

Mamanet Übungsbeispiele während der Corona Krise (Stand 14.5.2020)

1. Aufwärmen, Mobilisation + Kräftigung

Prinzipiell können alle Übungen (Siehe auch: Anleiten von Gruppen und Übungen für Coaches:

<https://www.mamanet-austria.at/files/doc/Ausbildung/Anleiten-von-Gruppen-und-Uebungen-fuer-Coaches.pdf>) wie bisher durchgeführt werden,

vorausgesetzt, dass der Mindestabstand von 2 Metern und alle allgemeinen Empfehlungen der Regierung und von Mamanet Austria eingehalten werden.

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslgasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

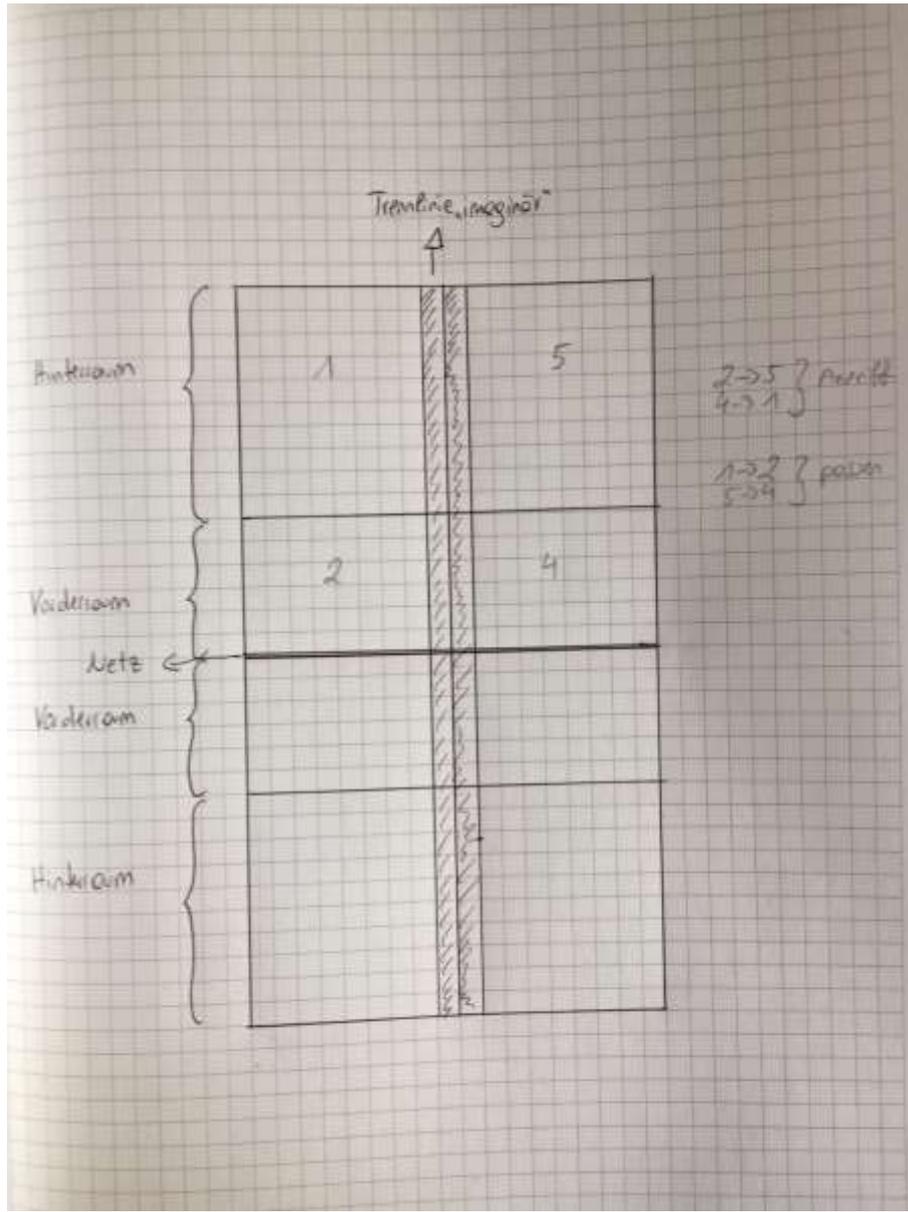
Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

2. Aufwärmen mit Ball ohne Sprung:

Übungsaufbau zunächst mit einem Ball.

Gezielter Angriff aus dem Stand von 2→5, gezielter Pass von 5→4, Angriff von 4→1, Pass von 1→2 usw.

