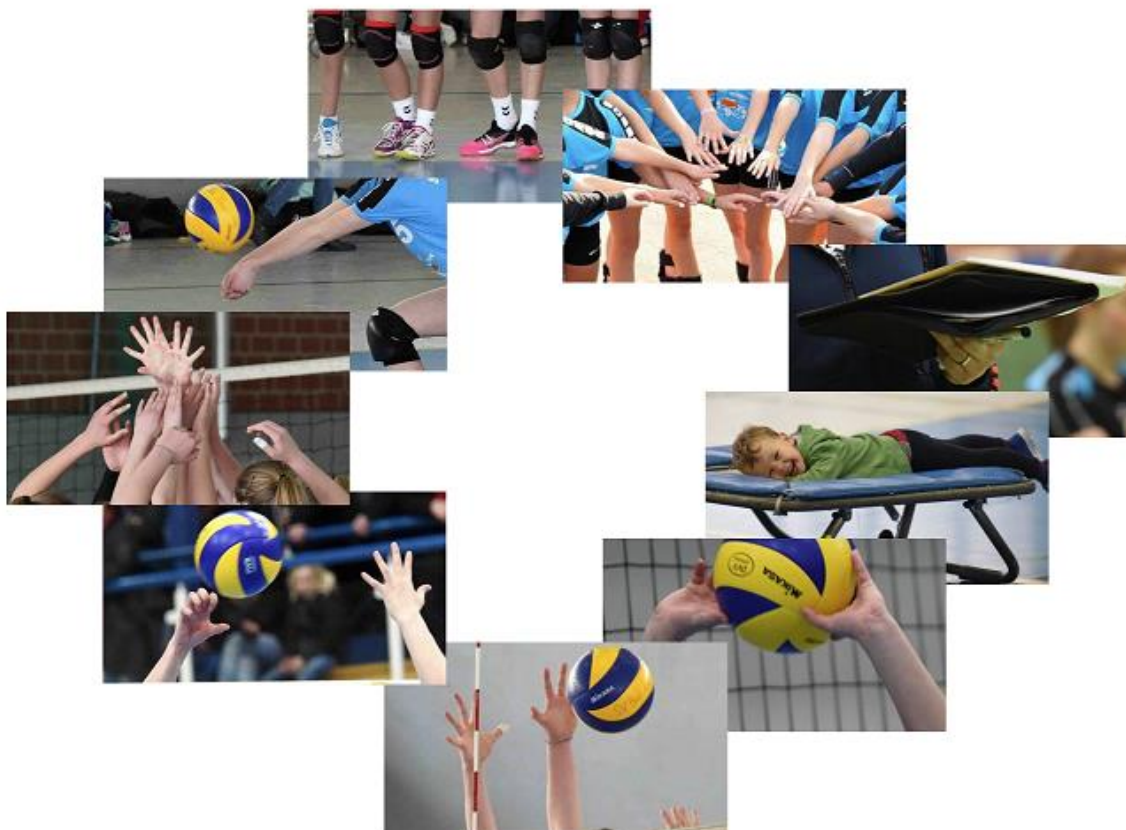


Übungssammlung zum
Volleyball-TrainerMOOC

Mai / Juni 2016

Grundlagen des Techniktrainings - Qualität erzeugen im Volleyball

Übungen zum Erwerbstraining



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](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)) 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 Erwerbstraining

Ziele

- Spielnahe grundtechnische Erwärmung
- Vorbereitung auf die nachfolgenden Spielformen

Methodik

Feldbezogene Übungsformen aus dem Erwerbstraining zur Aktualisierung der Grundtechniken in Kleingruppen

Durchführung



Übung

Übungsform "4 mit sich" im zweifach längs geteilten Feld, je ein Längsstreifen für 4 Teilnehmer. Der Ball wird jeweils von der Angriffslinie (B, C) über das Netz zur anderen Angriffslinie gespielt. Folgende Varianten werden in lockerer Folge eingeführt:



Übung

Variante A

Nach dem Abspiel wird mit dem eigenen Hinterspieler der Platz getauscht: (B tauscht mit A, und C tauscht mit D)

- Anfangs mit Zwischenspiel (Doppelpass) pritschen/baggern, dann direkt spielen!
- Beim Platzwechsel rückwärts (mit wechselnden Laufstilen) nach hinten laufen!
- Beim Vorlaufen die Zahl rufen, die der zurücklaufende Spieler in der anderen Hälfte anzeigt!

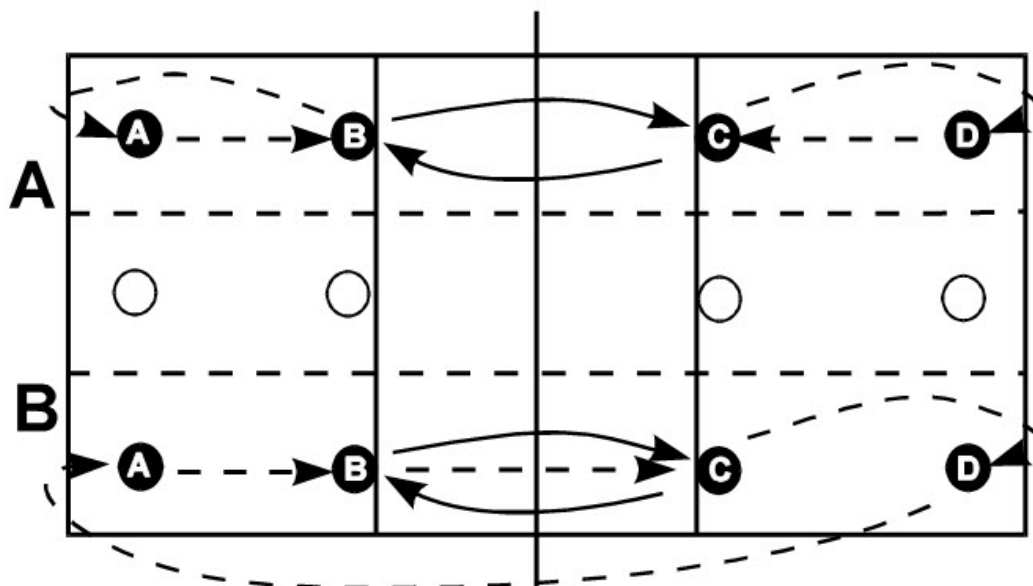


Übung

Variante B

Platzwechsel durchs ganze Feld:

- von A nach B nach C nach D nach A



Hinweis

- "Bis an die Grundlinie zurücklaufen!"
- "Die Höhe des Zuspiels variieren!"

Volleyball-Duo

Ziele

- Spielnahe Anwendung der Grundtechniken

Methodik

Kleinfeldspielformen nach dem Dauerprinzip

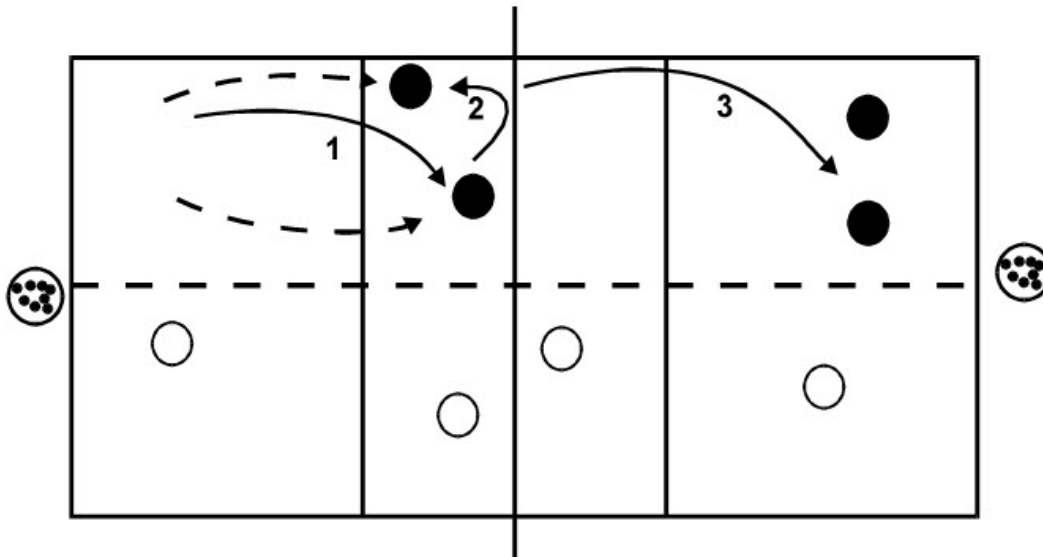
Durchführung



Übung

In lockerer Folge werden folgende Spielformen durchgeführt:

- 2 mit 2, nur zwei Ballkontakte ohne Sprunghandlungen, Abspiel aus der Vorderzone ins Hinterfeld!
- dito, drei Ballkontakte, Angriff als Sprunghandlung, Angreifer bleibt am Netz;
- dito, 2 gegen 2 mit Einerblock des Netzspielers nach Tiebreakregeln, gespielt wird ein Satz bis 5 Punkte!



