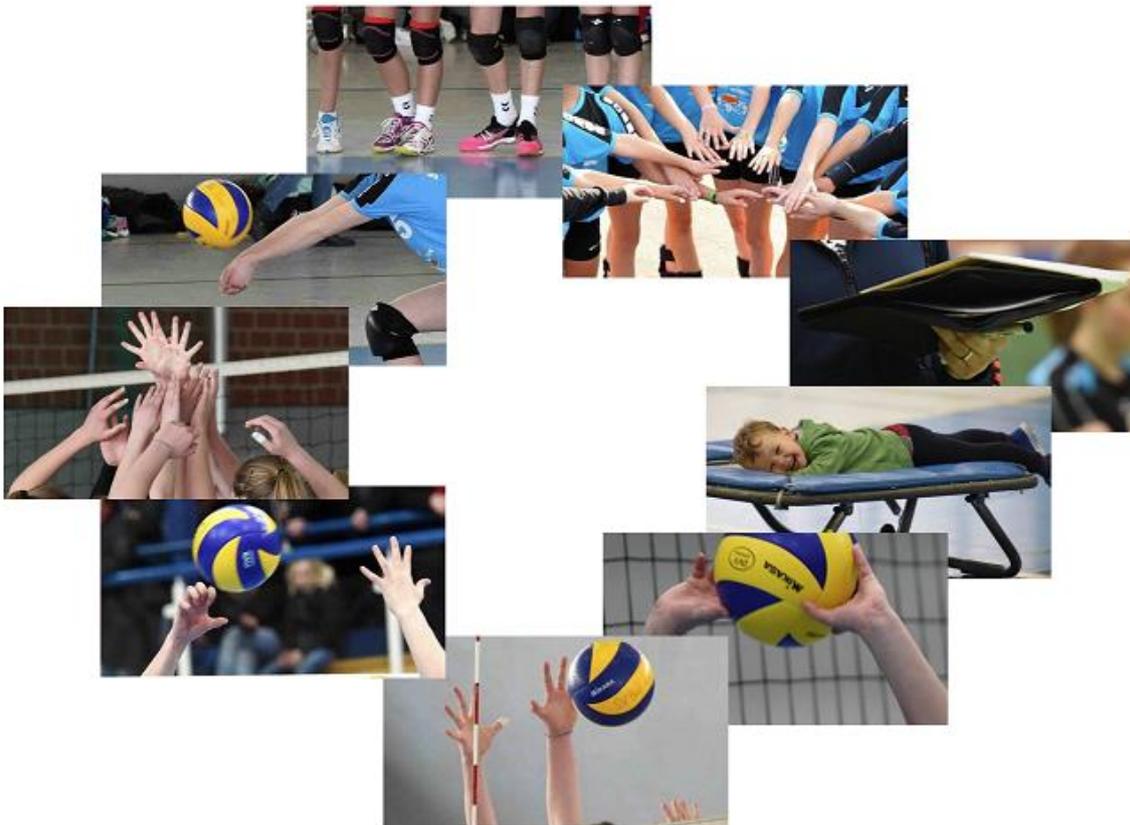


Übungssammlung zum
Volleyball-TrainerMOOC

Mai / Juni 2016

Grundlagen des Techniktrainings - Qualität erzeugen im Volleyball

Ergänzungstraining
Beispielübungen zum Auf- und Abwärmen



Andreas Wilkens
Mitglied im Lehrausschuss des NWVV e.V.

Vorwort

Diese Übungssammlung beinhaltet Beispielübungen zu den im kostenlosen Volleyball-TrainerMOOC vermittelten Trainingsarten (Mai / Juni 2016).

<https://mooin.oncampus.de/vobaMOOC>

"MOOC" ist die Abkürzung für "Massive Open Online Course". Diese Kurse adressieren eine z.T. sehr große Zielgruppe (Massive), sie stehen allen Bevölkerungsgruppen national wie international ohne Zugangsbeschränkungen offen (Open) zur Verfügung, sind meist kostenfrei und werden über das Internet angeboten (Online).

Kontakt zum Autor

Andreas Wilkens, Mitglied im Lehrausschuss des NWVV e.V.

E-Mail: trainer-online@nwvv.de aw@awilkens.com

Volleyball-TrainerMOOC auf Facebook

Bist du aktiv auf Facebook? Dann schließ' dich der vobamooc-Facebook-Gruppe an:

<https://www.facebook.com/groups/248186888876711/>



Copyright

Dieses Werk steht unter der Lizenz:

Creative Commons - Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen - 3.0

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

Wer immer Inhalte (ganz oder teilweise) dieses Skripts nehmen möchte, um sie zu nutzen, zu erweitern oder zu verändern, der darf dieses gerne tun, ohne dass dafür gesondert um Erlaubnis gefragt werden müsste. Eine private wie kommerzielle Nutzung ist erlaubt, jedoch müssen daraus resultierende neue Werke unter denselben Bedingungen (also insbesondere auch unter der [CC BY-SA 3.0 Lizenz](#)) veröffentlicht werden, und es muss der Urheber des Originals genannt werden:

Nordwestdeutscher Volleyball Verband e.V.

Dieses Skript beruht zu sehr großen Teilen auf dem Skript zum Grundlehrgang der C-Trainer Breitensport-Ausbildung im Nordwestdeutschen Volleyball-Verband e.V.

<http://volleyball-trainer.oncampus.de>

Kapitel



Übungen zum Ergänzungstraining

Ziele

- Allgemeines Aufwärmen zu Trainingsbeginn
- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Leichte läuferische Belastung nach dem Dauerprinzip mit eingestreuten koordinativen Variationen

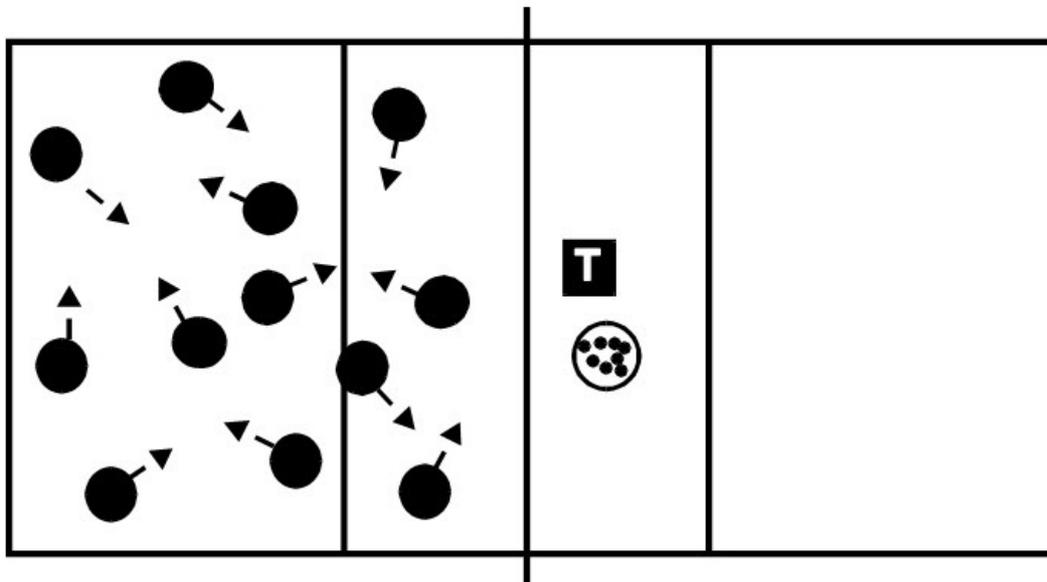
Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer bewegen sich in lockerem Tempo ausschließlich in einer Volleyballfeldhälfte. In zügiger Folge erhalten sie folgende Aufgaben:

- kreuz und quer durchs Feld laufen, bei Begegnung mit einem Partner Abklatschen und den eigenen Namen und Verein nennen, zielstrebig neuen Partner suchen!
- alle 3 Schritte Richtungs- und Laufstilwechsel!
- dito mit Ball, dabei Ball mit der rechten Hand dribbeln!
- dito, zunächst mit der linken Hand, dann mit der rechten dribbeln!



Hinweis

- "Konsequent auf Schrittzahl achten"
- "Laufstilwechsel nicht vergessen!"

Ziele

- Allgemeines Aufwärmen zu Trainingsbeginn
- Aktivierung Herz-/Kreislauf und der wichtigsten Muskelgruppen sowie der Gelenke

Methodik

Koordinatives Laufen mit vielen Variationen

Durchführung



Übung

Mit den Spielern werden verschiedene Laufstile unter Einbeziehung der Arme und verschiedener Rhythmen sowie Wiederholungszahlen durchgeführt. Drehungen vorwärts, seitlich und rückwärts können vorgegeben werden.

Die verschiedenen Übungen des Lauf-ABCs können in Reihen auf dem Feld, den Linien oder in anderen Organisationsformen vom Trainer gesteuert werden. Ziel ist es zunächst die Schrittkombinationen und Bewegungsausführungen langsam zu erproben und dann das Tempo und die Intensität zu steigern und trotzdem eine hohe Qualität zu erreichen.

Varianten können mit Reifen, Markierungen, Hütchen, Kegeln, Seilen, Teppichmatten, kleinen Kästen oder Koordinationsleitern angeboten werden.

- Zur Rhythmusschulung kann es helfen, den Rhythmus des Vordermannes oder des seitlichen Nachbarn aufzunehmen. Welche Gruppe ist am homogensten in ihrer Ausführung?



Hinweis

- "Locker beginnen und die Laufstile erproben!"
- "Hohe Qualität in der Bewegungsausführung!"
- "Tempo und Intensität steigern!"
- "Gleichzeitige Ausführung der Bewegung in Gruppen!"

Auf die Plätze

Ziele

- Allgemeines Aufwärmen zu Trainingsbeginn
- Herz-Kreislauf-Aktivierung

Methodik

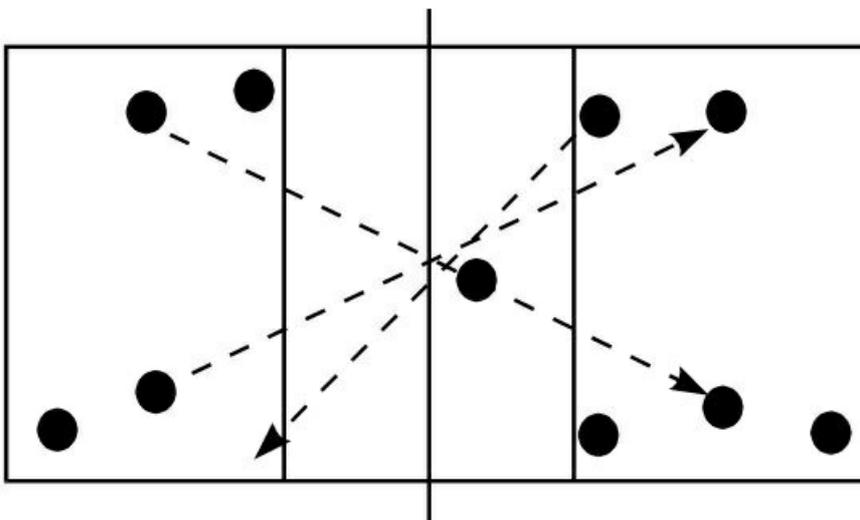
Leichte läuferische Belastung nach dem Dauerprinzip mit eingestreuten spieltypischen Bewegungen zum Abwehrort (ohne Ball)

Durchführung



Übung

Die Spieler begeben sich alle in ein Volleyballfeld: Jeder hat nacheinander verschiedene Abwehrpositionen (gemäß dem eigenen Spielsystem) aufzusuchen, und zwar jeweils direkt nacheinander in beiden Spielfeldhälften. Auf jeder Position wird kurzzeitig in Abwehrhaltung mit Orientierung zum hypothetischen Angriffsort gegangen.