Später auch mit 2 Bällen, 2 und 4 starten mit je einem Ball in der Hand



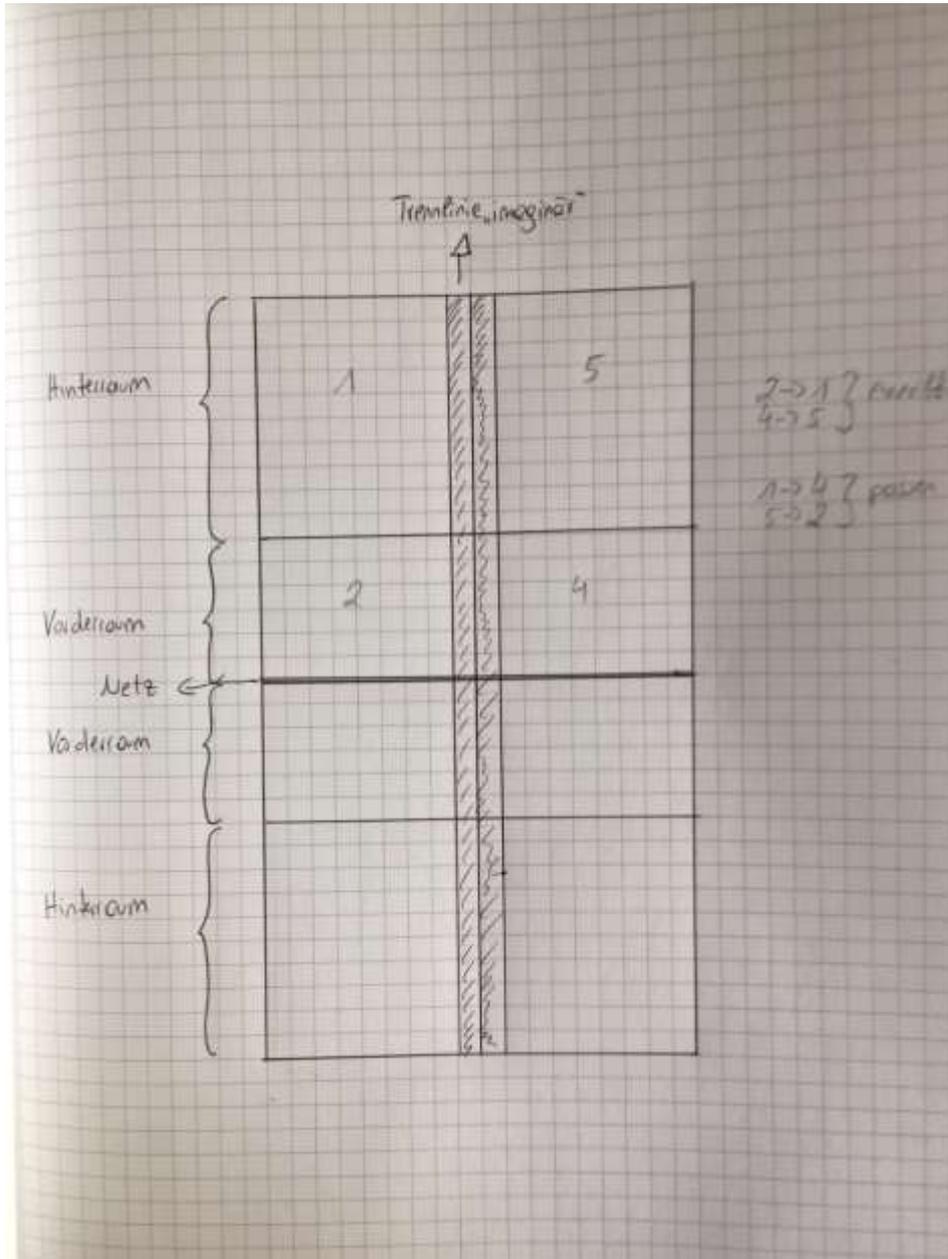
Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Variante: wie oben, nur Angriffe auf Linie und Pass diagonal



Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

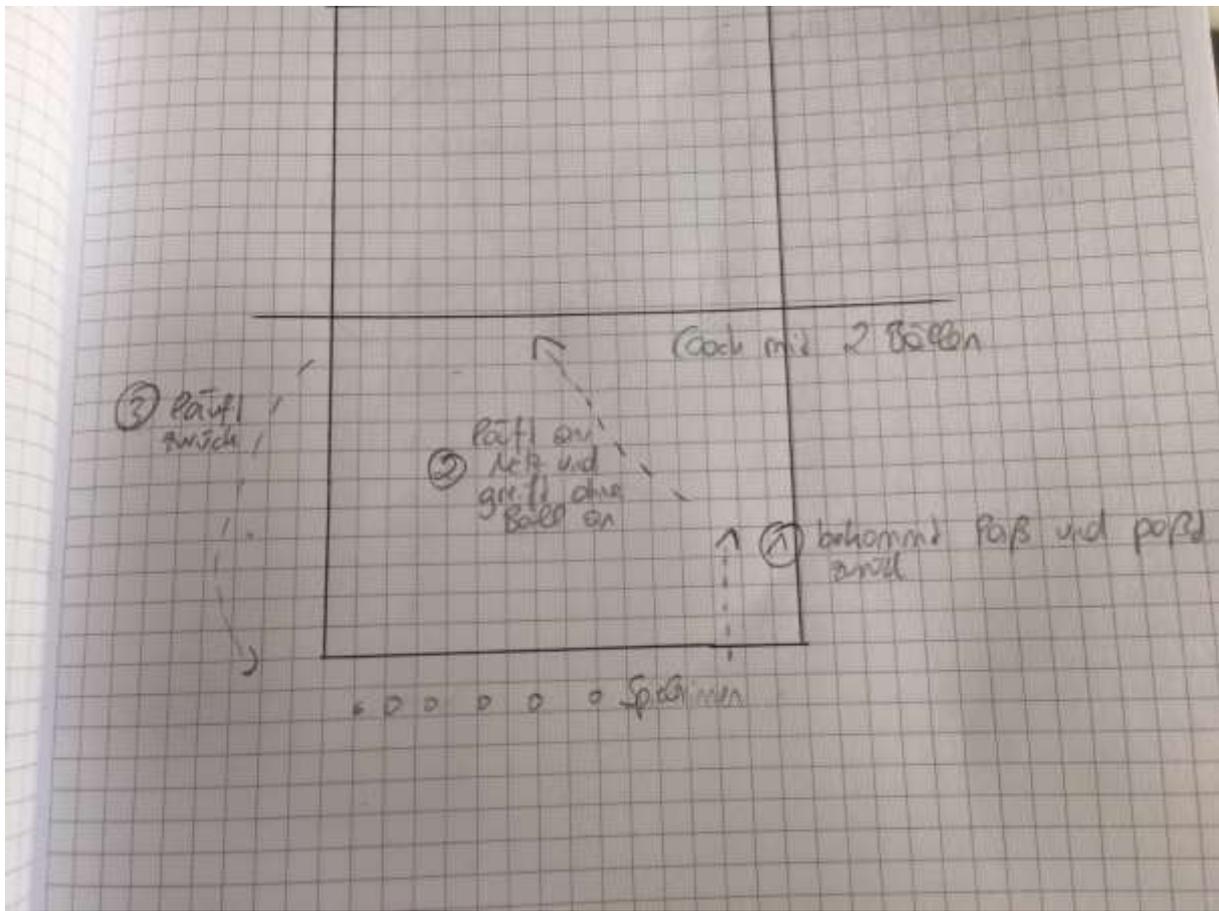
T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Aufwärmen im Sprung:

Coach steht auf Pos. 2 mit je 2 Bällen in der Hand, Spielerinnen starten hinter Grundlinie, Coach wirft Ball, Spielerin läuft Richtung Coach, Coach passt Ball, Spielerin passt zu Coach zurück, Spielerin läuft weiter ans Netz, täuscht trocken (ohne Ball) einen Angriff an und läuft dann wieder hinter die Grundlinie.

Auf Abstand von mind. 2 Meter achten!



Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Aufwärmen mit Ball im Sprung:

Zunächst mit einem Ball:

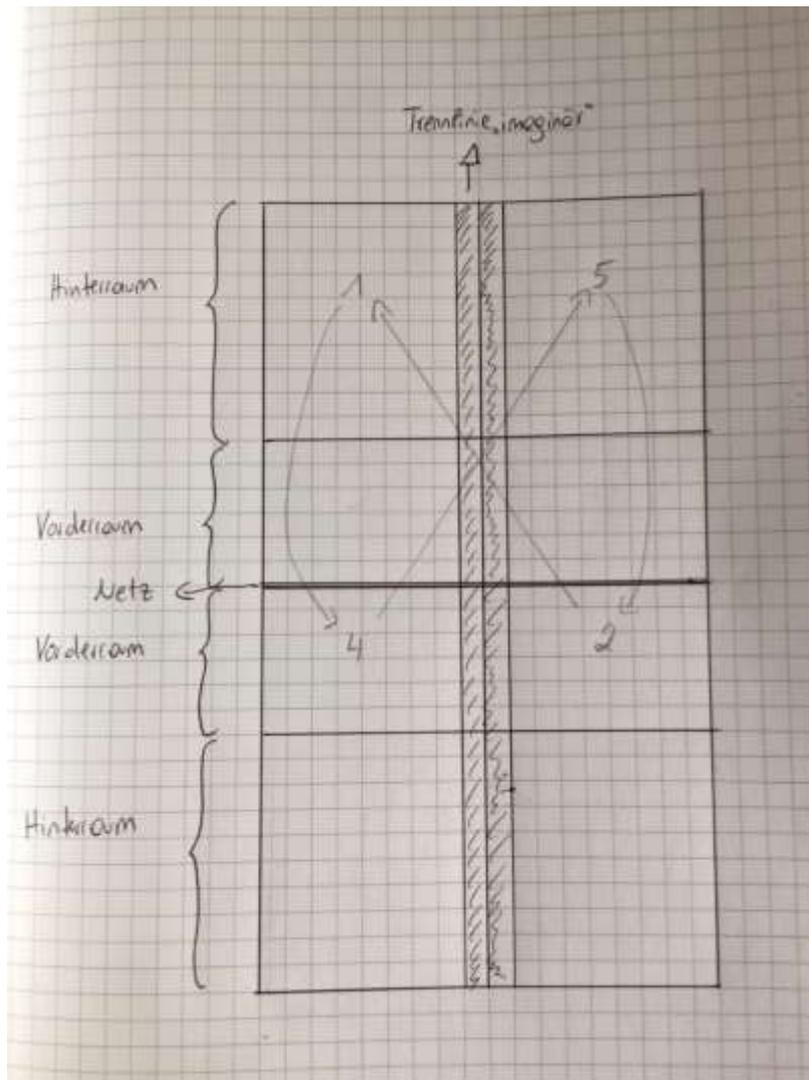
1 → wirft zu 4, 4 → greift zu 5 an, 5 → wirft zu 2, 2 → greift zu 1 an