Hinweis

- "Diszipliniert spielen, keine Diagonalschläge!"
- "Verständigen, jeder ruft seine Aktion!"

Kleines Karussell

Ziele

- Spezielle Vorbereitung auf Aufschlag/Annahme-Training

Methodik

Aktualisierung der Grundtechniken unter Standardbedingungen ohne und mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle

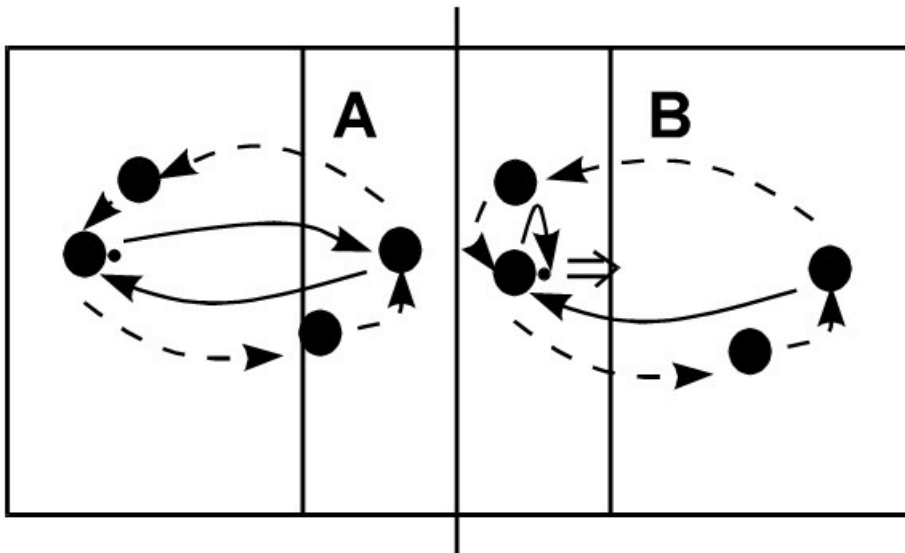
Durchführung



In 4er-Gruppen senkrecht zum Netz mit Nachlaufen nach dem Abspiel werden folgende Techniken gespielt:

Übung

- unteres Zuspiel (A)!
Nach jedem Bagger ist die Trefffläche des Ballkontaktes laut rückzumelden!
(ideal = "o.k.", zu tief = "tief", zu hoch = "hoch")
- dito, am Netz oberes, an der Grundlinie unteres Zuspiel (A)!
- dito, mit seitlicher Streuung und seitlichem Bagger (A)!
- am Netz Zwischenspiel, lockerer Schlag nach hinten (B)!



Hinweis

- "Laufstile beim Seitenwechsel variieren!"
- "Rückmeldungen laut!"

Pendel

Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)

Methodik

Standardbedingungen

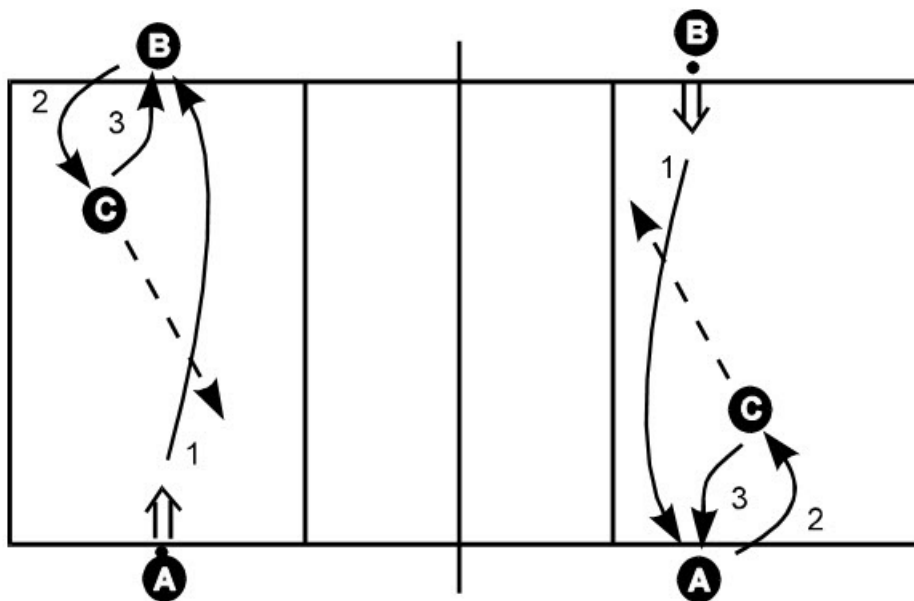
Durchführung



Übung

In 3er-Gruppen parallel zum Netz: A und B stehen in 10-12m Entfernung zueinander, C ca. 4m vor B. A schlägt zu B auf, B nimmt zu C an, C spielt zu B zurück und postiert sich dann vor A. B schlägt zu A auf usw.. C variiert seine Position bei jedem Aufschlag und wird nach jeweils 5 Bällen zyklisch abgelöst.

Wenn möglich Aufschlag-/Annahmeübungen über das Netz ausführen!



Hinweis

- "Platzierte hohe Aufschläge!"
- "Flaches Zuspiel von C!"
- Bei mangelhafter Präzision des Aufschlags: "Bälle anwerfen!"

Magisches Dreieck

Ziele

- Spezielle Vorbereitung auf Aufschlag/Annahme-Training

Methodik

Aktualisierung der Grundtechniken in Standardbedingungen, ohne und mit Aufmerksamkeits- lenkung und -kontrolle

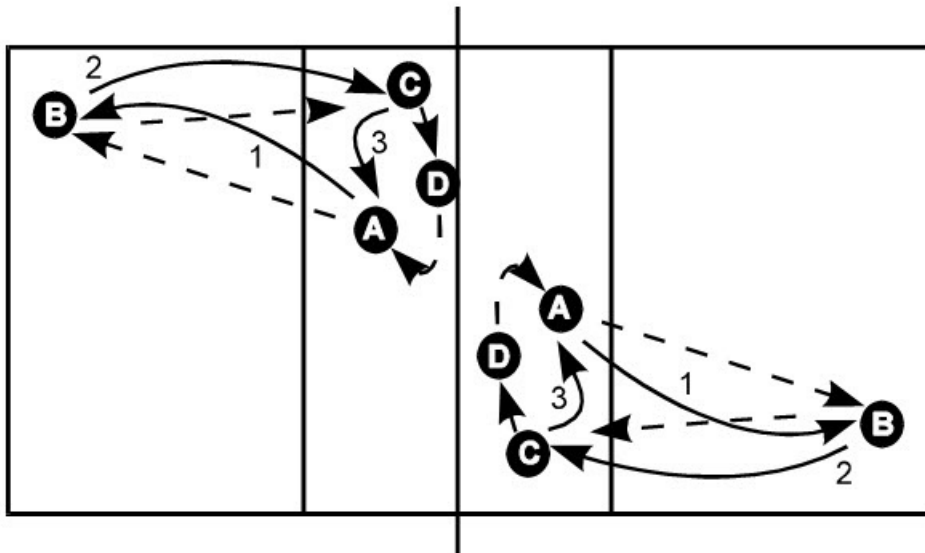
Durchführung



Übung

in 4er(5er)-Gruppen mit Nachlaufen: A, B, C stehen im spitzen Dreieck im Feld.
A spielt (flach) zu B, B zu C, C zu D, der für den bereits nach hinten gelaufenen A nachrutscht.
Wechselfolge A → B → C → D.

- A pritscht flach, B baggert, C pritscht. A meldet zusätzlich die Art seines Ballkontaktes ("o.k.", "zu tief!", "zu hoch!").
- dito, A schlägt locker, Schlaghärte langsam steigern!



Hinweis

- "Präzises Abspiele, schnelles Nachlaufen!"
- "Laute Rückmeldung der Trefffläche beim Bagger!"