Hinweis

- "Schleichen!"
- "Dieselbe Position auch im anderen Feld anlaufen!"

Verdeckt

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

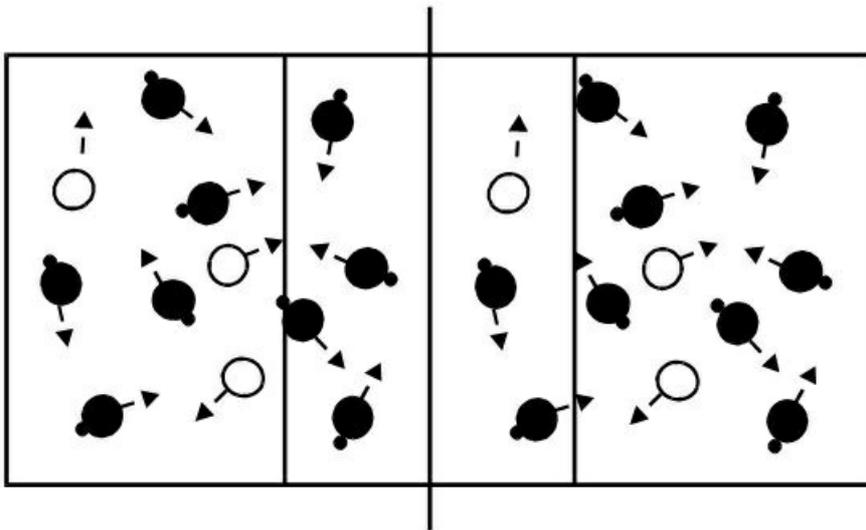
Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Durchführung



Übung

Spiel mit jeweils 10-12 Teilnehmern pro Volleyballfeldhälfte: Jeder Teilnehmer trägt einen Volleyball mit beiden Händen haltend auf dem Rücken. 3 Jäger ohne Ball versuchen, den Ball eines anderen aus den Händen zu schlagen. Wer seinen Ball verliert oder das Feld verlässt, wird neuer Fänger! Der ersetzte Jäger übernimmt den Ball.



Hinweis

- "Nur in der Volleyballfeldhälfte bewegen!"
- Die Jäger können im Team und als "verdeckte Ermittler" arbeiten, wenn sie vortäuschen, einen Ball auf dem Rücken zu tragen!

Herr und Hund

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

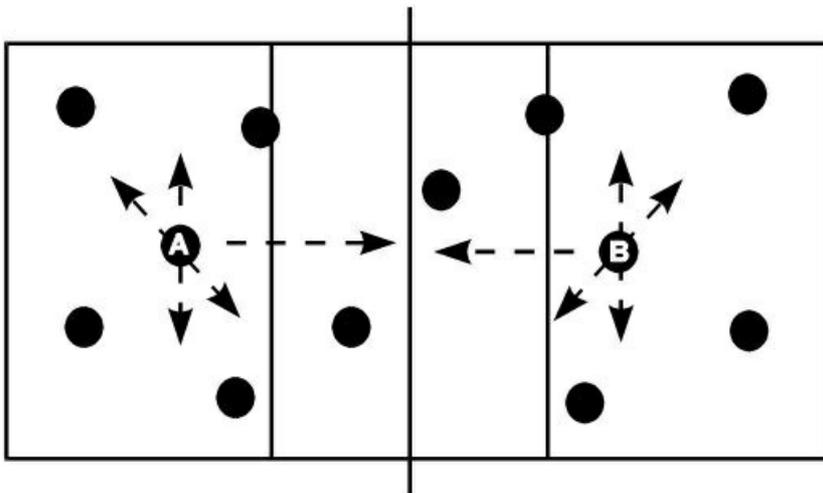
Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Durchführung



Übung

Jeweils 8-12 Teilnehmer üben paarweise in gegenüberliegenden Feldhälften: A bewegt sich mit wechselnden Laufschritten in schnell wechselnde Richtungen und simuliert dabei immer wieder Volleyballtechniken, auch ans Netz zu lockeren Blocksprüngen, B folgt ihm spiegelbildlich.



Hinweis

- "Locker bleiben!"
- "Saubere Techniken!"

Hüpfangen

Ziele

- Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

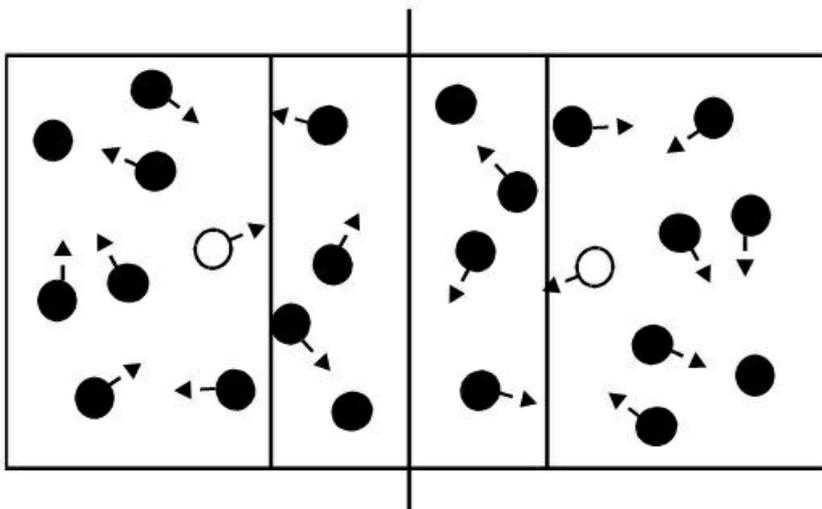
Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Jeweils 5-7 Teilnehmer spielen in einer Feldhälfte: Ein Jäger versucht die anderen Mitspieler abzuschlagen. Abgeschlagene müssen auf der Stelle wechselnd einbeinig hüpfen, bis sie von einem anderen erlöst werden. Der Fänger wird vom dritten Abgeschlagenen abgelöst.



Hinweis

- "Immer in Bewegung bleiben!"

Jump and move

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip

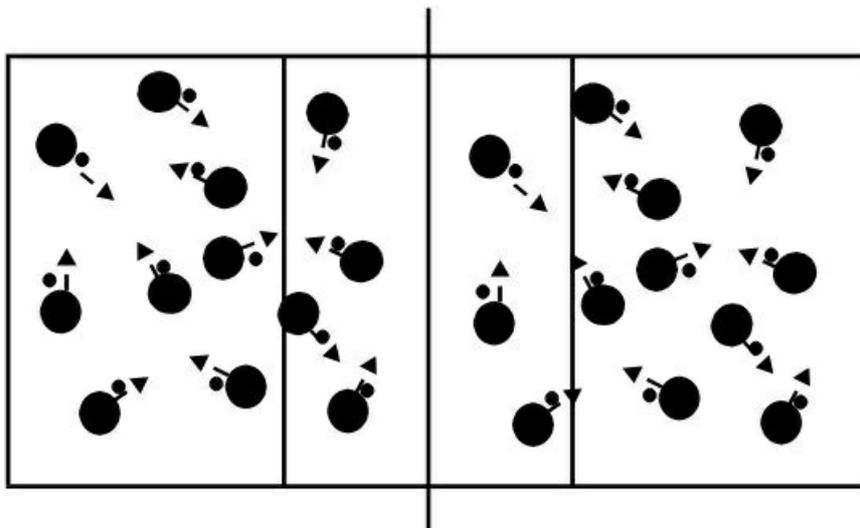
Durchführung



Alle Teilnehmer verteilen sich auf zwei Feldhälften, jeder hat einen Ball und erhält in zügiger Folge folgende Aufgabenstellungen:

Übung

- Laufen und prellen, dabei alle 3 Schritte Richtungswechsel und Laufstilwechsel!
- Dito, nur Seitbewegungen sind erlaubt!
- Dito, zusätzlich nach drei Schritten Ball hochwerfen, hinsetzen, aufstehen, fangen!
- Den Ball prellen und nur mit kurzen, flachen beidbeinigen Sprüngen durchs Feld bewegen!
- Dito, den Ball auf der Stelle "umtanzen"!



Hinweis

- "Schritte zählen!"

Basketball mit Sonderregeln

Ziele

- Aufwärmen zu Trainingsbeginn
- (Intensivere) Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Spielform mit wechselnden Intensitäten nach dem Dauerprinzip

Durchführung

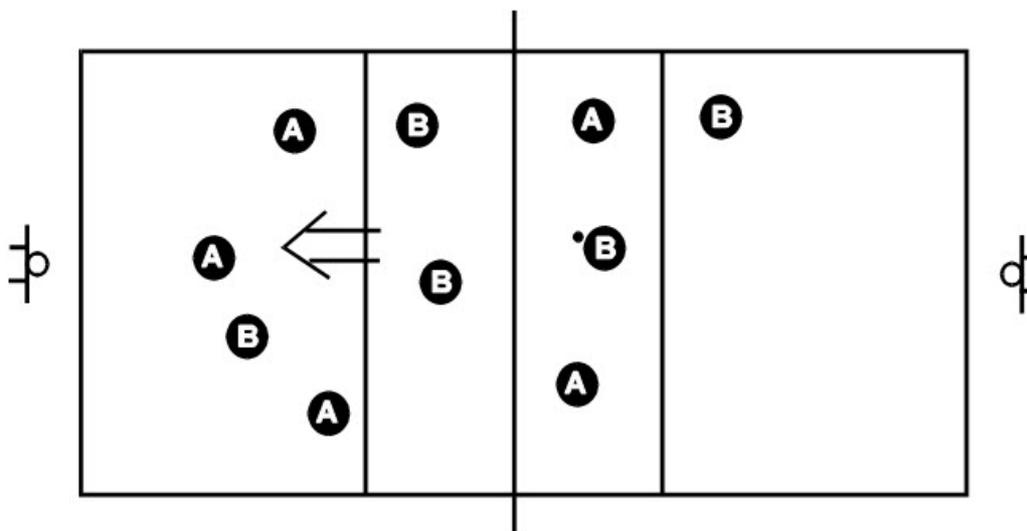


Basketballspiel zweier Mannschaften im jeweils vorhandenen Basketballfeld. Folgende Sonderregelungen sind zu beachten:

Übung

- Spielball ist ein Volleyball!
- Es darf nicht mit dem Ball gelaufen (gedribbelt) werden!
- Der Ball darf nur maximal 3 Sekunden gehalten werden!
- Nach jedem Wurf auf den Korb erhält der Gegner den Ball!
- Es gibt kein Seiten-Aus, der Ball darf die Wände berühren!

Bei Verstößen erhält der Gegner den Ball.



Hinweis

- "Freilaufen!"
- "Verständigen!"