Mit 2 Bällen: 1 und 5 haben je einen Ball in der Hand und werfen:

1 → 5, 4 → 5

5 → 2, 2 → 1 usw.

Ball soll nicht hinunterfallen



Einwerfen von Position 4:

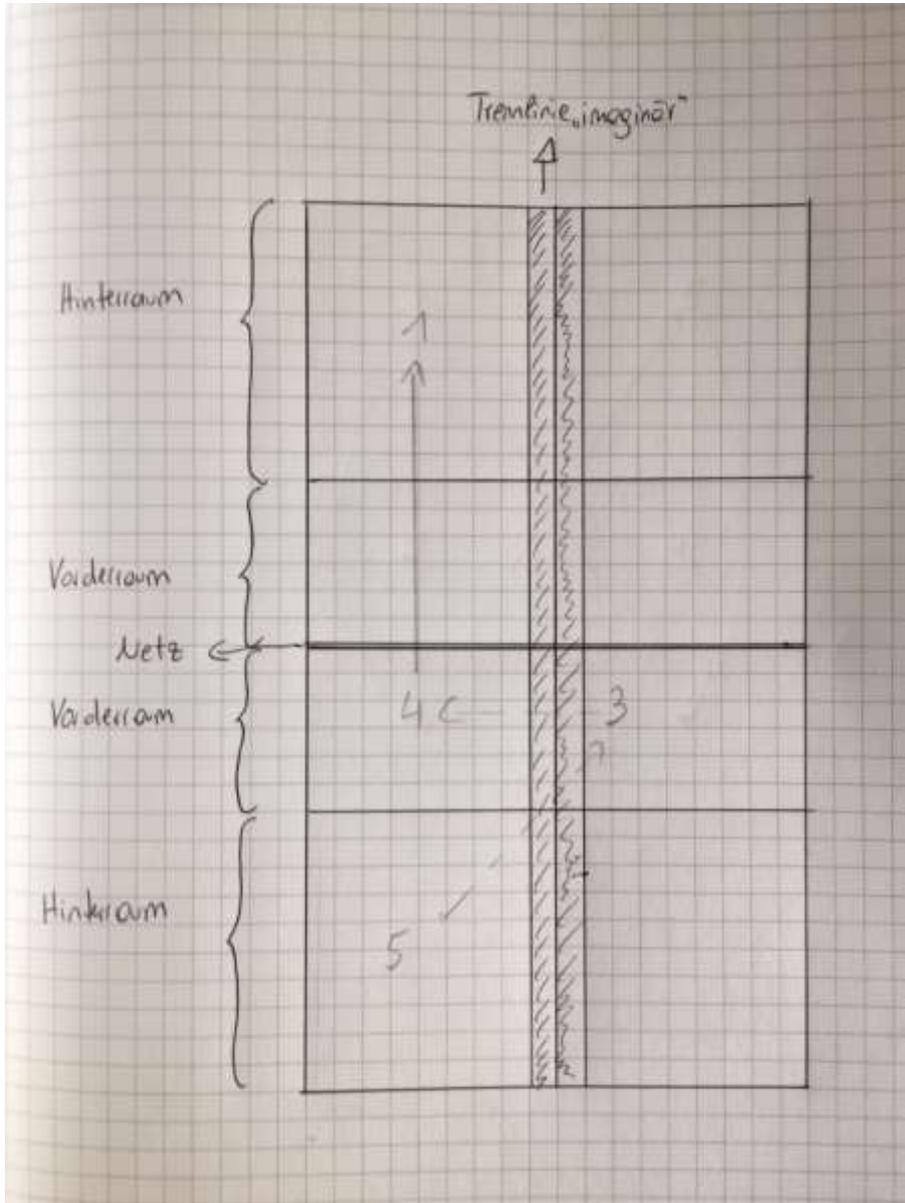
Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

5→3, 3→4, 4 greift auf 1 an... nach 5 Angriffen Übung unterbrechen und die Positionen wechseln... auf Abstand von mind. 2 Metern achten!



