und Mi in VH. Den 7. Ball als TS/Schuss frei auf Punkt. Nur wenn man den Ballwechsel nach diesem TS gewinnt, erhält man einen Punkt.	2. RHK. Den 7. Ball umspringen und mit VHT/VHS punkten bzw. den Ballwechsel gewinnen. Nur dann erhält man einen Punkt.
3. S. Übung 1). Statt VHK → VHT	4. VHT aus Mi, RHT aus RH (beides in RH). Den 5. Ball mit VHT auf Punkt. Nur wenn man den Ballwechsel nach diesem TS gewinnt, erhält man einen Punkt.
5. 2-5 VHT aus Mi in Mi/Ellbogen. 3.-6. TS so in eine Ecke, dass der Blockspieler den Ball nicht berührt. Nur dann gibt es einen Punkt.	6. kUA in VH, Sch in VH, VHT frei. Jeder Punktgewinn nach dem VHT zählt als Punkt.
7. kUA in RH, Sch in RH, RHT frei. Jeder Punktgewinn nach dem RHT zählt als Punkt.	8. LA in eine Ecke. Jeder Punktgewinn zählt.
9. kUA/hIA in Mi, Rückschlag in Mi, VHT so, dass der andere über den Tisch blockt! Alternativ/zusätzlich: den 2. TS so spielen, dass der Rückschläger den Ball nicht berührt! Nur bei den beiden Alternativen gibt es einen Punkt.	10. Direkte Aufschlagpunkte.

Das ist kein klassisches Training mit Schwerpunkt oder Technikbezogen, aber sehr intensiv und macht i.d.R. allen Spaß! Die Art der Übungsgestaltung, nämlich „aufgabenorientiert“ kann man sehr gerne auch in das alltägliche Training integrieren. Denn wenn man sinnvolle und realistische Aufgaben erhält, ist es oft motivierender zu versuchen diese Ziele zu erreichen, als „nur“ ein paar Ballwege zu spielen.