Volleyball-Rondo

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen, hier aus dem Erwerbstraining für die Grundtechniken

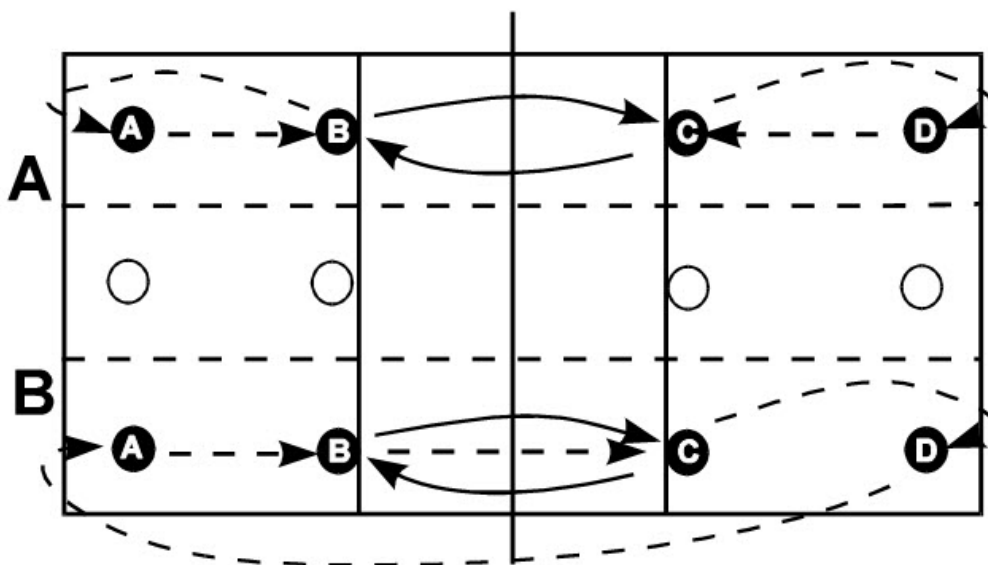
Durchführung



Übung

Übungsform "4 mit sich" im zweifach längs geteilten Feld, je ein Längsstreifen für 4 Teilnehmer. Der Ball wird jeweils von der Angriffslinie (B, C) über das Netz zur anderen Angriffslinie gespielt. Folgende Varianten werden in lockerer Folge eingeführt:

- Nach dem Abspiel wird mit dem eigenen Hinterspieler (A, D) der Platz getauscht.
- Anfangs nur baggern, später pritschen!
- Beim Platzwechsel rückwärts nach hinten laufen!
- Beim Vorlaufen die Zahl rufen, die der zurücklaufende Spieler in der anderen Hälfte anzeigt!



Hinweis

- "Bis an die Grundlinie zurücklaufen!"
- "Die Höhe des Zuspiels variieren!"

Solo-Tänzchen

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Standardbedingungen

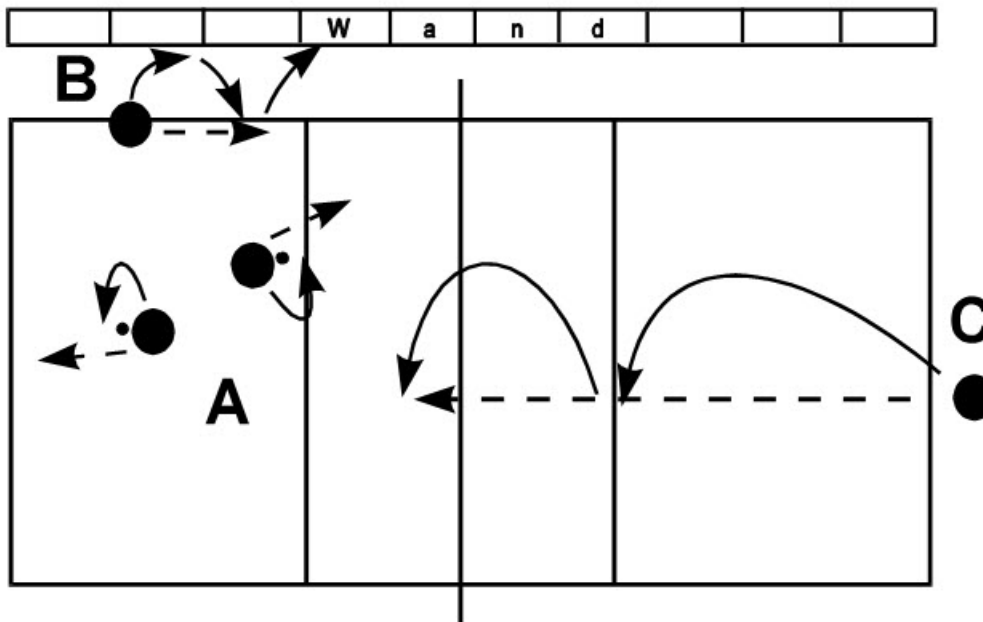
Durchführung



Übung

Jeder Teilnehmer hat einen Ball und führt individuell folgende Aufgaben aus:

- durchs Feld laufen, dabei pritschen (A);
- seitlich parallel zur Wand laufen (2m Abstand), dabei ständig gegen die Wand pritschen (B);
- dito, Richtungswechsel;
- zu viert an der Grundlinie startend: wer kommt mit den wenigsten Eigenpässen zur anderen Grundlinie, ohne den Ball zu verlieren (C)?



Hinweis

- "Den Ball im Blick behalten!"

Im Duett ist's nett(er)

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Standardbedingungen

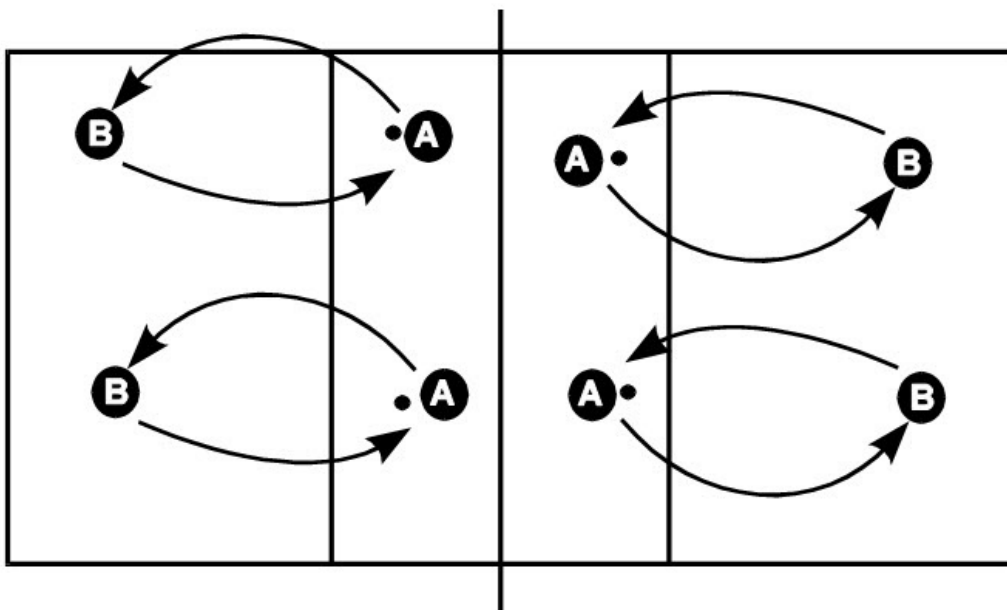
Durchführung



Übung

Die Teilnehmer üben paarweise mit zunächst einem Ball senkrecht zum Netz:

- oberes Zuspiel mit einem Eigenpass vor dem Abspiel zum Partner;
- dito, Abspiel zum Partner nach Drehung über Kopf;
- oberes Zuspiel direkt;
- dito, A spielt flach, B bewusst hoch, nach 10 Pässen wechseln;
- A spielt abwechselnd kurz zur 3m-Linie bzw. lang (mit Eigenpass) zur Grundlinie, B muss die jeweilige Position erlaufen und den Ball zurückpassen;
- mit zwei Bällen: A wirft zu B, B pritscht (höher) zurück, so dass A über Kopf fangen und unmittelbar im Unterhandwurf werfen kann.



Hinweis

- "Den nächsten Ball frühzeitig beobachten!"
- "Über Kopf fangen, von unten anwerfen!"

Kleines Karussell

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Übungsform aus dem Erwerbstraining in Kleingruppen

Durchführung



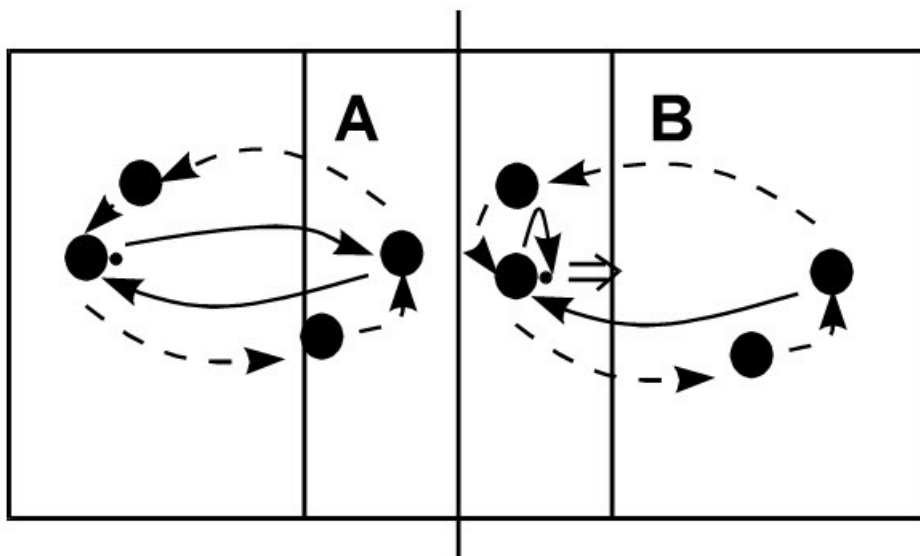
In 4er-Gruppen senkrecht zum Netz mit Nachlaufen nach dem Abspiel werden folgende Techniken gespielt:

Übung

- unteres Zuspiel (A)!
- am Netz oberes Zuspiel mit Zwischenspiel, an der Grundlinie unteres Zuspiel (B)!
- dito, direktes Pritschen am Netz
- Zuspiel nach hinten langsam flacher spielen!