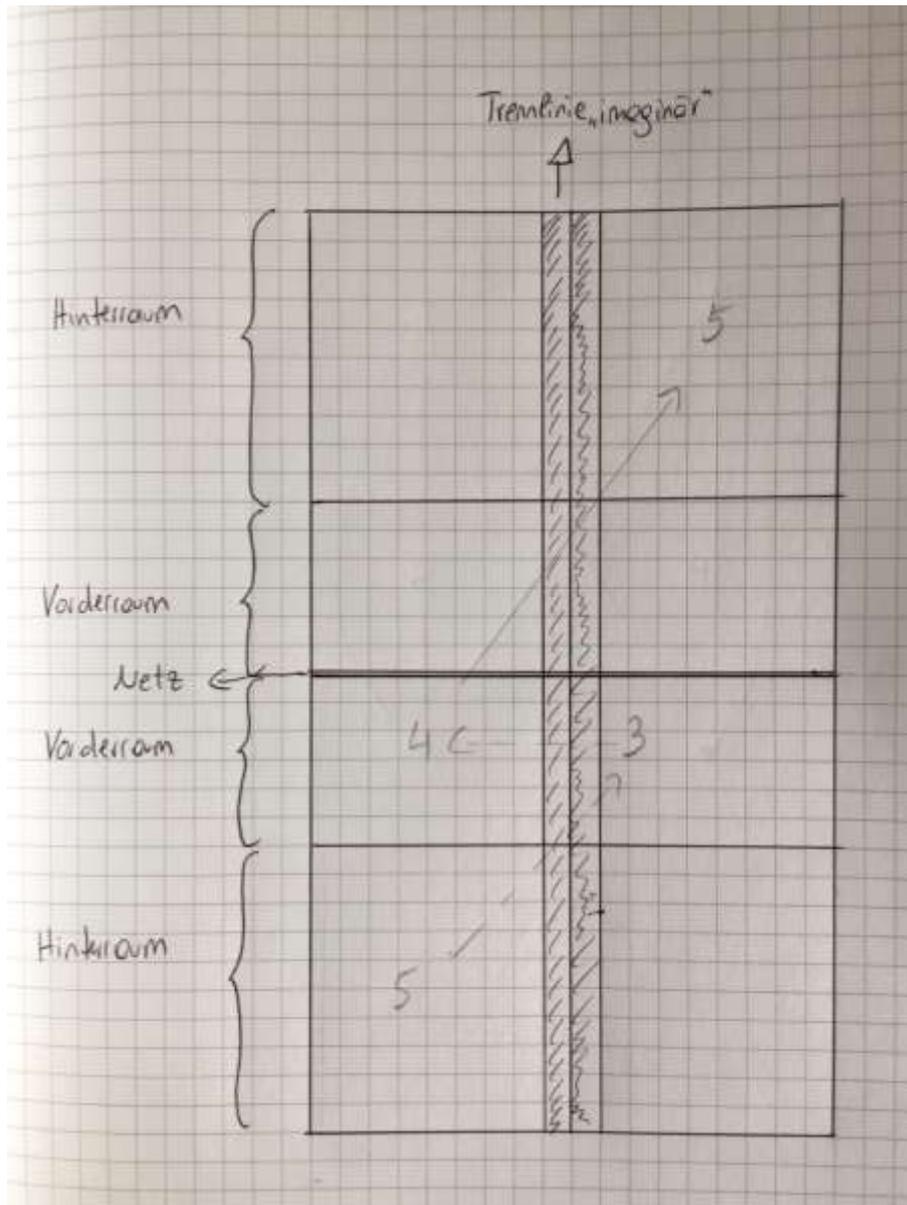
Selbe Übung wie vorhin, nur diagonal angreifen auf Position 5