Ziele

- Aufwärmen zu Trainingsbeginn
- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip

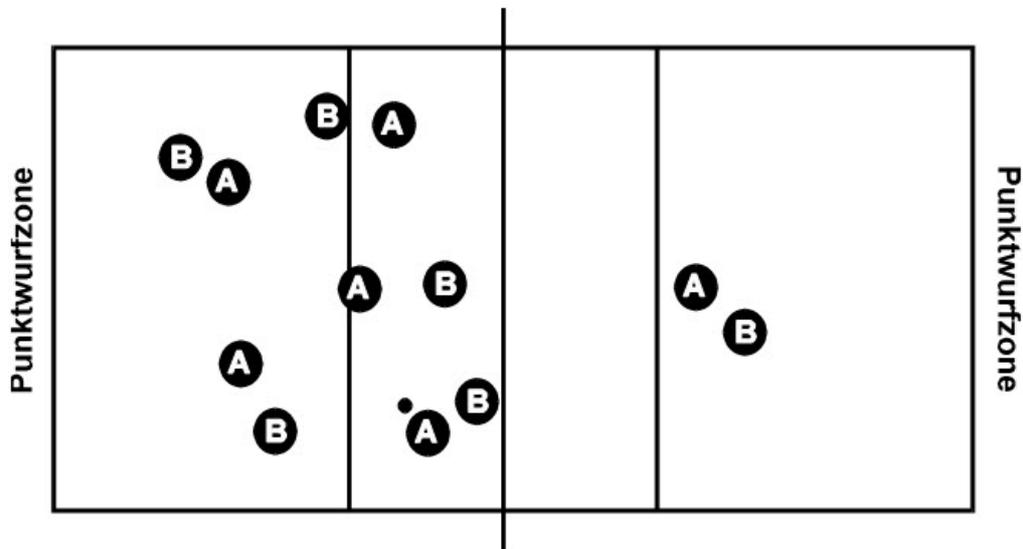
Durchführung



Übung

2 Mannschaften spielen im gesamten Hallendrittel gegeneinander. Ziel ist, den Ball aus einem der Bereiche hinter dem Volleyballfeld in die jeweils gegenüberliegende Volleyballfeldhälfte zu werfen. Es gelten folgende Regeln:

- Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt, der Ball darf höchstens 3 sec gehalten werden!
- der Ball darf nur beidhändig oder einhändig von unten (an)geworfen werden!
- es gibt keinen "Aus"-Ball!
- nach einem Punktwurf oder Regelverstoß erhält der Gegner den Ball!



Hinweis

- "Beide Mannschaften dürfen beide Zonen nutzen"
- "Freilaufen, vom Bewacher lösen"

Balljagd

Ziele

- Aufwärmen zu Trainingsbeginn
- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

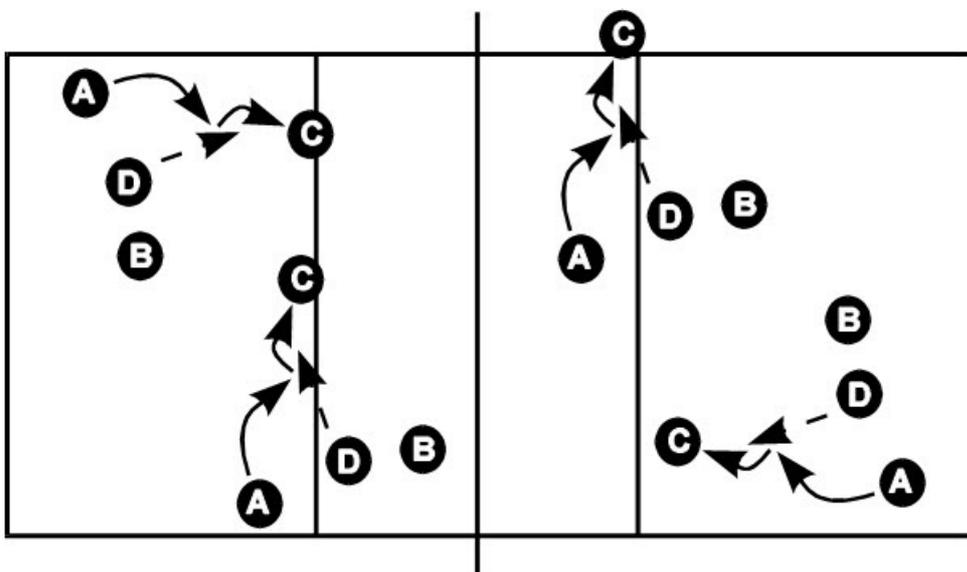
Durchführung



Übung

Spiel in 4er-Gruppen:

A, B und C spielen sich den Ball mit indirektem Schlagwurf (ein- oder beidhändig von über dem Kopf auf den Boden zum Partner) zu. D versucht, den Ball zu berühren oder sogar zu fangen. Hat er Erfolg, löst ihn der Teilnehmer ab, der zuletzt geworfen hat.



Hinweis

- "Der Ball muss auf den Boden geworfen werden"
- "Berührung reicht aus"

Bankball ohne Bank

Ziele

- Aufwärmen zu Trainingsbeginn
- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

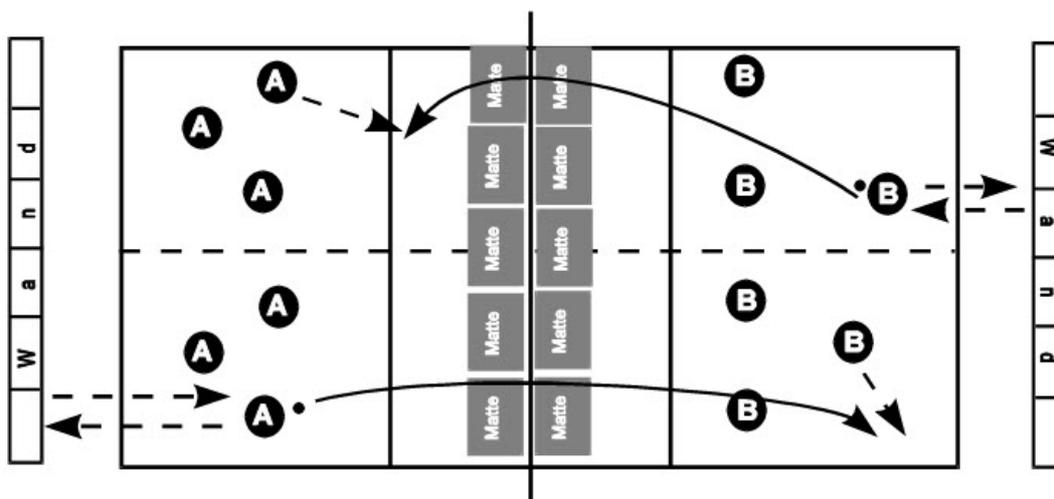
Durchführung



Übung

Jedes Volleyballfeld wird in zwei Längsstreifen unterteilt. Das Netz wird auf 1m Höhe gespannt (Unterkante am Boden!). Parallel zur Mittellinie werden zwei Reihen mit kleinen Matten ausgelegt ("Verbotene Zone"). Gespielt wird 3 gegen 3 nach den Regeln für "Ball über die Schnur". Der Ball darf nur einmal gefangen und geworfen werden. Das Fangen muss beidarmig unter Hüfthöhe, das Werfen ebenfalls beidarmig von unten aufwärts unverzüglich nach dem Fangen erfolgen.

- Nach dem Abwurf ist die Wand hinter dem Feld zu berühren!
- Würfe auf die Matten sind verboten!
- Rotation nach jeder Spielunterbrechung!



Hinweis

- "Verständigen!"
- "Kann auch mit Barriere aus Bänken gespielt werden!"

Schwarze Löcher

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

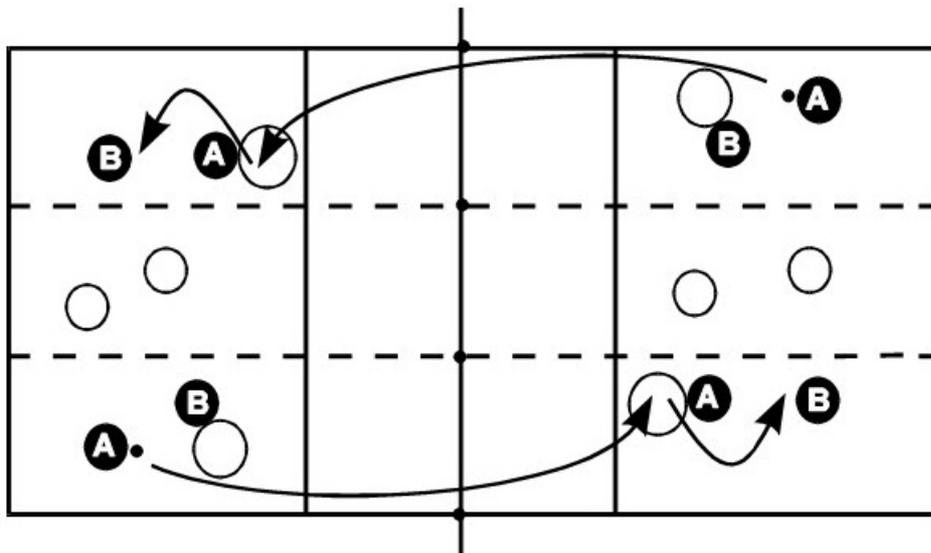
Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Durchführung



Übung

Spielform 2 gegen 2 bei voller Länge und 3m Breite: Das Volleyballfeld wird durch 2 zusätzliche Antennen in drei Längsstreifen (Spielzonen) geteilt. Jedes Team hat einen Gymnastikreifen. Spielidee: den Ball über das Netz ins gegnerische Feld werfen, ohne dass der Gegner seinen Reifen an die Aufprallstelle legen (ein "schwarzes Loch erzeugen") und den abprallenden Ball fangen kann. Würfe aus und in die Vorderzone sind verboten, ebenso wie Laufen mit dem Ball. Jeder Regelverstoß bedeutet 1 Punkt für den Gegner!



Hinweis

- "Kontaktzeiten verkürzen!"
- "Absprachen treffen, Feld aufteilen!"

Fensterspiel

Ziele

- Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Bewegungsintensive Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Durchführung

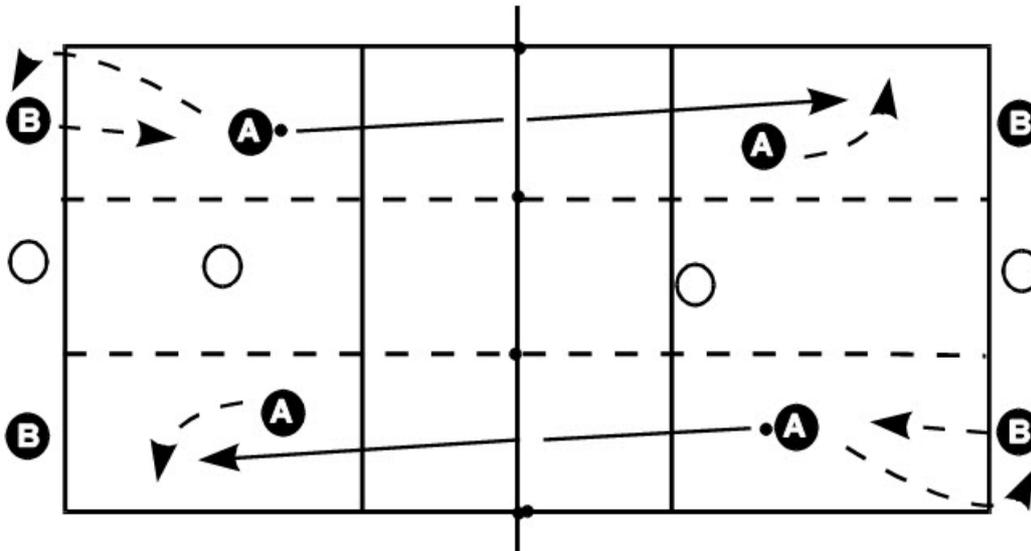


Übung

Spielform 2 gegen 2 bei voller Länge des Feldes und 3m Breite. Das Netz wird maximal hoch gespannt. Die Antennen werden außen nach unten zeigend am Netz befestigt. In ca. 1m Abstand zur Netzunterkante wird ein Baustellenband o.ä. gespannt. In jeweils 3 m Abstand wird ebenfalls mit Baustellenband eine senkrechte Verbindung zur Netzkante hergestellt, um die 3 "Fenster zu markieren".