Variation:

- Der Spieler am Netz zeigt nach dem Abspiel mit der Hand eine Zahl an, die der Spieler an der Grundlinie vor dem zurückspielerkennen soll und laut ruft. (A und B)!
- Die Teilnehmer sollen jeden Laufweg in einem anderen Stil laufen!



Hinweis

- "Laufstile beim Seitenwechsel variieren!"

Hammer und Feder

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Standardbedingungen mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle zum Ballkontakt

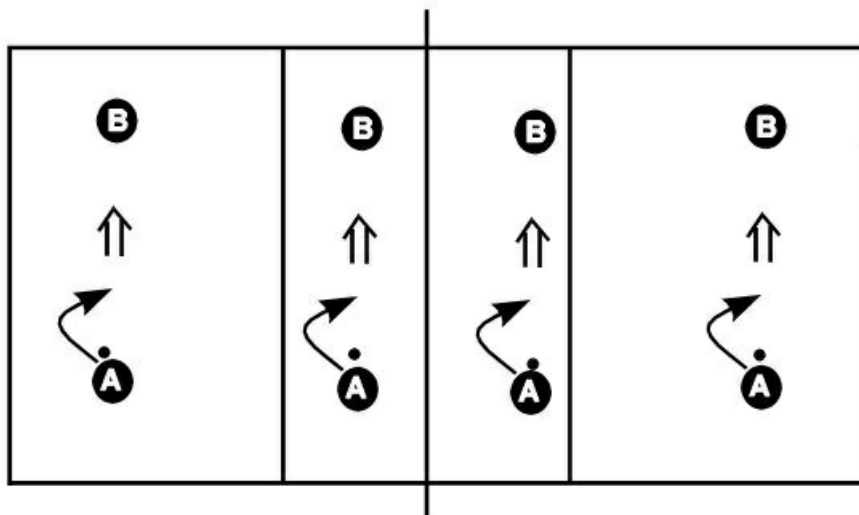
Durchführung



Jeweils 2 Teilnehmer stehen sich mit einem Ball parallel zum Netz gegenüber und bewältigen folgende Aufgabenstellungen mit verbalen Rückmeldungen zum Ballkontakt:

Übung

- den Ball maximal hoch anwerfen, den vom Boden abprallenden Ball im Sprung indirekt zum Partner schlagen; Rückmeldungen: "o.k.!", "Finger!", "Ballen!", "Gelenk!", "Arm!" etc.!
- Dito, lobben; Rückmeldung ähnlich wie oben!
- Dito, den Ball hochpritschen und im Sprung schlagen; Rückmeldungen wie oben!
- Dito, lobben!



Hinweis

- "Hoch anwerfen (bzw. pritschen), schnell anlaufen!"
- "Arm strecken!"
- "Laute Rückmeldungen nicht vergessen!"

Übers Netz

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Standardbedingungen mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle zum Timing

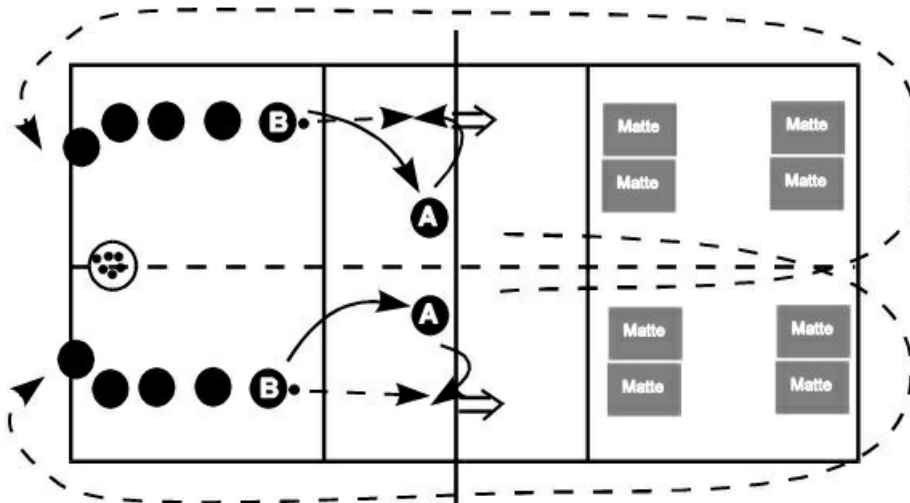
Durchführung



Übung

Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt, in denen zwei Gruppen parallel üben: A steht am (flachen) Netz und erhält von B einen Ball zugeworfen. Diesen wirft er sofort im Unterhandwurf für B halbhoch an, damit B anlaufen und über das Netz auf eine der beiden Zielbereiche (je 2 Matten) in der gegnerischen Hälfte schlagen kann.

Sofort nach Ballkontakt muss B eine Rückmeldung zum erlebten Timing geben:
"o.k.!" "zu früh!" "zu spät!"



Hinweis

- "Anwurf 1,5m lang, 2m über die Netzkante"
- "Laute Rückmeldungen zum Timing!"
- "Jeder zählt seine Treffer laut mit!"
- Referenten beurteilen Trainerfertigkeit Ballanwurf!

Abwehr-Karussell

Ziele

- Spezielle Vorbereitung auf Abwehrtraining

Methodik

Aktualisierung der Grundtechniken unter Standardbedingungen mit und ohne Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle

Durchführung



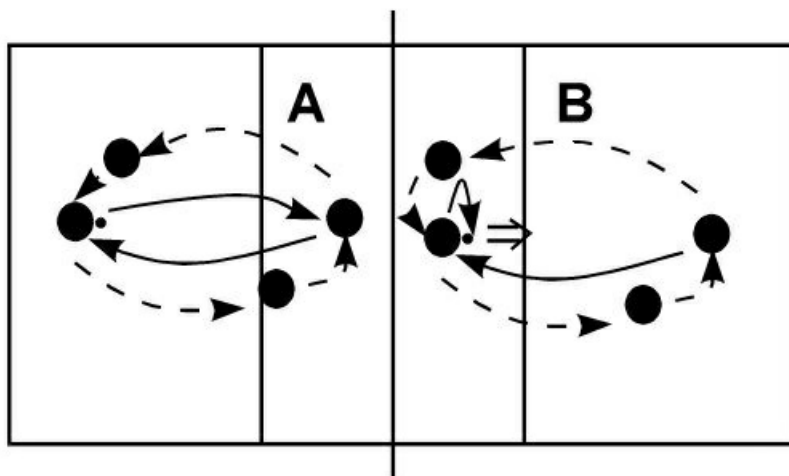
Übung

In 4er-Gruppen senkrecht zum Netz:

Vom Netz aus flach nach hinten pritschen, an der Grundlinie baggern, jeder läuft seinem Ball hinterher (A).

Dabei werden nacheinander folgende Zusatzaufgaben verlangt:

- Ein Knie beim Bagger an den Boden; dabei Rückmeldung der Trefffläche beim Ballkontakt: "o.k.!", "hoch!", "tief!".
- Am Netz Zwischenspiel, lockerer Schlag nach hinten (B); (Der Schlag muss beim Hinterspieler ankommen, so dass leicht abgewehrt werden kann.)
- Dito, jede Abwehr im Fallen spielen. (Der Schlag muss nach rechts, Richtung Pos. 5, erfolgen, so dass im Fallen abgewehrt werden kann. Alternativ nach links, Richtung Pos. 1, was aber VORHER bekannt sein muss. Keine überraschenden Schläge nach rechts oder links!)



Hinweis

- "Locker beginnen, immer härter schlagen!"

Abwehrstaffel

Ziele

- Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Standardbedingungen

Durchführung

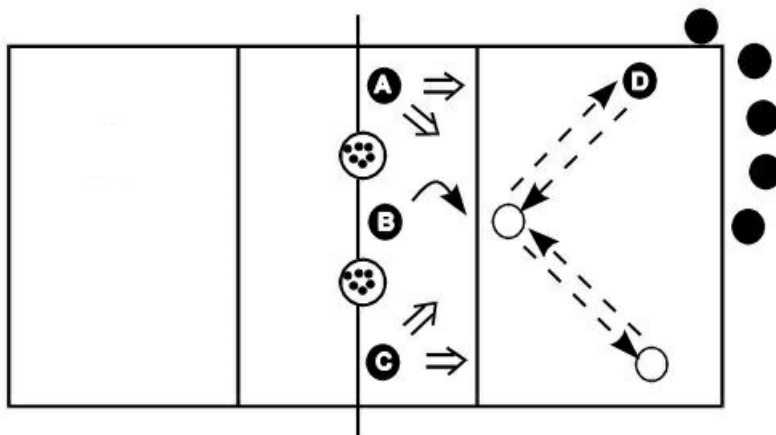


A, B und C arbeiten als Helfer, in dem sie in geeigneter Weise Bälle werfen bzw. schlagen, D ist der Übende.