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L



Angriff

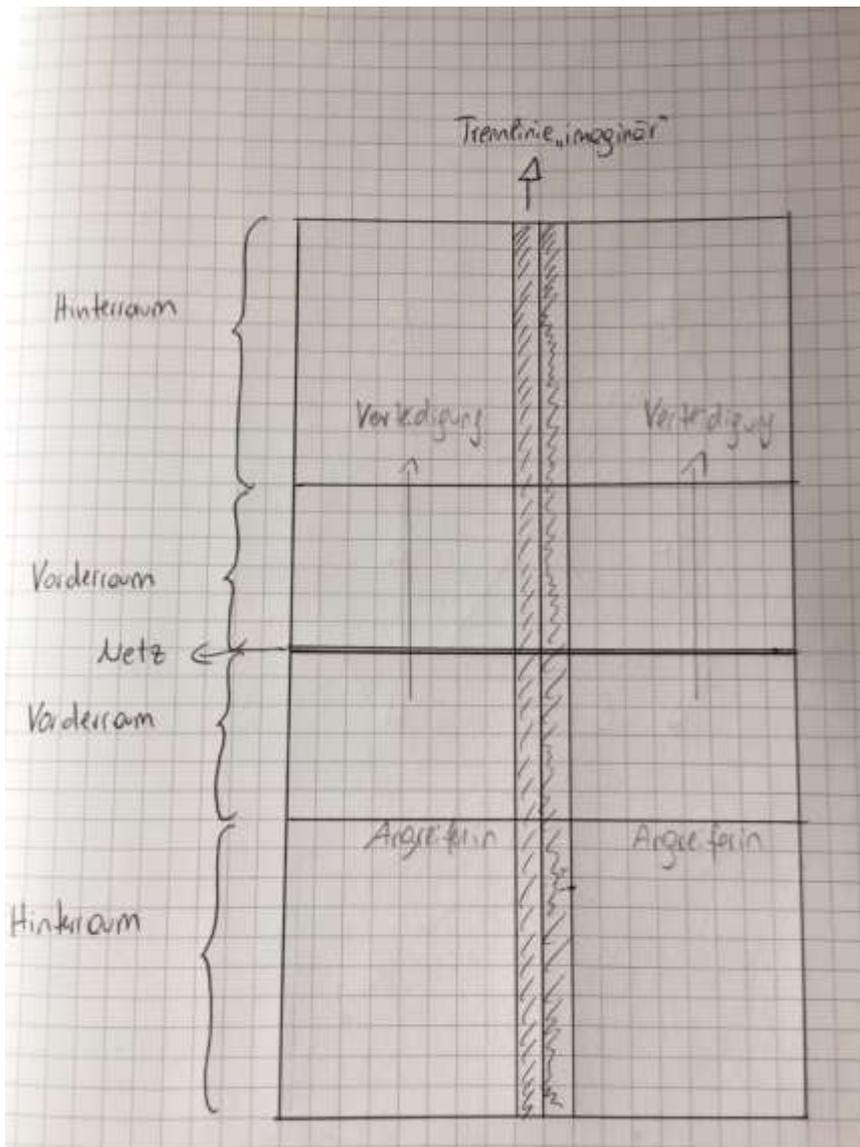
Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

- Zu 2 vis a vis vom Netz getrennt: eine steht auf ca. 3 Metern vom Netz entfernt, hat Ball in der Hand und greift auf andere Seite auf die Spielerin an. Andere fängt auf ca. 4 Metern und rollt den Ball wieder zur Angreiferin zurück (max. 2 Gruppen = 4 Spielerinnen gleichzeitig am Üben). Nach 8-10 Angriffen wechseln.



- Einbeinige Angriffe von Position 4, eine Verteidigung auf Position 1. Nach Verteidigung den Ball zur Angreiferin zurückrollen.

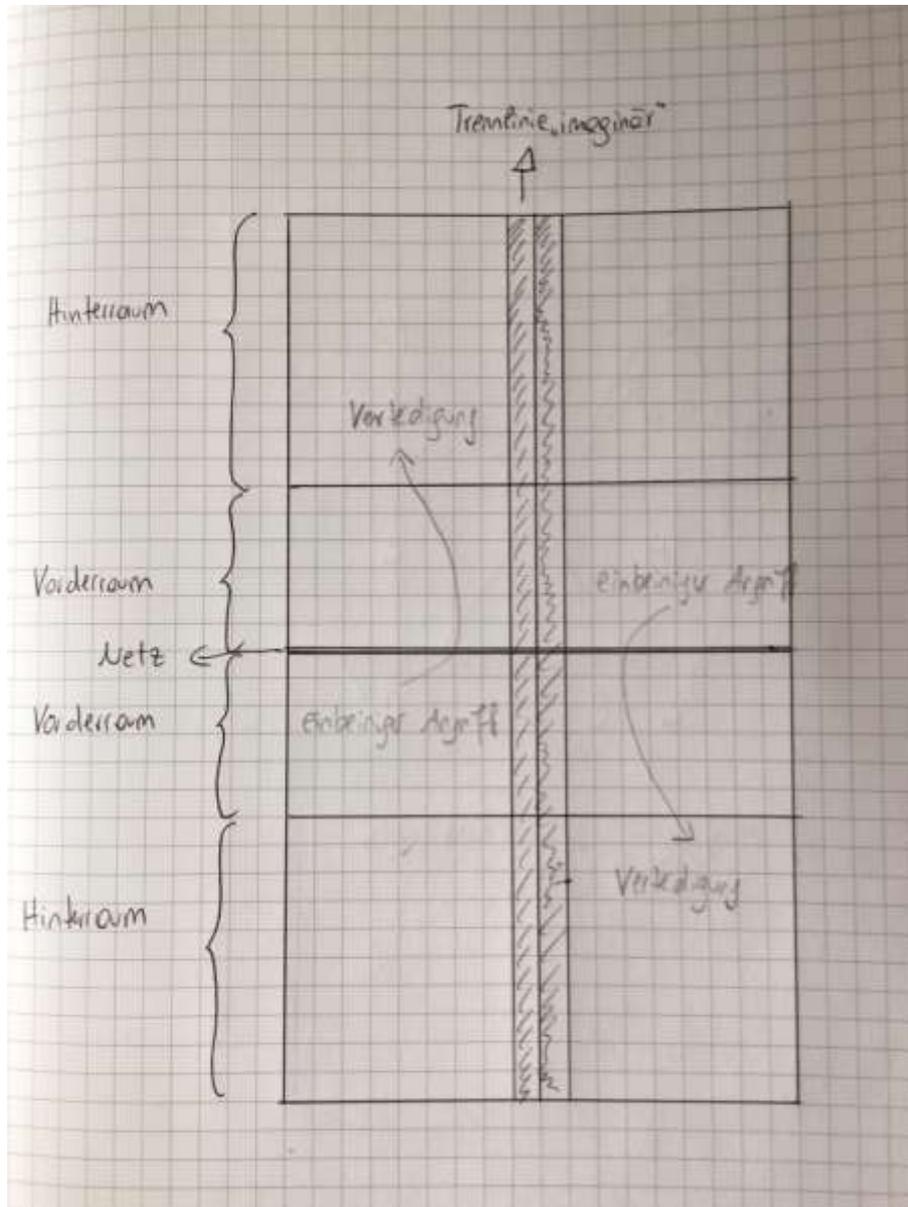
Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Übung wie am Plan (ev. auf 2 Spielfeldseiten, wenn Abstand eingehalten werden kann!). 10 Angriffe, dann Übung unterbrechen und Positionen wechseln.