Spielidee: den Ball beidhändig von unten durch das Fenster in das gegnerische Feld werfen, ohne dass der Gegner den Ball fangen kann.

Werfen in und aus der Vorderzone ist ebenso wie Laufen mit dem Ball verboten! Es darf immer nur 1 Spieler/Team auf dem Feld sein, nach dem Abwurf fliegender Wechsel über die Grundlinie!



Hinweis

- "Kurze Haltezeiten!"
- "Über die Grundlinie ins Feld!"

Anwurf-Biathlon

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Durchführung

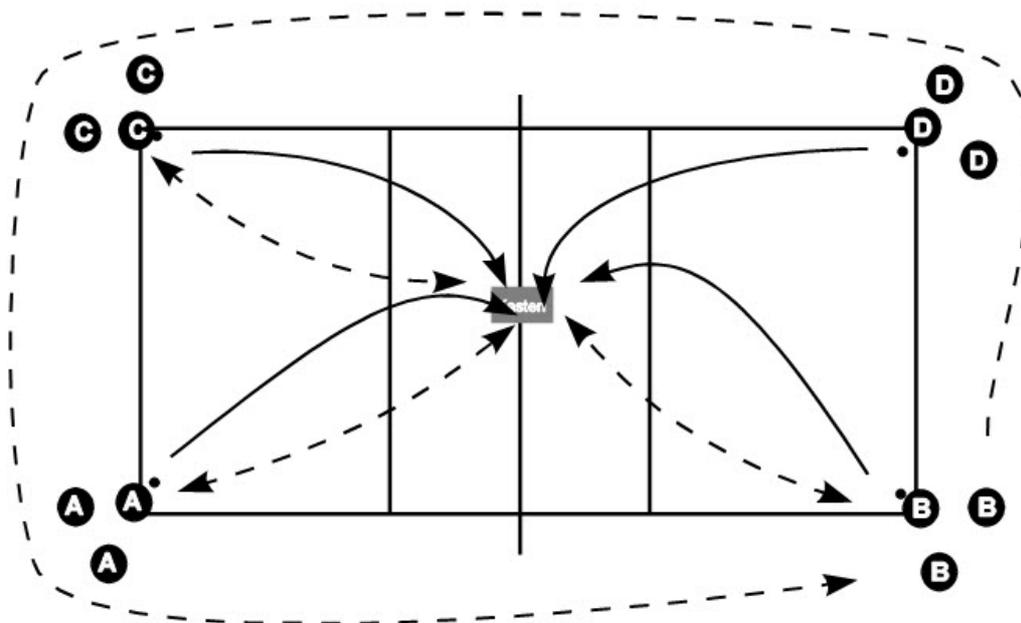


Übung

Vier Mannschaften pro Volleyballfeld (3-5 Teilnehmer), in jeder Hallenecke ein Team, jedes Team hat einen Ball: Der jeweils Erste des Teams versucht, den Ball aus seiner Ecke des Volleyballfeldes in den großen Kasten in der Feldmitte zu werfen (beidarmig von unten).

- Im Erfolgsfall erhält sein Team einen Punkt und der Werfer darf sich den Ball zum nächsten Versuch wiederholen.
- Trifft er den Kasten nicht, dann muss sein Team eine Strafrunde ums ganze Feld laufen, während der Werfer den Ball zurückholt. Den nächsten Wurf macht der nächste im Team.

Welches Team macht die meisten Punkte?



Hinweis

- "Das Team muss in Kolonne laufen!"
- "Jede Strafrunde in anderem Laufstil!"

Ballonjagd

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Durchführung

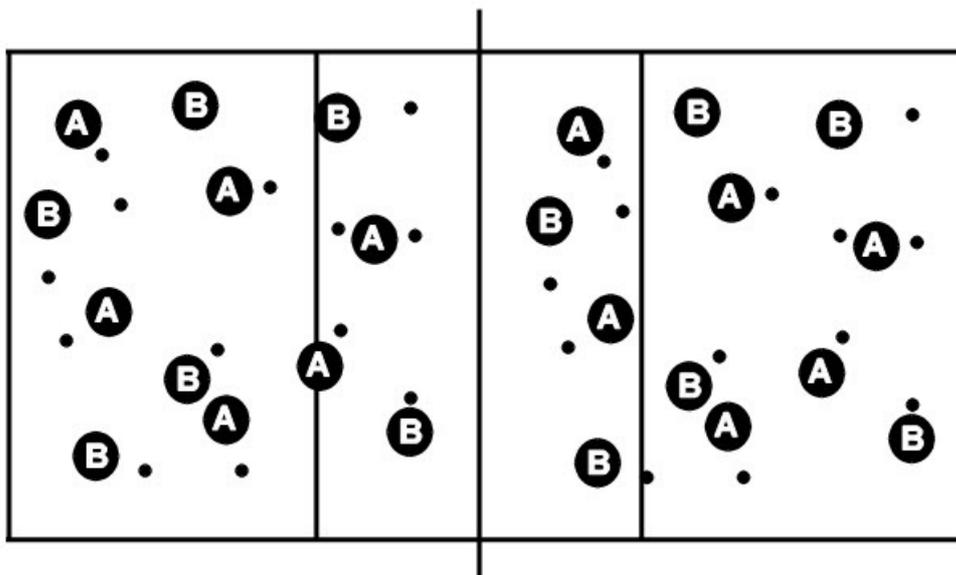


Übung

2 Teams A und B (6-7 Teilnehmer) pro Feldhälfte, jeder erhält einen Luftballon, der mit dem Buchstaben seiner Mannschaft beschriftet ist, bzw. die Farbe(n) seines Teams hat. Außerdem erhält jedes Team zwei weitere Ballons.

Aufgabe ist, die eigenen Ballons in der Luft zu halten, und gleichzeitig die Ballons des Gegners auf den Boden zu bringen.

Für jeden gegnerischen Ballon am Boden gibt es einen Punkt, jedes Team zählt die Punkte laut mit! Der Ballon muss sofort wieder durch den Punktgewinner ins Spiel gebracht werden. Wer hat nach 5 min die meisten Punkte?



Hinweis

- "Den Ballon sofort wieder ins Spiel bringen!"

Einkaufen und Umtauschen

Ziele

- Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

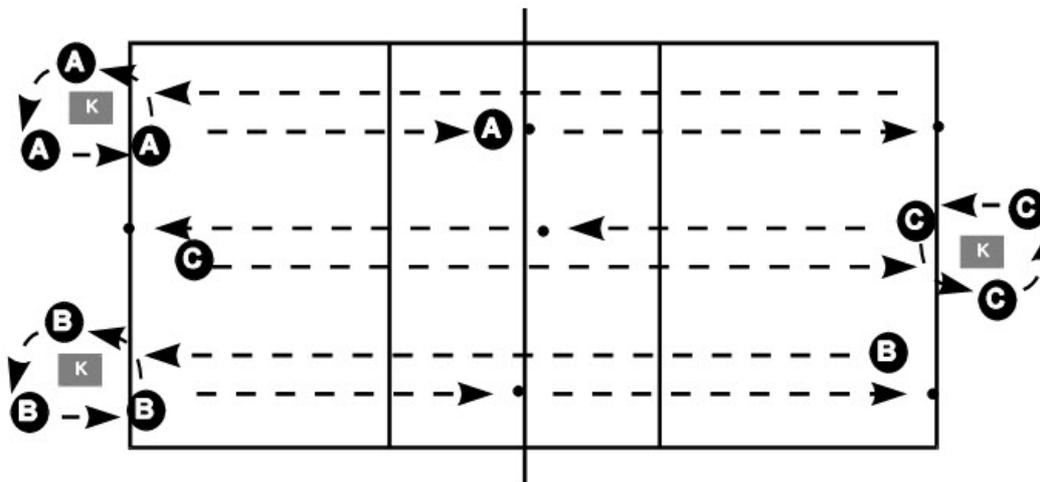
Sprintstaffel nach dem Wiederholungsprinzip

Durchführung



Übung

Staffel in 4er-Teams: Ausgangspositionen hinter der Grundlinie. Auf der Mittellinie und der Grundlinie der gegenüberliegende Seite wird jeweils ein Tennisball abgelegt. Der Erste jeder Staffel muss zur Mittellinie und zur Grundlinie laufen, die Bälle in einen Einkaufsbeutel packen und zu seinem Team zurücklaufen. Der Nächste übernimmt den Beutel und muss die Bälle wieder auf den Linien auslegen, usw. Wer Ball oder Beutel verliert, muss zur letzten Linie zurück! Die wartenden Teilnehmer müssen in der Zwischenzeit um ihren kleinen Kasten hinter der Grundlinie herumlaufen. Welches Team schafft zuerst 4 Durchgänge?



Hinweis

- "Bälle genau platzieren!"

Balltreiben

Ziele

- Herz-/Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Durchführung



Übung

Spieleform zweier Mannschaften, die außerhalb der jeweiligen Volleyballfeldhälfte stehen: Auf der Mittellinie wird ein Wasserball o.ä. ausgelegt. Beide Mannschaften versuchen, den Wasserball durch Zielwürfe mit Volleybällen in die gegnerische Feldhälfte zu treiben. Gelangt der Ball ins gegnerische Hinterfeld, gibt es einen Punkt und es wird neu begonnen. Geworfen wird per Schlagwurf (beidhändig, einhändig). Nach jedem Wurf ist schnellstmöglich ein neuer Ball aufzunehmen und die Wurfposition zu wechseln, indem hinter eine andere Linie gelaufen wird. Wer hat nach der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?



Hinweis

- "Positionen wechseln nach jedem Wurf!"

6-Tage-Rennen

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

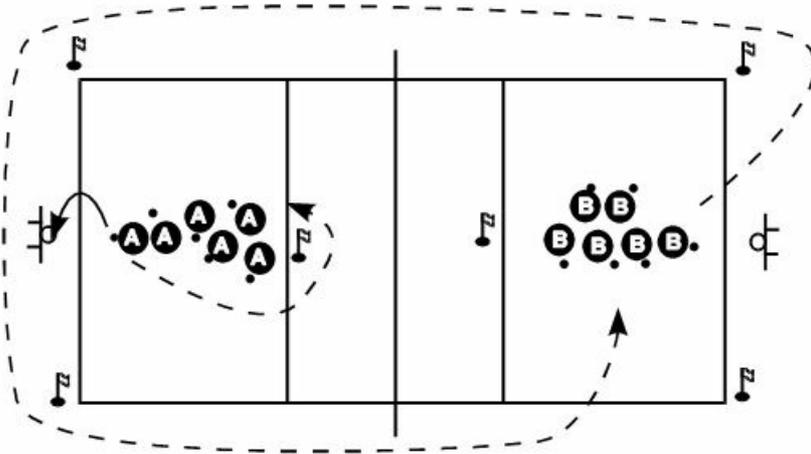
Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Zwei gleichgroße Mannschaften spielen getrennt auf jeweils einen Basketballkorb: Jeder hat einen Ball, der im Sprungwurf von der Freiwurfmarke auf den Korb zu werfen ist. Nach dem Wurf ist die Markierung an der 3m-Linie zu umlaufen und sich wieder anzustellen. Sowie die Mannschaft insgesamt 3 Körbe erreicht hat, muss sie in schnellem Lauf einmal das ganze Feld umrunden und erhält dafür einen Punkt. Wer erreicht in der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?