Übung

D muss schnell nacheinander einen Longline-Schlag von A auf der Pos. 1, eine Finte von B in den mittleren Bereich, einen Longlineschlag von C auf Pos. 5, einen Diagonalschlag von A auf Pos. 5, eine Finte von B in den mittleren Bereich abwehren und als letzte Aktion einen Diagonalschlag von C auf Pos. 1 verteidigen, bevor er das Feld wieder verlässt.

Wichtig: Die Schläge werden erst gesetzt, wenn D seine neue Position erreicht hat! (Evtl. Markierungen kleben!)



Hinweis

- "Genaueres Anspielen!"
- Gleiche Übung auf der anderen Feldhälfte ergibt kurze Wartezeiten.

Volleyball-Rhythmus

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Aktualisierung der Grundtechniken unter Standardbedingungen

Durchführung



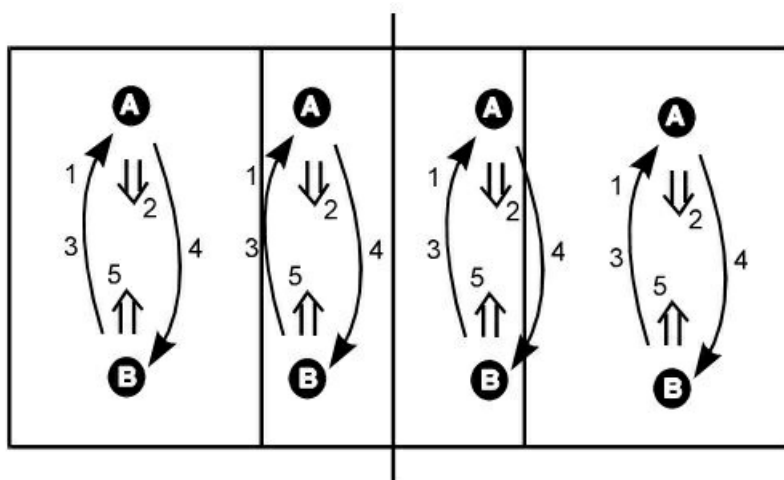
Übung

Zu zweit parallel zum Netz:

Einspielen im Dreierhythmus, d.h. B stellt zu A, A schlägt, B wehrt ab, A stellt, B schlägt, A wehrt ab usw...

Statt lockerer Schläge ist anfangs auch flaches oberes Zuspiel möglich!

- Der jeweilige Angreifer ruft seine Schlagrichtung und -länge kurz vor dem Schlag: "Mitte!", "Links!", "Rechts!", "Kurz!", und versucht natürlich, dies auch möglichst genau umzusetzen!



Hinweis

- "Den Rhythmus finden, dosiert schlagen!"

Ziele

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Aktualisierung der Grundtechniken mit koordinativen Zusatzaufgaben

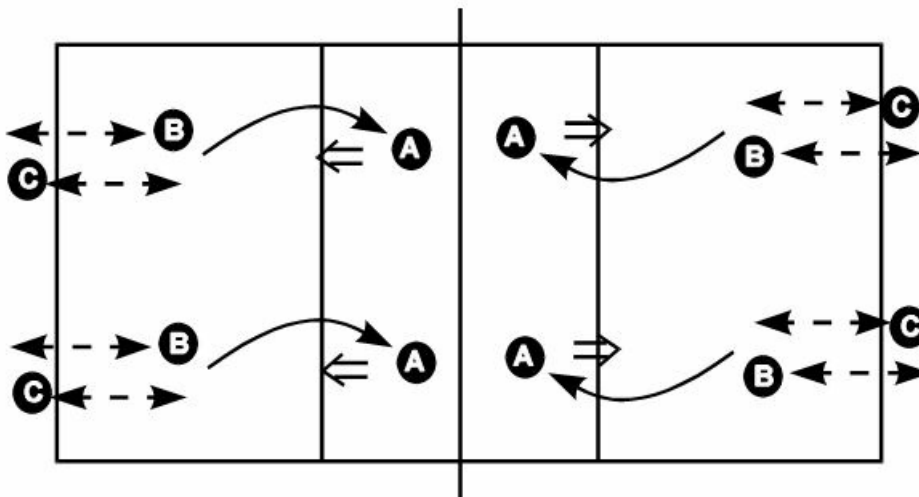
Durchführung



Übung

In Dreiergruppen senkrecht zum Netz:
A schlägt abwechselnd auf B und C. Nach jeder Abwehr müssen sie sofort hinter die Grundlinie und wieder zurück zur Abwehrposition laufen.

Wechsel nach jeweils 8 Schlägen von A. Statt lockerer Schläge ist anfangs auch flaches Pritschen möglich!



Hinweis

- "Den Rhythmus finden, dosiert und platziert schlagen!"
- "Vor jeder Abwehraktion 'Ich' rufen!"

Springbrunnen

Ziele

- Spezielle Vorbereitung zum Blocktraining

Methodik

Aktualisierung der Grundtechniken unter Standardbedingungen

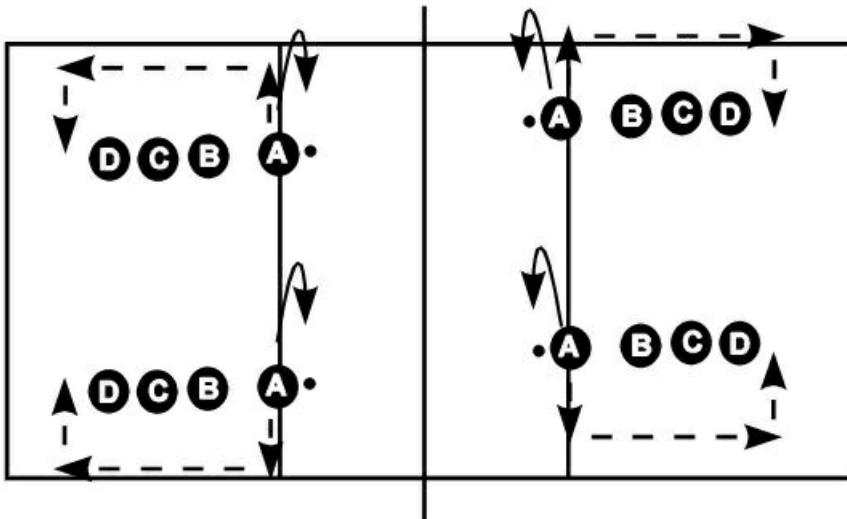
Durchführung



Übung

In 4er-Gruppen senkrecht zum Netz: A spielt den Ball auf der Angriffslinie senkrecht hoch, macht einen Seitstellschritt oder Überkreuzschritt nach rechts oder links, läuft rückwärts vom Netz weg und schließt hinter seiner Gruppe an. Inzwischen ist B unter den Ball gelaufen und spielt ihn hoch usw.

- zunächst baggern, dann pritschen!



Hinweis

- "Auf die Schrittkombinationen achten!"

Blockballett

Ziele

- Spezielle Vorbereitung zum Blocktraining

Methodik

Synchrone Seitbewegungen und Sprünge unter Standardbedingungen

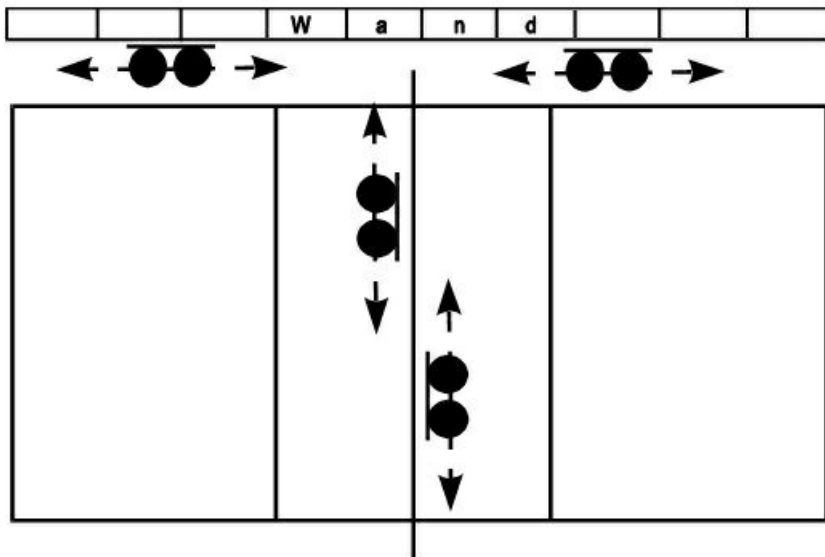
Durchführung



Übung

Zwei Partner stehen dicht nebeneinander an der Wand bzw. am Netz bewegen sich gleichzeitig

- mit einem Überkreuzschritt nach links bzw. rechts und springen gemeinsam zum Block gegen die Wand. Danach das selbe in die andere Richtung;
- später mit Kreuzschritt-Stemmschritt-Kombination in beide Richtungen!