- Variante einbeinige Angriffe: Coach steht auf Position 1 (hat alle Bälle) und passt den Ball auf Position 4, Spielerin auf Position 4 muss Ball fangen und

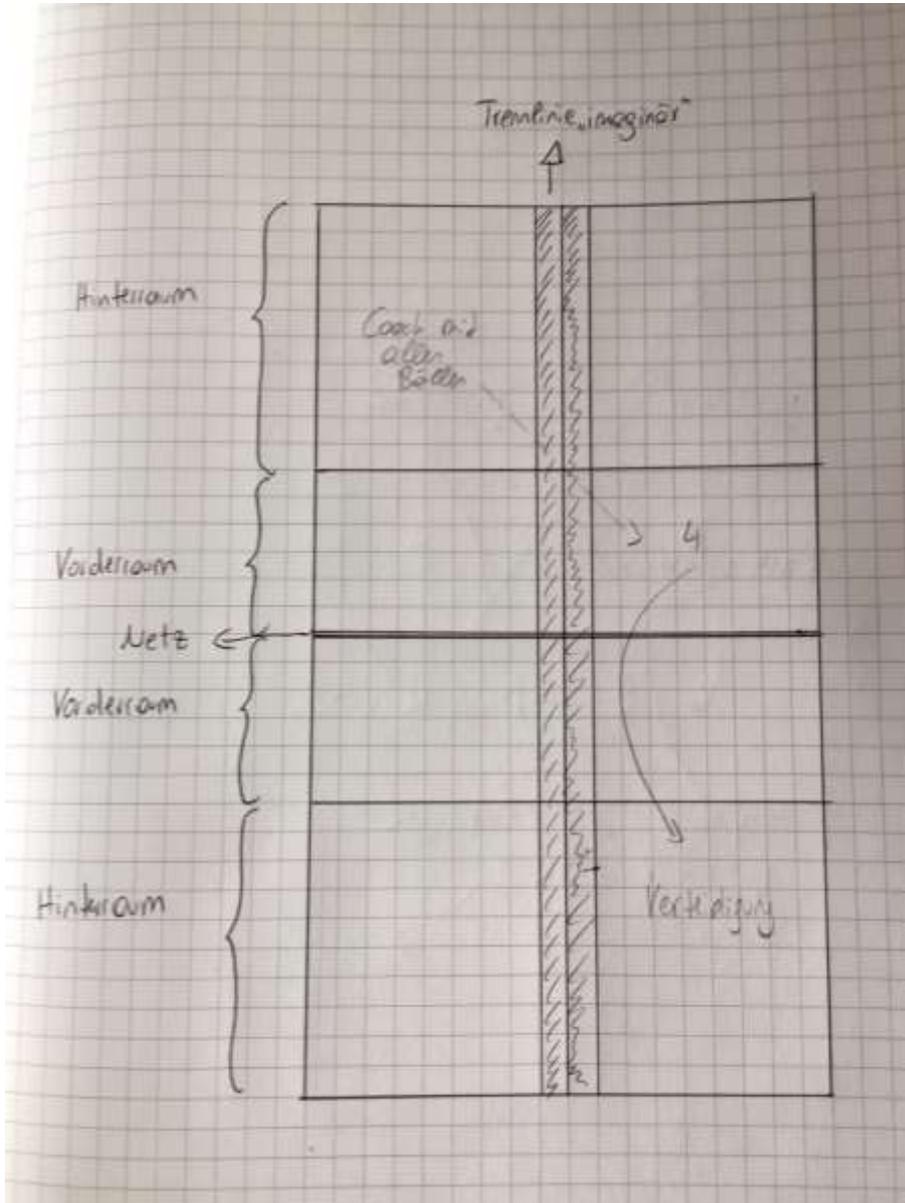
Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