Hinweis

- "Schnell nacheinander werfen!"
- Variante zum Üben der Trainerfertigkeiten: Zielwerfen mit Unterhandanwurf!

Haltet das Feld frei

Ziele

- Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung

Methodik

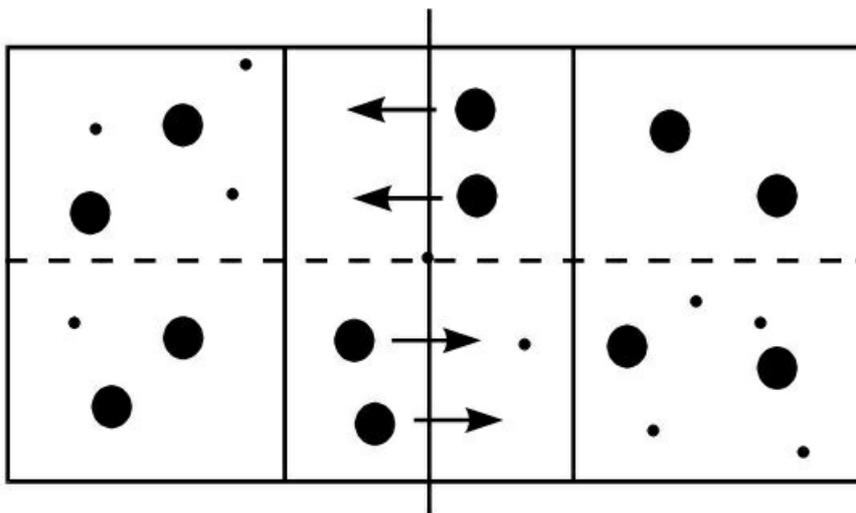
Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Pro Feldhälfte eine Mannschaft. Das Netz wird in 2 gleichbreite Zonen unterteilt (Antenne in der Mitte). Jedes Team erhält eine Zone zugewiesen, in der sie Bälle über das Netz werfen darf. Alle vorhandenen Bälle werden auf beiden Hälften verteilt. Aufgabe ist, das eigene Feld von Bällen freizuhalten und sie schnellstmöglich wieder zum Gegner zurückzuwerfen. Dies hat im beidhändigen Schlagwurf über das Netz in der zugeteilten Zone zu erfolgen. Wer hat bei Abpfiff die wenigsten Bälle auf seiner Netzseite?



Hinweis

- "Nur in der erlaubten Zone werfen!"

Eierball ohne Ei

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

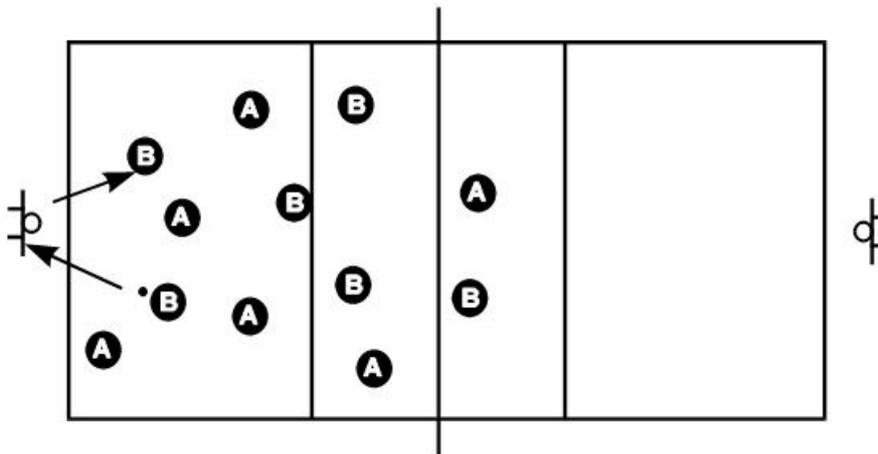
Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Durchführung



Übung

Spiel zweier Mannschaften gegeneinander auf die Basketballbretter: Ziel ist, den Ball so gegen das gegnerische Brett zu werfen, dass der abprallende Ball von einem Mitspieler hinter der Grundlinie des Volleyballfeldes gefangen und auf den Boden gelegt werden kann ("Big point!"). Laufen mit dem Ball ist verboten, es gibt kein Seitenaus! Wer erreicht die meisten "big points" in der vorgesehenen Zeit?



Hinweis

- "Nicht mit dem Ball laufen!"

Haltet die Wand frei

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip

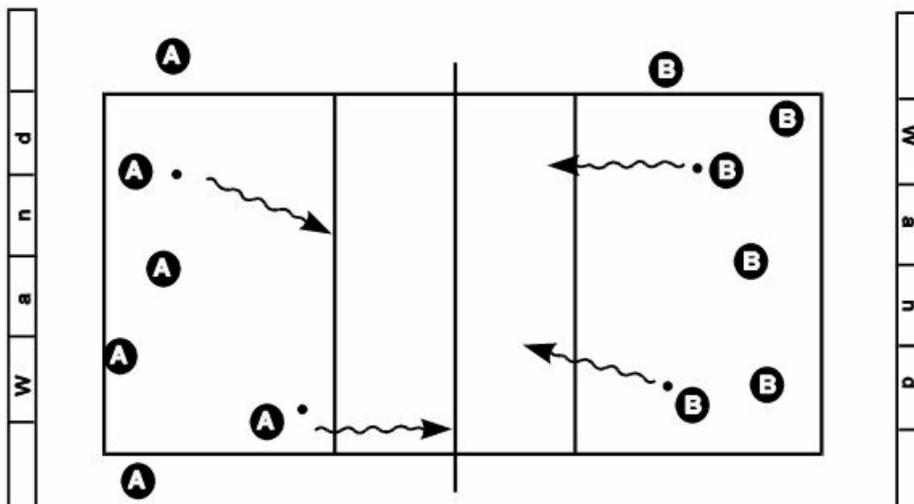
Durchführung



Übung

2 Mannschaften pro Feld, jeweils 5-6 Spieler, 3-4 Spielbälle: Jedes Team erhält eine Feldhälfte zugewiesen.

Ziel ist, die Bälle gegen die Wand hinter der gegnerischen Hälfte zu rollen (1 Punkt), und gleichzeitig zu verhindern, dass dies dem Gegner gelingt. Dabei darf ein Ball nur mit den am Boden quer gelegten Armen gestoppt werden und muss direkt wieder Richtung gegnerische Wand gerollt werden. Die Punkte sind laut mitzuzählen. Wer erreicht in der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?



Hinweis

- "Den Ball nur mit den Armen abfangen!"
- "Punkte laut mitzählen!"

Rollball

Ziele

- Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Intensivere Spielform nach dem Dauerprinzip

Durchführung

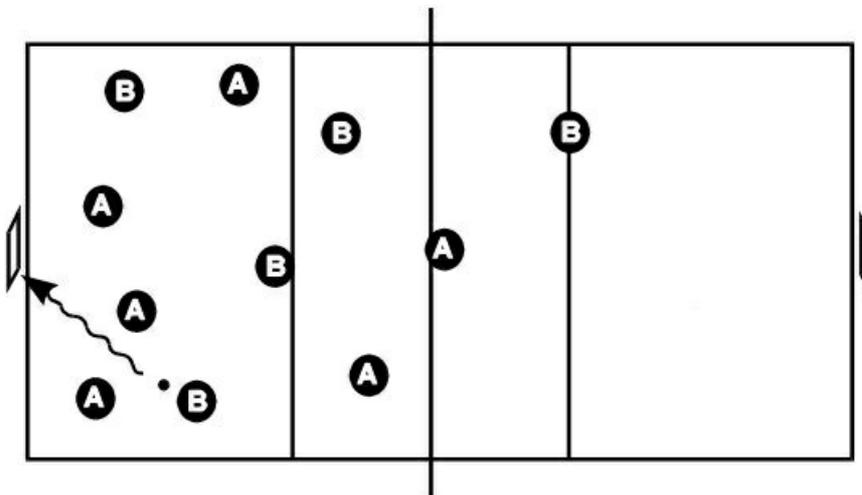


Übung

2 Mannschaften pro Feld, jeweils 5-6 Spieler:

Jedes Team hat ein auf der Grundlinie des Volleyballfeldes aufrecht gestelltes Kastenteil ("Tor") zu verteidigen und gleichzeitig zu versuchen, den Ball durch das gegnerische Tor zu rollen (von vorne oder hinten!).

Es ist verboten, den Ball über Kniehöhe zu spielen, den Ball mit beiden Händen zu fangen, den Ball länger als 5 sec zu halten, mit dem Ball zu laufen, den Gegner zu behindern. Wer erreicht in der vorgesehenen Zeit die meisten Tore?



Hinweis

- "Nur rollen!"
- "Freilaufen!"

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

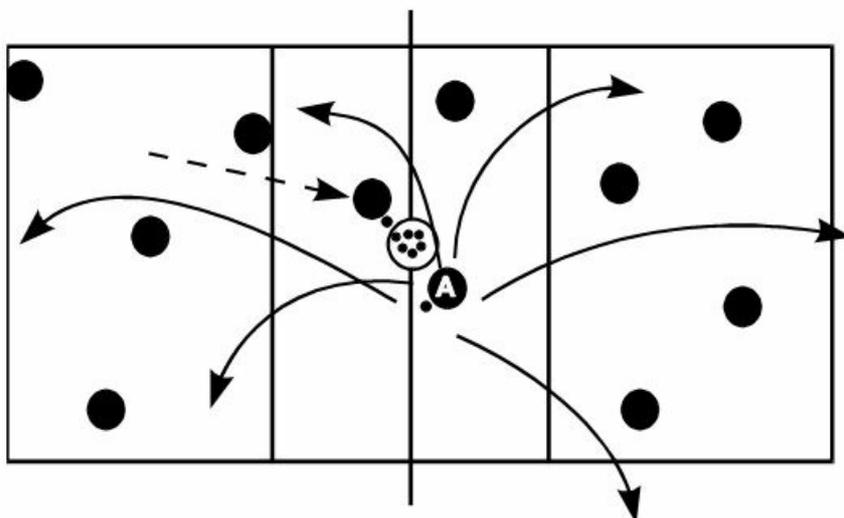
Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Ein großer Kasten als Ballwagen wird mit allen Bällen gefüllt und in der Mitte des Volleyballfeldes platziert. Ein Spieler (Frau Saubermann) versucht den Kasten in 30 Sekunden zu leeren, indem er die Bälle irgendwo ins Feld wirft. Die anderen versuchen das zu verhindern, indem sie die Bälle möglichst schnell zurückbringen und in den Kasten legen. Nach 30 Sekunden wird der Werfer gewechselt. Wer schafft es?



Hinweis

- "Ballholen organisieren!"