Hinweis

- "Senkrechte Blocksprünge mit sauberer Armführung, konzentrierte Schrittfolge!"

Aktive Handarbeit

Ziele

- Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Standardbedingungen (Block aus dem Stand)

Durchführung

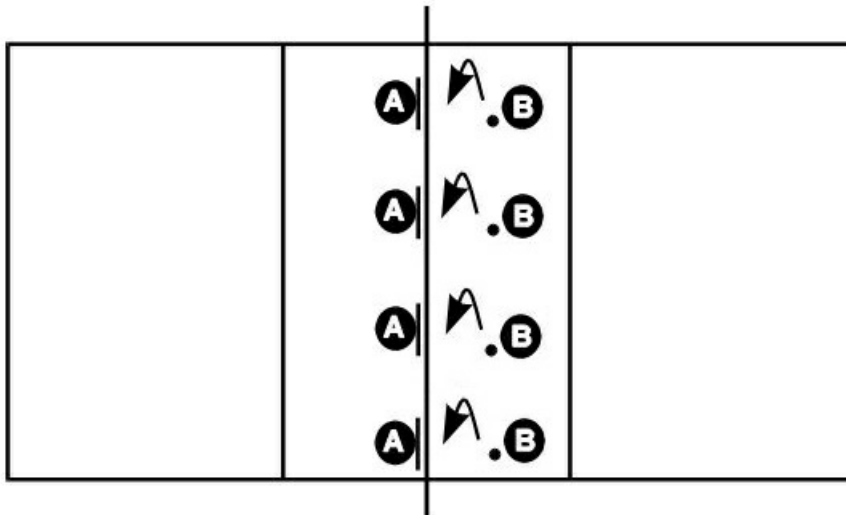


Übung

Paarweise am schräg auf Reichhöhe gespannten Netz:
A und B stehen sich am Netz gegenüber. B spielt den Ball so für A an, dass dieser in seiner Netzzone ohne Seitwärtsbewegung blocken kann.

- Anwurf von unten dicht am Netz über die Netzkante
- lockere Schläge aus dem Stand knapp über die Netzkante
- dito, die Schläge leicht nach außen richten, A passt die Handhaltung an.

A soll den Ball durch aktives Abklappen im Handgelenk im gegnerischen Feld halten!
Rollenwechsel nach jeweils 6-8 Versuchen.



Hinweis

- "Präzise Anwürfe!"
- "Partner korrigieren!"

Passive Handarbeit

Ziele

- Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Standardbedingungen (Block aus dem Stand)

Durchführung

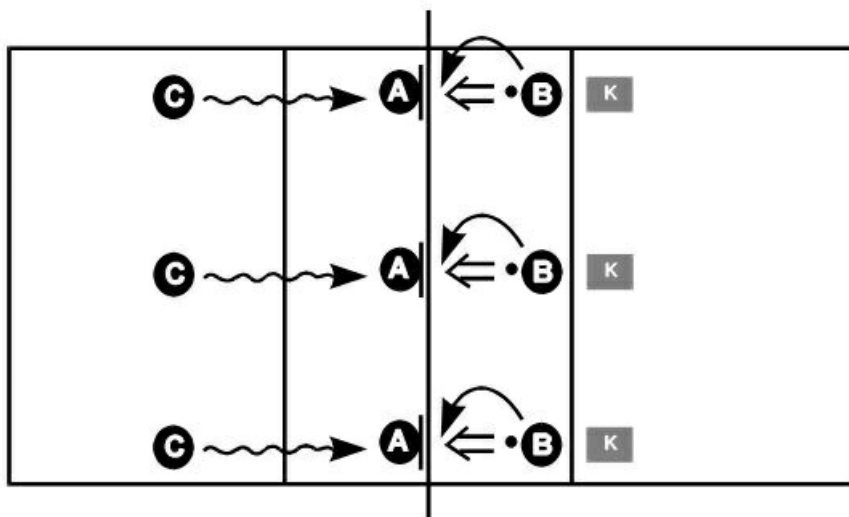


Übung

In Dreiergruppen: A und B stehen sich am schräg auf Reichhöhe gespannten Netz gegenüber. B spielt den Ball so für A an, dass dieser in seiner Netzzone blocken kann. C steht hinter dem Blockspieler, um Bälle abzufangen (Vorsicht vor Bällen, die von B geschlagen, aber von A nicht geblockt werden!).

- lockere Würfe/Schläge aus dem Stand auf einem kleinen Kasten, so dass A den Ball nur mit den Fingern berühren kann

A soll den Ball nur entschärfen und zu C weiterleiten! Rollenwechsel innerhalb der Gruppe nach jeweils 6-8 Versuchen.



Hinweis

- "Präzise Würfe oder Schläge!"
- "Partner korrigieren!"

1, 2 und 3 Schritte

Ziele

- Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Standardbedingungen (Positionierung)

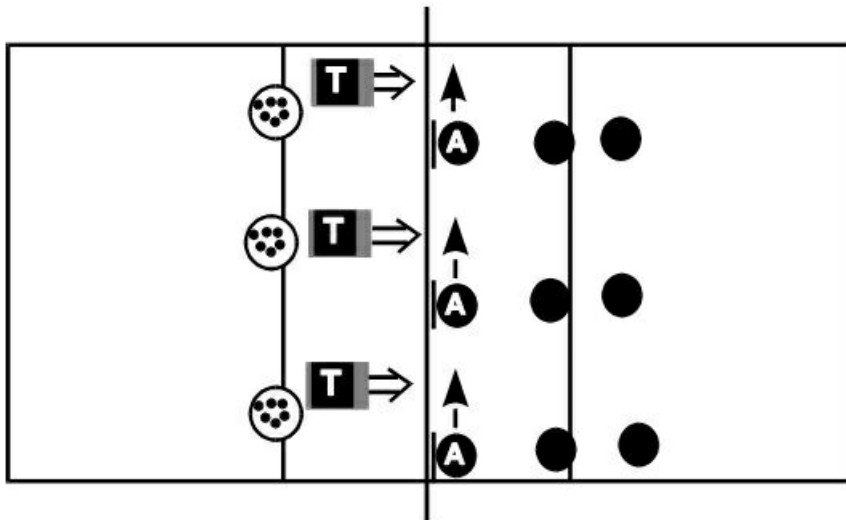
Durchführung



Übung

Das Netz ist mit Baustellenband (senkrecht nach unten hängend) in Zonen zu je ca. 80 cm Breite unterteilt. Jeweils 3 als Trainer arbeitende Personen pro Netz:
T steht auf einem kleinen Kasten, A auf der anderen Netzseite seitlich versetzt zu T.

- A steht in der nächsten Zone und blockt per Einsprung bzw. Seitstellschritt gegen den Schlag von T in der T frontal gegenüberliegenden Netzzone;
- A steht in der übernächsten Zone und blockt per Seitstellschritt bzw. Überkreuzschritt (wenn es nach links geht!);
- A steht in der 4. oder 5. Zone (dann nur 2 Gruppen pro Netz auf gegenüberliegenden Seiten!) und blockt per Überkreuzschritt-Stemmschritt-Kombination.



Hinweis

- "Der Trainer steuert und korrigiert!"
- "Schrittfolgen beachten!"

Gegen die Wand

Ziele

- Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

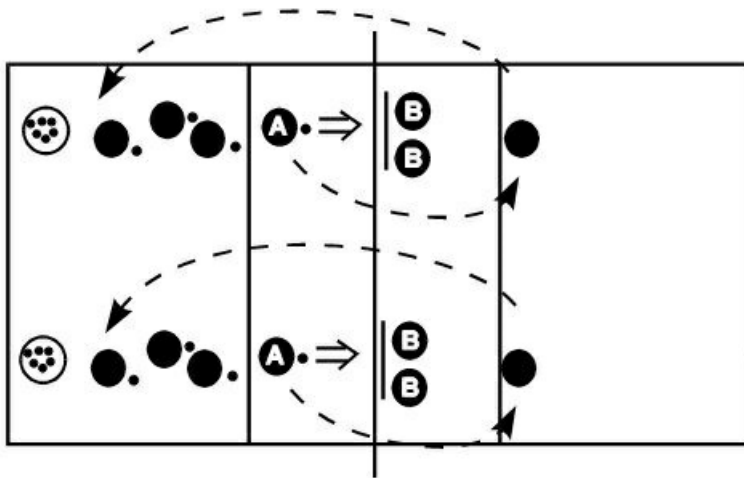
Standardbedingungen (Doppelblock)

Durchführung



Übung

Jeweils 2 Angreiferreihen und 2 Blockpaare pro Feld: Die Angreifer werfen sich die Bälle selbst an und schlagen nacheinander gegen den Doppelblock der beiden nebeneinander stehenden Blockspieler auf den Außenpositionen. Nach jeweils 5 Angriffen wird einer der beiden Blockspieler abgelöst.