einbeinig angreifen. Nach 8-10 Angriffen Positionen wechseln und Wartespielerinnen einbauen.



Übung mit Service/Annahme:

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

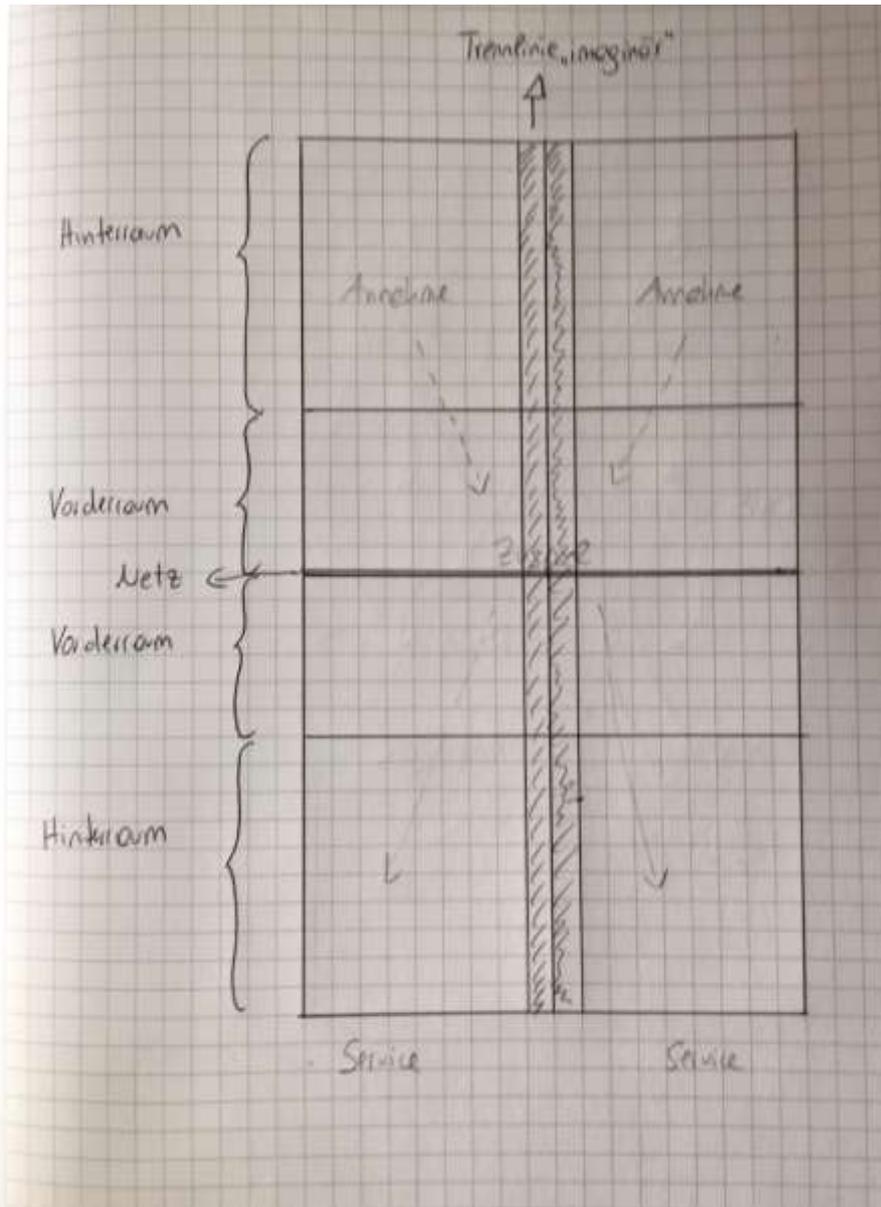
T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L

Hinter der Grundlinie immer nur 2 Servicespielerinnen nebeneinander, Abstand von mind. 2 Metern halten!

Abwechselnd Service → Annahme, Annahme → Zuspiel, Zuspiel → rollt Ball unter dem Netz zur Servicespielerin

Nach 10 Annahmen Übung unterbrechen und Positionen wechseln.



Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L