Nur rückwärts geht es vorwärts

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

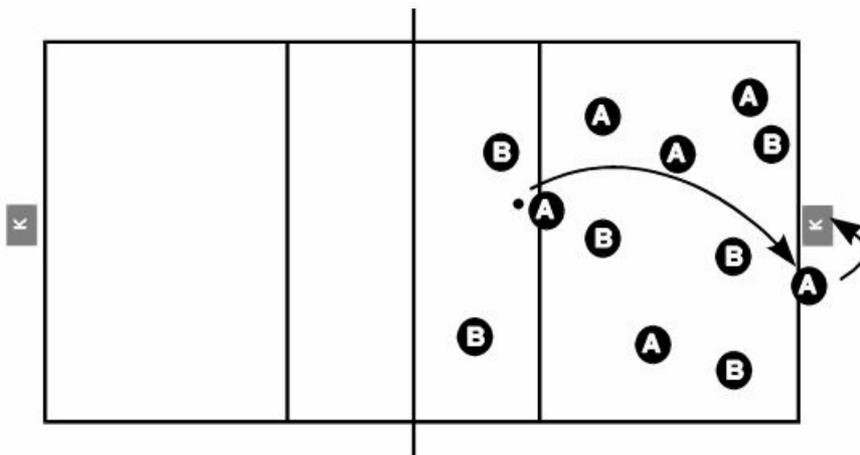
Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

2 Mannschaften pro Volleyballfeld, jeweils 5-6 Spieler. Die Mannschaften versuchen, den Spielball in den kleinen Kasten des Gegners zu befördern. Außer zum Ablegen in den Kasten müssen alle Abspiele entweder rückwärts über Kopf oder nach hinten durch die gerätschten Beine erfolgen. Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt.



Hinweis

- "Freilaufen!"

Tauschhandel

Ziele

- Schulung allgemeiner Basisfähigkeiten und -fertigkeiten der Motorik (Ergänzungstraining)

Methodik

Wechselnde Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Durchführung

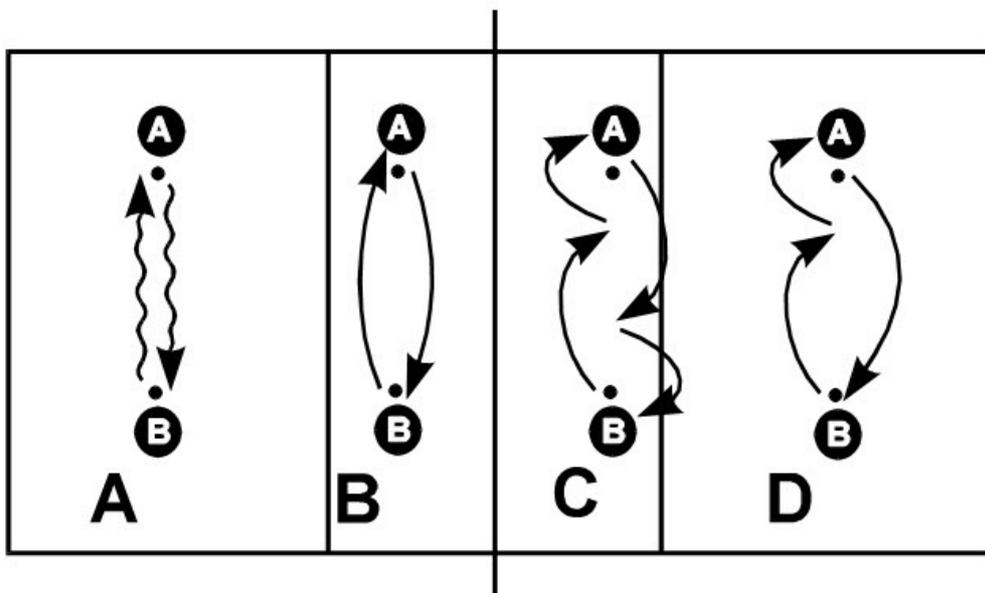


Zwei Spieler stehen sich im Abstand von 3-4m Metern gegenüber, jeder Spieler hat einen Ball. In schneller Folge erhalten sie folgende Aufgaben:

Übung

- A und B rollen sich ihre Bälle gleichzeitig zu;
- A und B spielen sich ihre Bälle gleichzeitig im Druckpass zu;
- Beide Bälle werden als Aufsetzer gespielt;
- A wirft im leichten Bogen, B spielt seinen Ball als Aufsetzer.

Beliebige andere Wurf/Roll-Kombinationen sind denkbar!



Hinweis

- "So schnell wie möglich zum Partner zurückspielen!"
- "Beide Bälle beobachten!"

Würfe und Schläge I

Ziele

- Spezielle Vorbereitung des Schulterbereichs auf den oberen Aufschlag

Methodik

Schlag- und Wurfbewegungen mit dem Ball

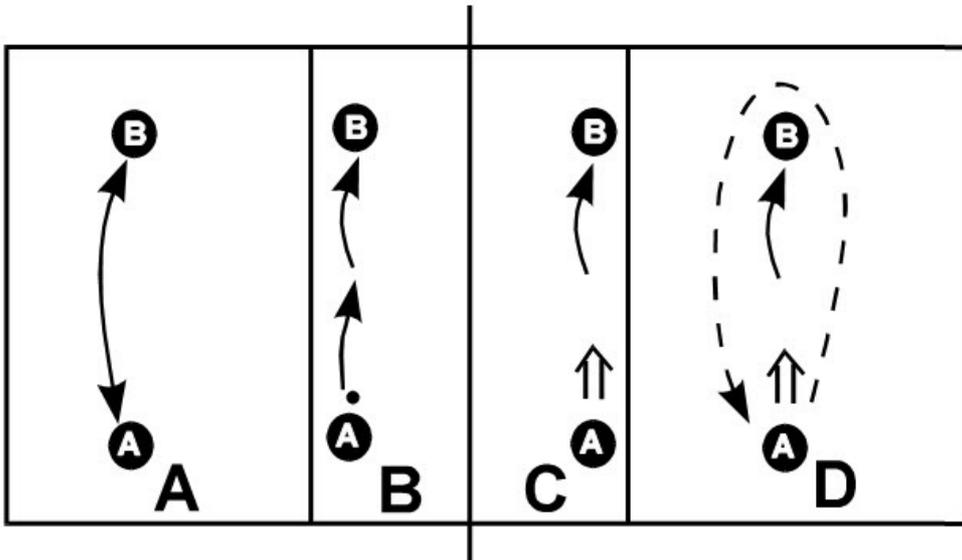
Durchführung



Jeweils 2 Teilnehmer stehen sich parallel zum Netz gegenüber. Sie spielen sich ihren Ball nacheinander auf folgende Arten zu:

Übung

- A: als direkter beidarmiger Schlagwurf ("Einwurf")!
- B: dito, indirekt (Boden-Partner)!
- C: als indirekter Schlag!
- D: dito, nach dem Schlag sofort um den Partner herumlaufen!



Hinweis

- "Locker beginnen, immer kräftiger werden"
- Diese einleitende Übung bietet sich an, wenn direkt im Anschluss eine Übung mit Schwerpunkt "Aufschlag" folgt.

Würfe und Schläge II

Ziele

- Spezielle Vorbereitung des Schulterbereichs auf den oberen Aufschlag

Methodik

Wurf- Schlagbewegungen mit dem Ball unter Standardbedingungen

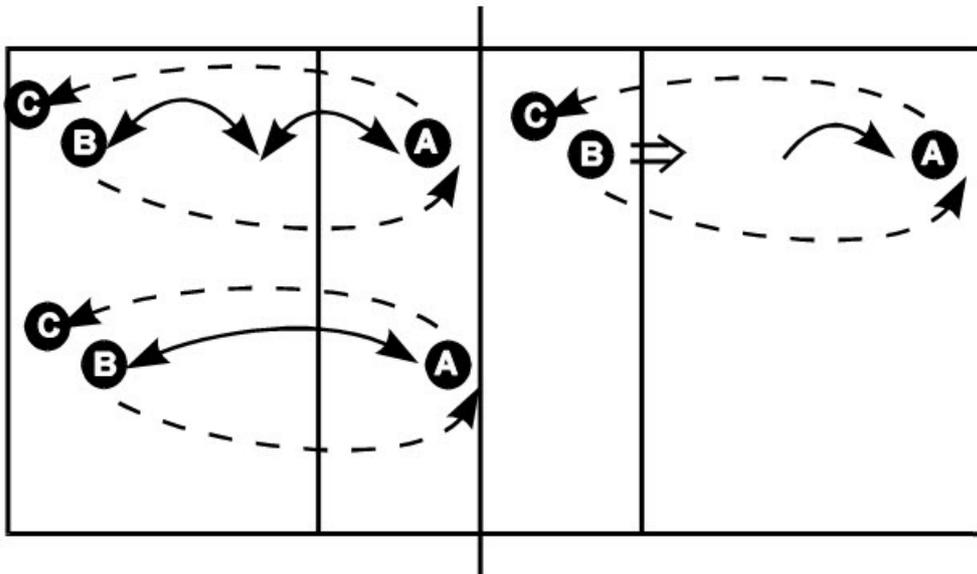
Durchführung



In 3er- (max. 4er-) Gruppen senkrecht zum Netz mit Nachlaufen werden in zügiger Folge folgende Wurf- und Schlagbewegungen mit dem Ball ausgeführt:

Übung

- beidhändig indirekter Wurf
- einhändig direkter Wurf links/rechts abwechselnd
- beidhändig direkter Wurf
- lockerer Schlag direkt
- harter Schlag direkt



Hinweis

- "Locker beginnen, immer kräftiger werden!"

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

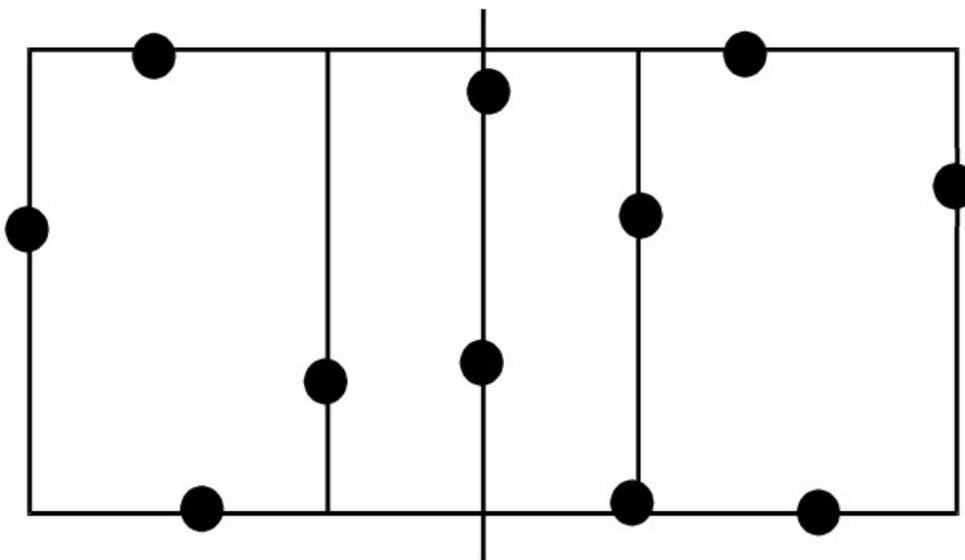
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld:
Lockeres Laufen auf den Feldlinien, an jeder Kreuzung den Laufstil wechseln.
Bei Begegnungen mit Partner: Abklatschen!



Hinweis

- "Schleichen!"

Und Tschüß!