Hinweis

- "Optimale Sprunggestaltung!"
- "Rückmeldung über Lücken!"
- "Timingkontrolle durch Wartende!"
- "Augen auf!"

Ballgefühle

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung des Aufschlags (Erwerbstraining)

Methodik

Veränderte Ballwahrnehmung

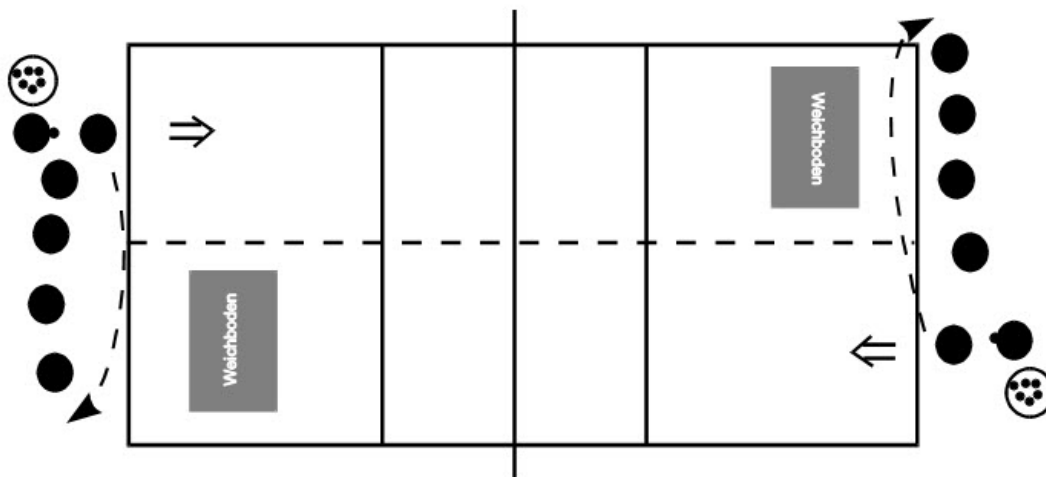
Durchführung



Übung

Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt. 2 Gruppen üben entgegengesetzt parallel zueinander Aufschläge. Es können immer 2 Teilnehmer pro Gruppe gleichzeitig aufschlagen. Jede Gruppe hat eine Ballkiste, die Volleybälle, Gymnastikbälle, Tennisbälle und Softbälle o.ä. enthält. Der jeweilige Aufschläger schließt die Augen und erhält von seinem Hintermann einen beliebigen Ball angereicht. Er muss sofort nach Übernahme des Balles anwerfen und auf die Zielmatte in der gegnerischen Hälfte aufschlagen. Nach dem Aufschlag wird mindestens 1 Ball in die Kiste gelegt und wieder am Gruppenende angeschlossen.

- Zusätzlich erhalten einige der Teilnehmer je einen Fingerhandschuh für ihre Schlaghand, den sie nach 3 Aufschlägen in ihrer Gruppe weitergeben.



Hinweis

- "Augen zu bevor der Hintermann den Ball auswählt!"

Blinde Hühner im Matsch

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung des Aufschlags (Erwerbstraining)

Methodik

Koordinative Zusatzaufgaben / veränderte Ballwahrnehmung

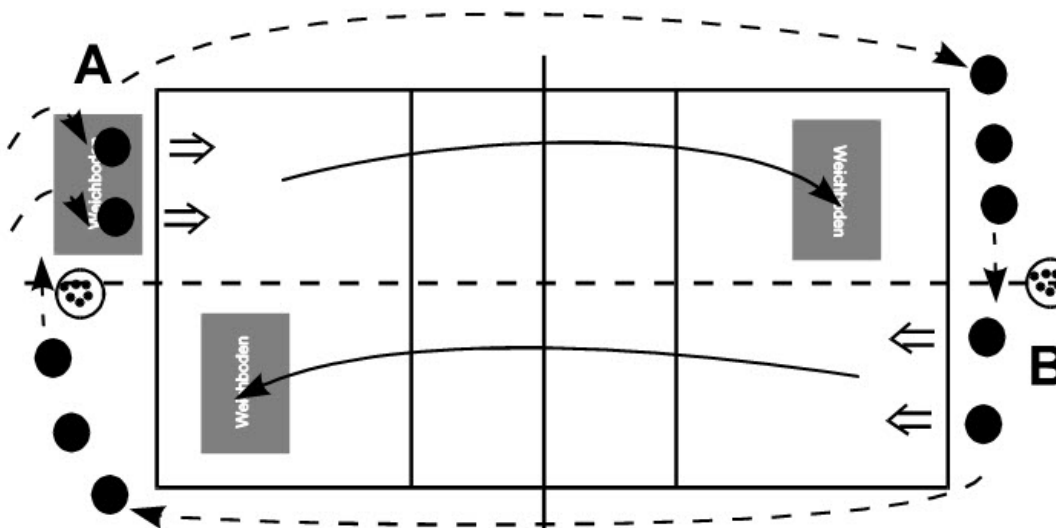
Durchführung



Übung

Das Feld wird in 2 Längsstreifen geteilt. In der jeweils gegnerischen Hälfte und in einer der Aufschlagzonen liegt je eine Weichbodenmatte. Es wird im Kreisverkehr (Aufschlag, danach flotter Seitenwechsel) longline aufgeschlagen, und zwar in Zone A nach Rolle vorwärts auf die Matte von der Matte, in Zone B mit nach dem Anwurf zu schließenden Augen. Variationen:

- Auch auf der Matte die Augen schließen.
- In Zone B zusätzlich 3 Liegestütze direkt vor dem Aufschlag!



Hinweis

- "Locker beginnen, immer härter aufschlagen!"

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung des Aufschlags (Erwerbstraining)

Methodik

Technikvariationstraining (Längen und Richtungen)

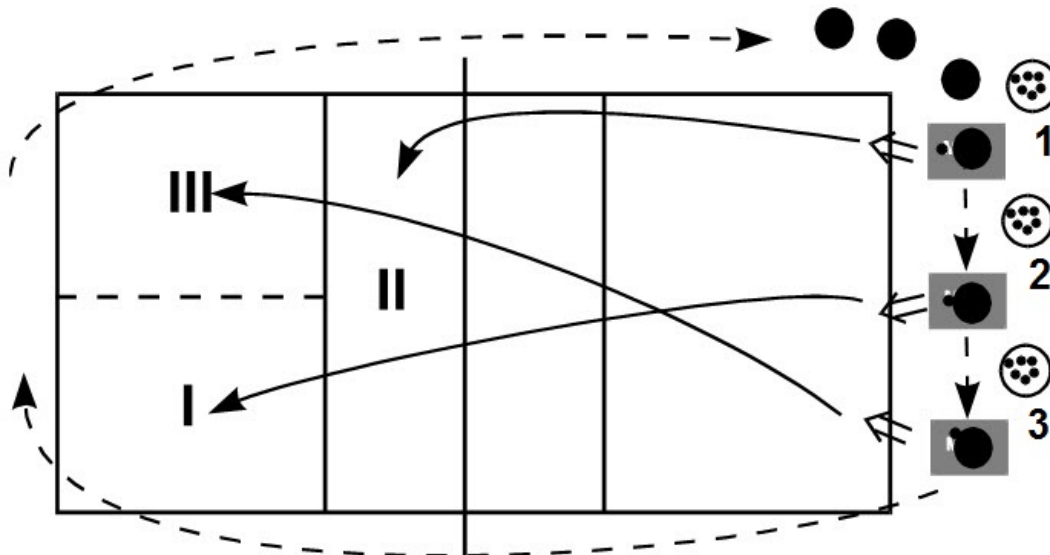
Durchführung



Eine Feldhälfte wird in drei Zielzonen unterteilt, die gegenüberliegende Aufschlagzone dreigeteilt (Skizze). Es wird in folgenden Varianten aufgeschlagen:

Übung

- jeder Aufschläger durchläuft mit drei Bällen nacheinander die Aufschlagzonen 1 bis 3, um beim ersten Durchgang Zone 1, beim 2. Zone 2 und beim dritten Zone 3 zu treffen. Nach je drei Aufschlägen Bälle holen.
- dito, aber der jeweils folgende Spieler sagt die Zielzone an.
- auch die Aufschlagzone wird durch den Hintermann angesagt, d.h. es wird auch nur ein Aufschlag ausgeführt (z.B. "1-3": von hinter Pos. 1 kurz in die Vorderzone!)



Hinweis

- "Den Aufschlag sofort nach Ansage ausführen!" (leichter)
- Bei Aufschlag von oben: Ansage direkt nach dem Anwurf! (schwerer)
- Weitere Möglichkeiten: Aufschlagarten variieren, Länge und Richtung getrennt variieren etc.