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

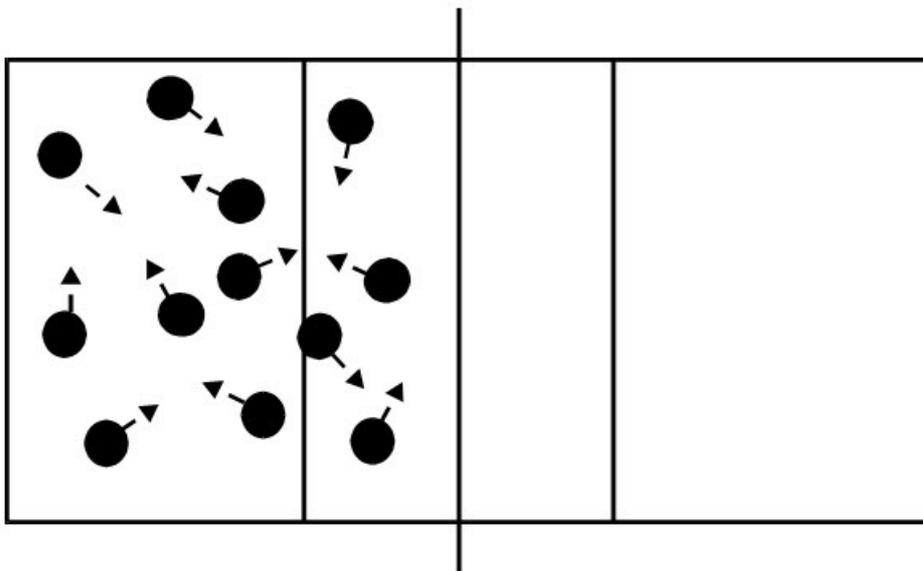
Gering belastende laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Die Teilnehmer ziehen ihre Schuhe aus und laufen dann in sehr lockerem Tempo ("Schleichen") in einer Hälfte des Volleyballfeldes kreuz und quer durcheinander. Bei Begegnungen mit einem Partner: "Abklatschen", sich positiv verabschieden, dann neuen Partner suchen!



Hinweis

- "Blickkontakt aufnehmen!"
- "Positiv verabschieden!"

Schleuderball On Socks

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

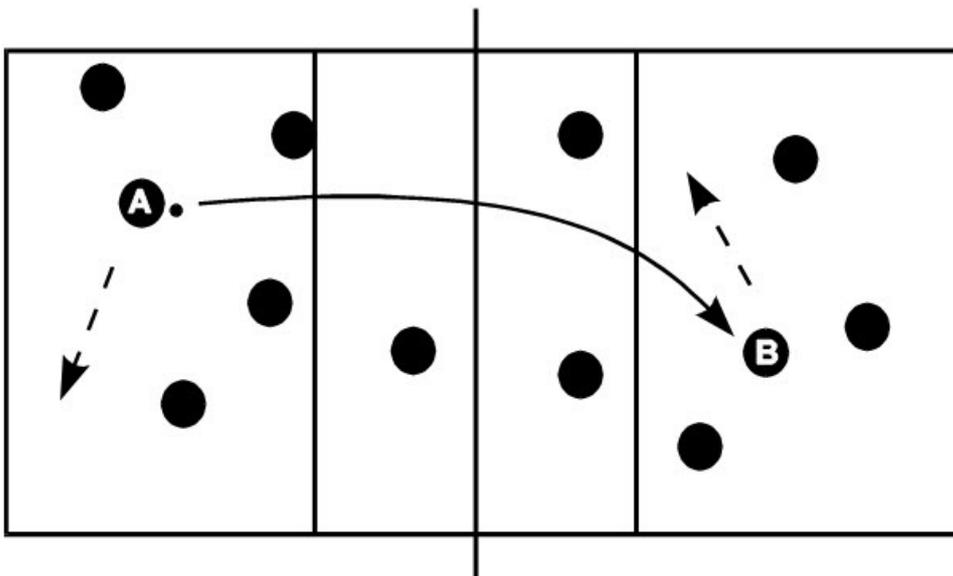
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich paarweise mit einem Ball in gegenüberliegende Feldhälften: Beide Partner laufen locker (schleichen) durch ihre Feldhälfte und werfen sich dabei einen Ball mit beidhändigem Anwurf von unten zu. Das Fangen muss in Pritschhaltung erfolgen.



Hinweis

- "Schleichen!"

Schlepptau On Socks

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

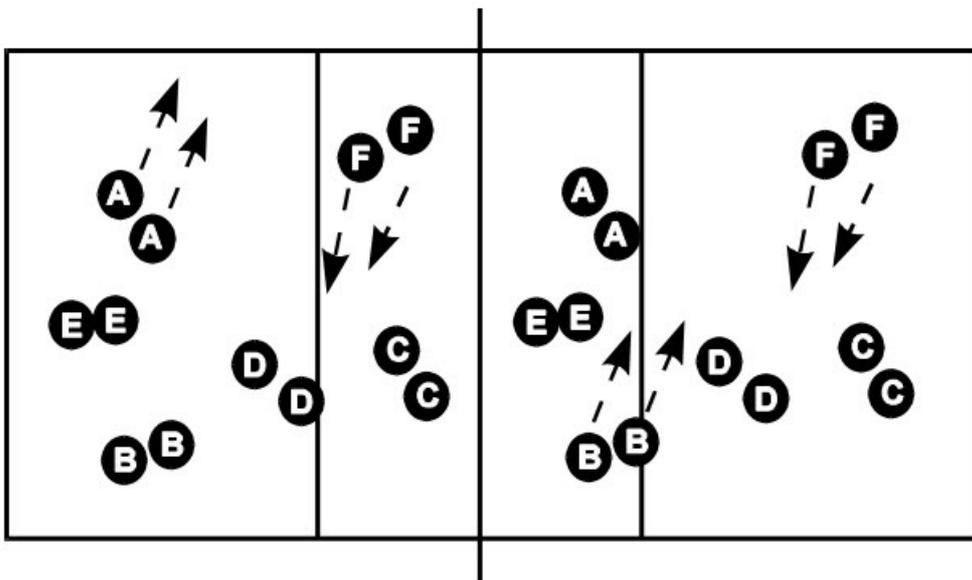
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich paarweise in ein Feld: Je einer die Partner legt eine Hand auf die Schulter des anderen und muss die Augen schließen. Der Führende läuft in langsamem Tempo mit vielen Richtungswechseln durch das Feld. Rollenwechsel nach der Hälfte der Zeit.



Hinweis

- "Schleichen!"
- "Dem Partner vertrauen!"

Wer bin ich?

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

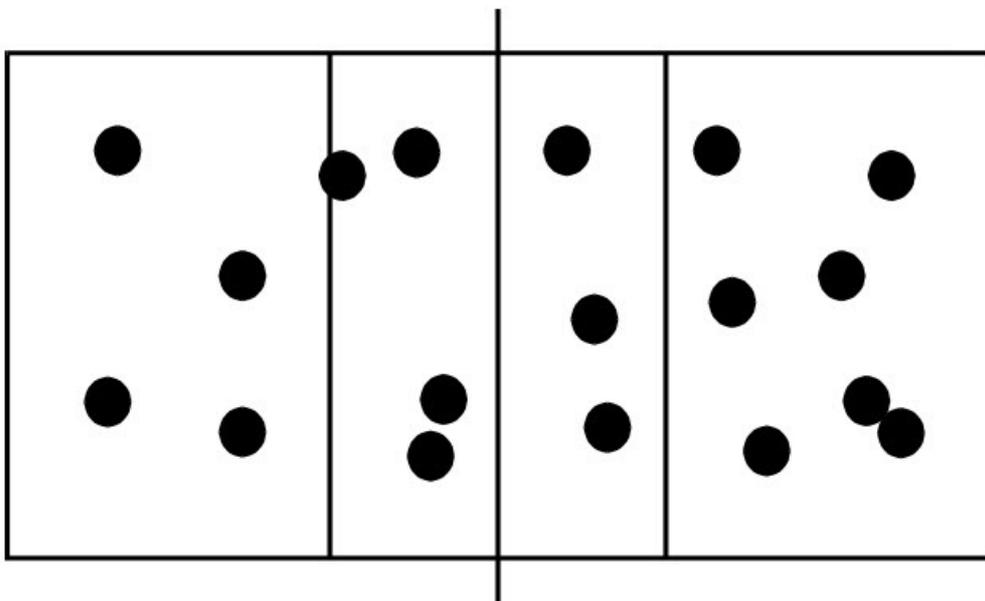
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld: Lockeres Laufen im Feld, dabei versuchen, sich einem anderen Teilnehmer so zu nähern, dass diesem von hinten die Augen zugehalten werden können, ohne dass zu erkennen war, wer die Augen zuhält.



Hinweis

- "Schleichen!"

Squaredance On Socks

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

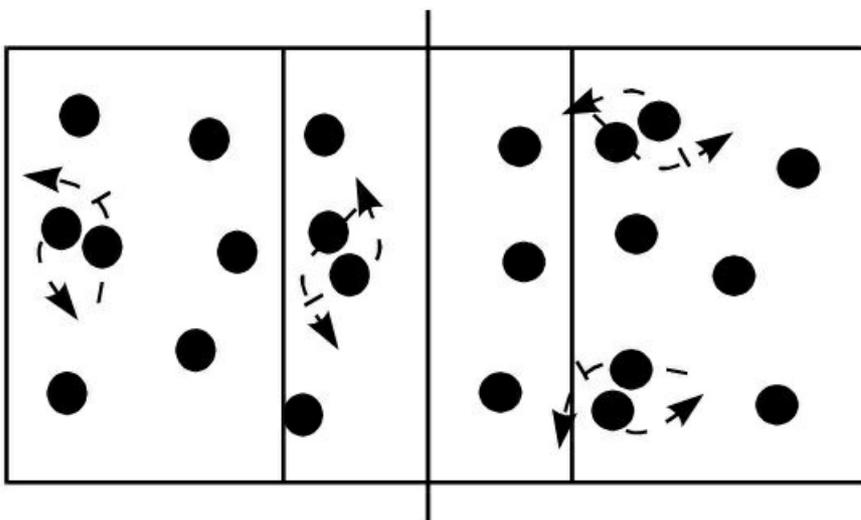
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld: Sie laufen in lockerem Tempo in wechselnden Stilen durcheinander. Kreuzt sich der Weg mit einem anderen Teilnehmer, dann haken sich beide aufeinander zulaufend gegenseitig ein und lenken sich durch entsprechenden Zug in eine andere Richtung.



Hinweis

- "Schleichen!"

Stinknormal On Socks

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

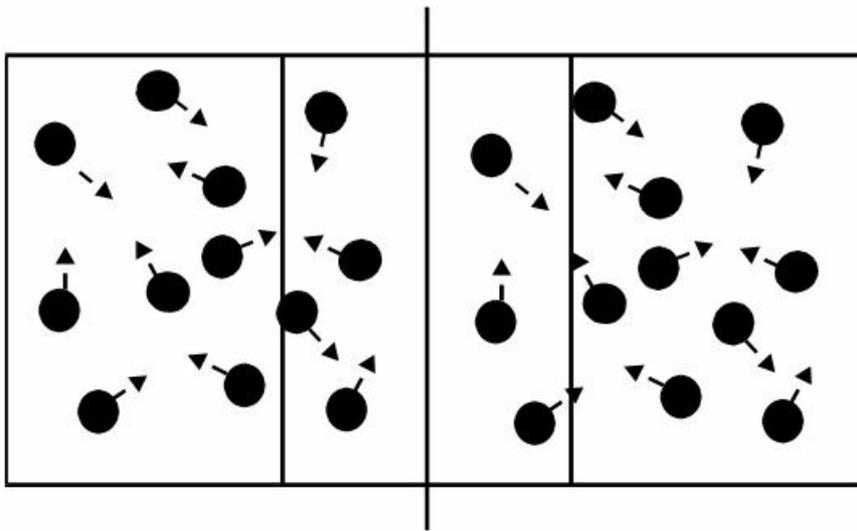
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus, begeben sich in ein Feld und laufen sehr langsam nach Lust und Laune durcheinander.



Hinweis

- "Schleichen!"

Think pink

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

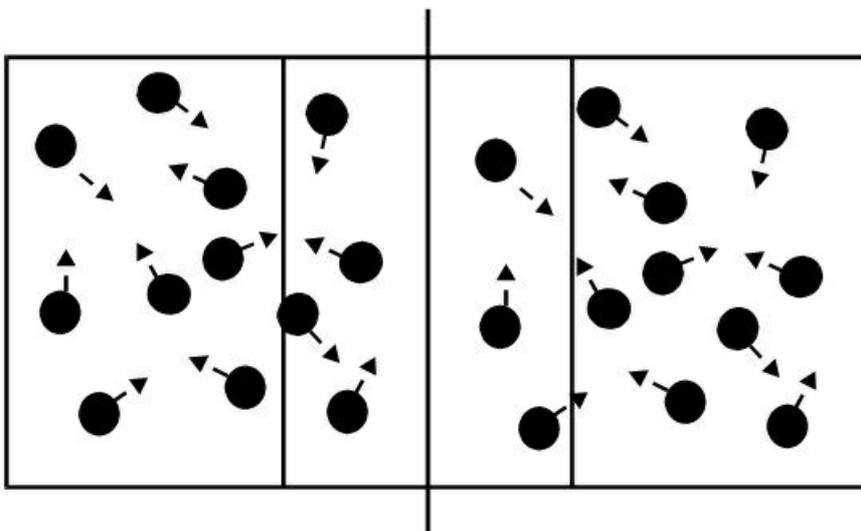
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld: Lockeres Laufen durch das Feld. Wenn sich der Weg mit einem anderen Teilnehmer kreuzt: Abklatschen und dem Partner etwas Positives über seine Leistung oder sein Verhalten im Training sagen!



Hinweis

- "Schleichen!"
- "Nett sein!"

Spiegellauf On Socks

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

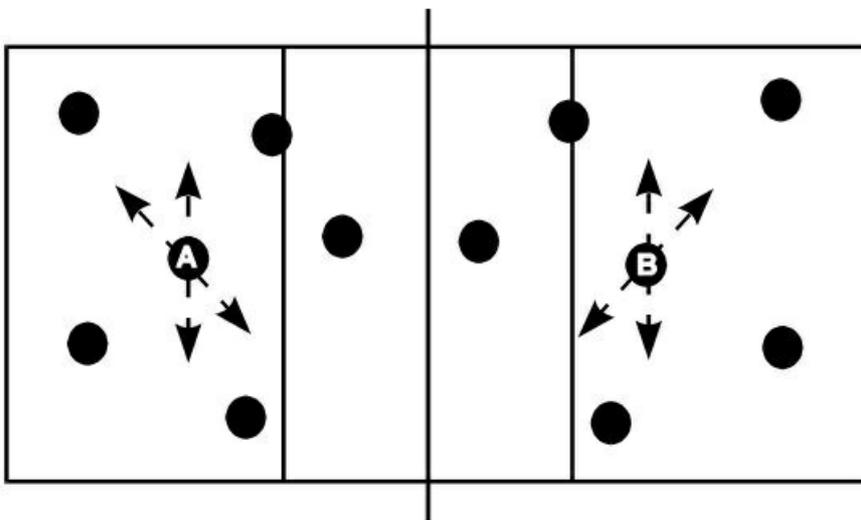
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich paarweise in gegenüberliegende Feldhälften: A läuft mit ständig wechselnden Richtungen und Laufstilen in seiner Hälfte, B folgt dem spiegelbildlich. Nach kurzer Zeit gibt A das Signal zum Rollenwechsel, indem er sich einmal um seine Achse dreht.



Hinweis

- "Schleichen!"

Säulen On Socks

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

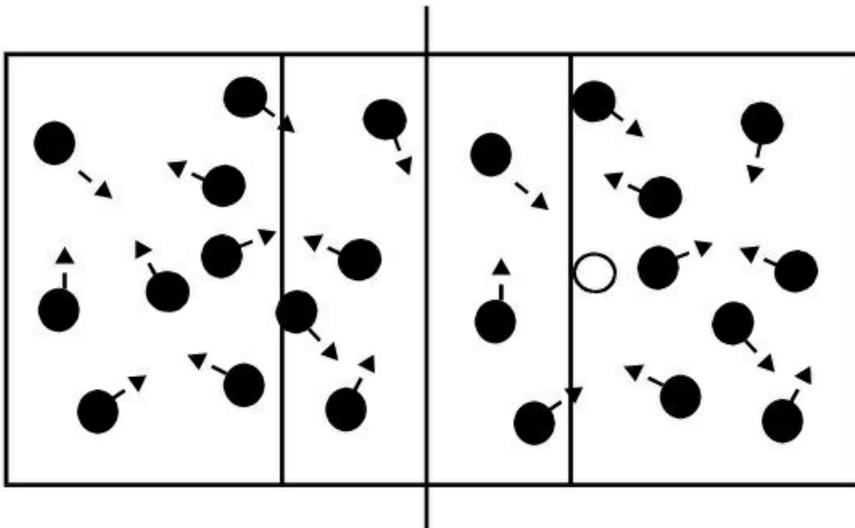
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und gehen in ein Volleyballfeld. Ein Teilnehmer beginnt als "Säule" und bleibt dazu einfach an seinem Ort stehen. Alle anderen Teilnehmer laufen kreuz und quer durcheinander, ohne die Säule aus den Augen zu verlieren. Nach kurzer Zeit beginnt auch die Säule zu laufen, alle anderen müssen sofort stehenbleiben. Der jeweils Letzte wird zur neuen Säule.



Hinweis

- "Schleichen!"

Hin und her

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

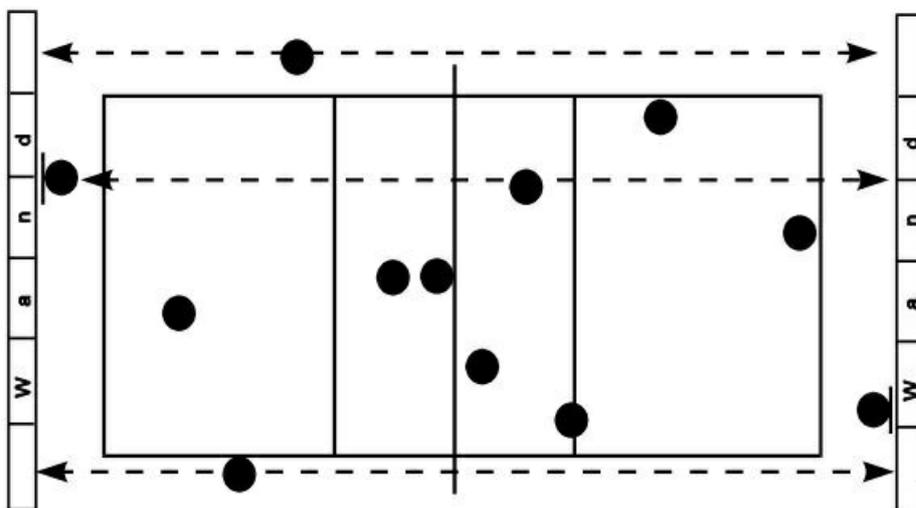
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und verteilen sich an die Grundlinien eines Volleyballfeldes. Sie laufen in lockerem Tempo in Richtung der Wand hinter der anderen Feldhälfte. An der Wand angekommen simulieren sie einen Block im Stand gegen die Wand (ohne Sprung!) und laufen dann langsam zur anderen Wand zurück. Wenn sie unterwegs einem anderen Teilnehmer begegnen, dann sollen sie ihre Arme mit angestellten Händen gegeneinander drücken, bevor sie weiterlaufen!



Hinweis

- "Schleichen!"
- "Passive Handstellung!"

Blockdance

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

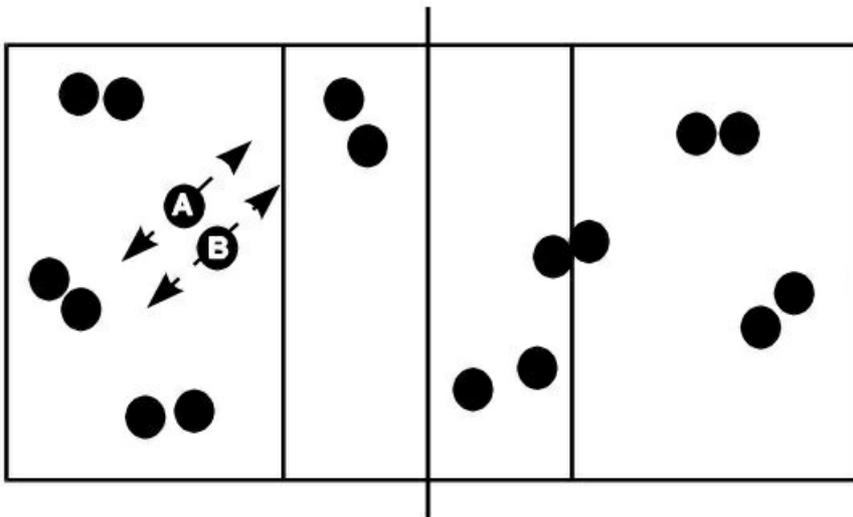
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich paarweise in ein Feld: Die Partner stehen sich in kurzem Abstand gegenüber und drücken ihre Hände in Blockbereitschaftshaltung in Kopfhöhe gegeneinander. Der Führende A bewegt sich langsam mit Seitstell- und Überkreuzschritten in wechselnde Richtungen, sein Partner folgt in gleicher Weise. A gibt das Signal zum Rollenwechsel, indem er auf der Stelle flache Sprünge ausführt.



Hinweis

- "Schleichen!"

Ziele

- Cool Down am Ende einer Trainingseinheit
- Absenken der Belastung ("Auslaufen")
- Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik

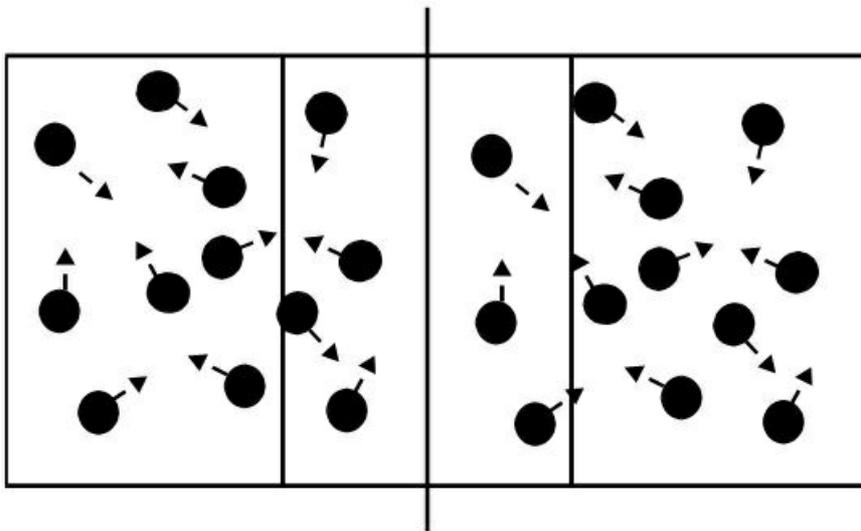
Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

Durchführung



Übung

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld: Lockeres Laufen kreuz und quer durchs Feld. Bei Begegnung mit einem anderen Teilnehmer gegenseitig umarmen und positiv verabschieden.



Hinweis

- "Schleichen!"
- "Nett sein!"