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung des Aufschlags (Erwerbstraining)

Methodik

Handlungsketten

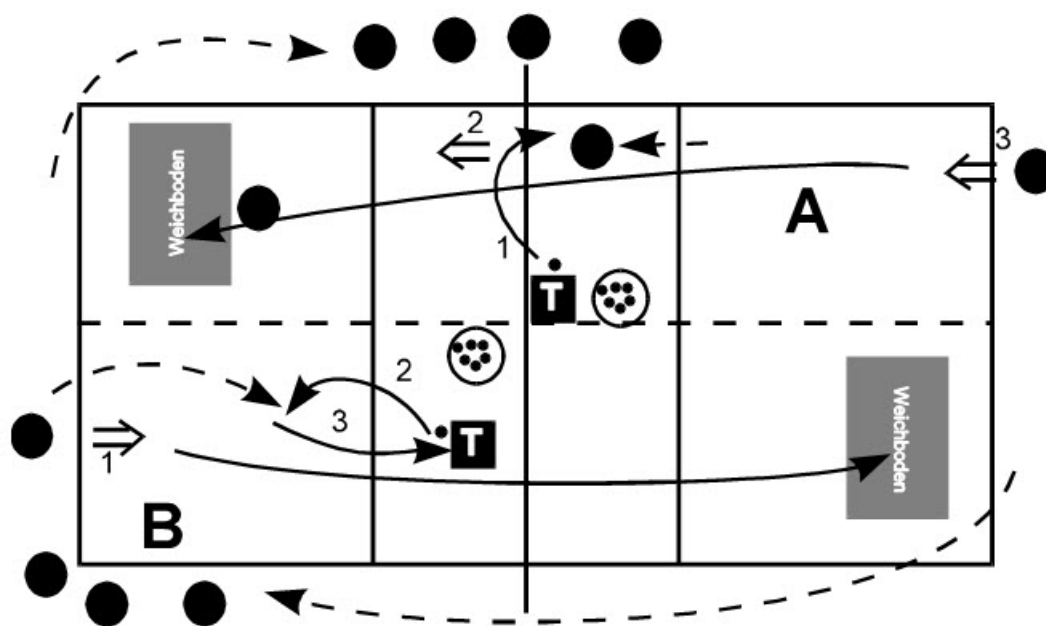
Durchführung



Übung

Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt. 2 Gruppen üben Aufschläge entgegengesetzt parallel zueinander. Eine Weichbodenmatte im jeweiligen gegnerischen Feldsektor dient als Zielfläche. Der jeweilige Aufschläger hat folgendes zu tun:

- Er erhält als Angreifer auf Pos. 2 vom Trainer auf Pos.3 einen Ball zum Angriff (longline) angeworfen. Sofort danach erhält er einen zweiten Ball zugeworfen, den er sofort regulär aufschlagen muss (A).
- Er schlägt auf und muss sofort danach einen vom Trainer ins Feld geworfenen Ball verteidigen (B).
- wie A, zusätzlich wird die Aufschlagzone dreifach tiefengeteilt. Der Trainer benennt unmittelbar nach dem Angriffsschlag den Sektor, aus dem der Aufschlag zu erfolgen hat.



Hinweis

- "Schnell in die Aufschlagzone, aber konzentriert aufschlagen!"
- Weitere Möglichkeiten: A und B kombinieren, Aufschlagarten variieren etc.

Bewegungsvariation

Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)

Methodik

Technikvariationstraining in trainerzentrierter Form

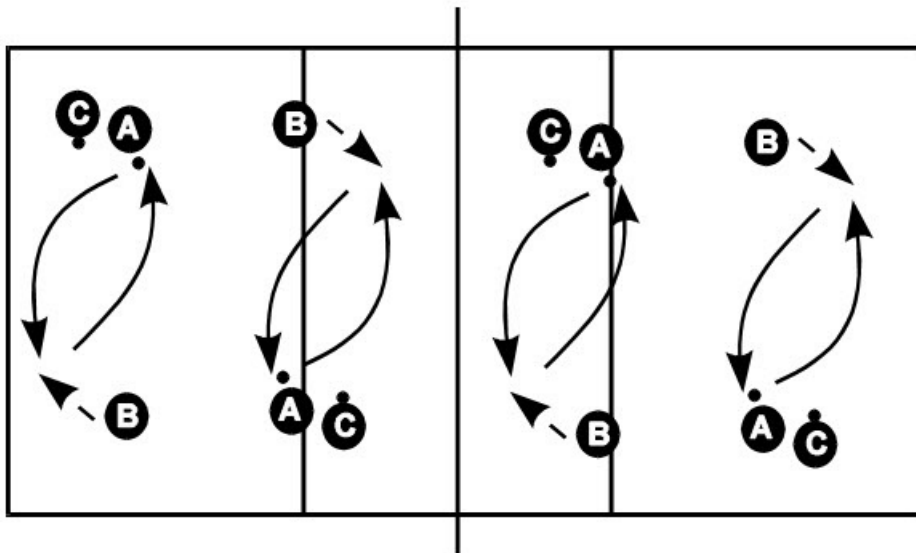
Durchführung



In 3er-Gruppen parallel zum Netz über 7-9m. Jeweils 2 Teilnehmer sind aktiv, einer fungiert als Helfer. Nach jeweils 10 Aktionen werden die Seiten (und Rollen) gewechselt:

Übung

- A wirft den Ball im leichten Bogen zu B, so dass B mit einem Schritt nach vorne oder zur Seite den Ball mit entsprechender Technik zurückbaggern kann bzw. muss. Sofort nach dem Bagger kehrt B in die Ausgangsposition zurück!
- dito, Anspiel nur seitlich streuen. B muss in jedem Fall 2! seitliche Schritte machen und dann den Ball frontal zurückspielen!
- dito, B muss 3! Schritte machen, bevor er den Ball frontal zurückspielt.
- A wirft beliebig streuend, B muss jeden Ball seitlich links (dann rechts) zurückbaggern!
- A wirft schnell nacheinander 2 Bälle, davon einen so, dass B frontal baggern kann, einen so, dass B seitlich baggern muss!



Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)

Methodik

Koordinative Zusatzaufgaben

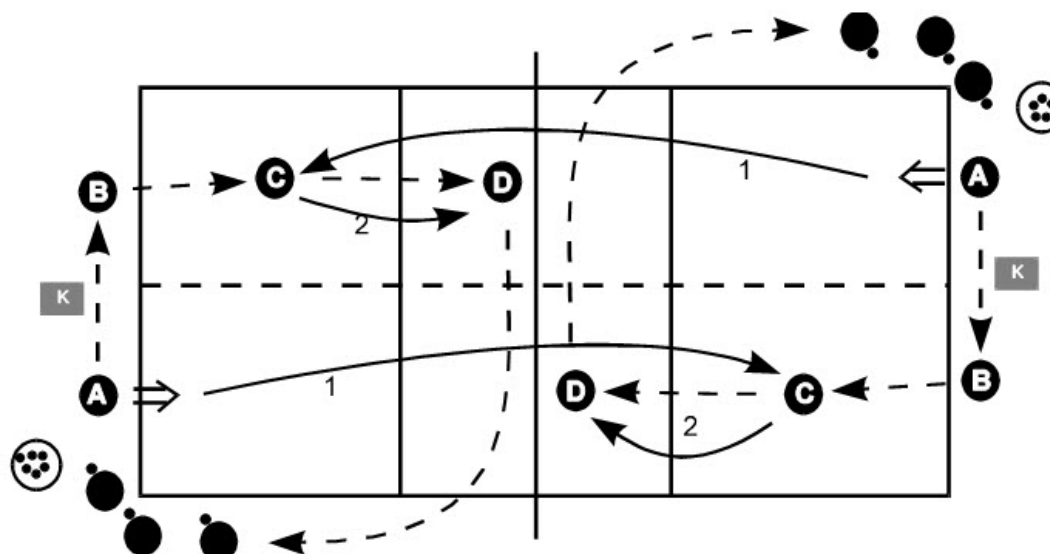
Durchführung



Übung

Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend mit Nachlaufen in ihrer Feldhälfte (Skizze!). Die Annahme erfolgt immer zum aktuellen Fänger am Netz. Vor der Annahme wird eine Warteposition eingebaut.

- der Annahmespieler muss auf nur einem Fuß stehend annehmen!
- der Annahmespieler muss mit einem Knie am Boden annehmen!
- der Annahmespieler muss nach einer Drehung um die Körperlängsachse annehmen (Drehung erst beim Anwurf zum Aufschlag!)!
- der Annahmespieler kommt mit einem Tennisball ins Feld und muss diesen bei Anwurf des Aufschlägers vor der Annahme in den Kasten hinter dem Feld zurücklegen!
- der Annahmespieler steht bis zum Anwurf des Aufschlägers beim Fänger am Netz und muss dann schnell zurücklaufen!
- der Annahmespieler läuft von der seitlichen Linie in den Annahmesektor.



Hinweis

- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen.
- Übung auch im Stationsbetrieb sinnvoll (statt wie hier beschrieben mit nachlaufen).

Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)

Methodik

Veränderte Ballwahrnehmung

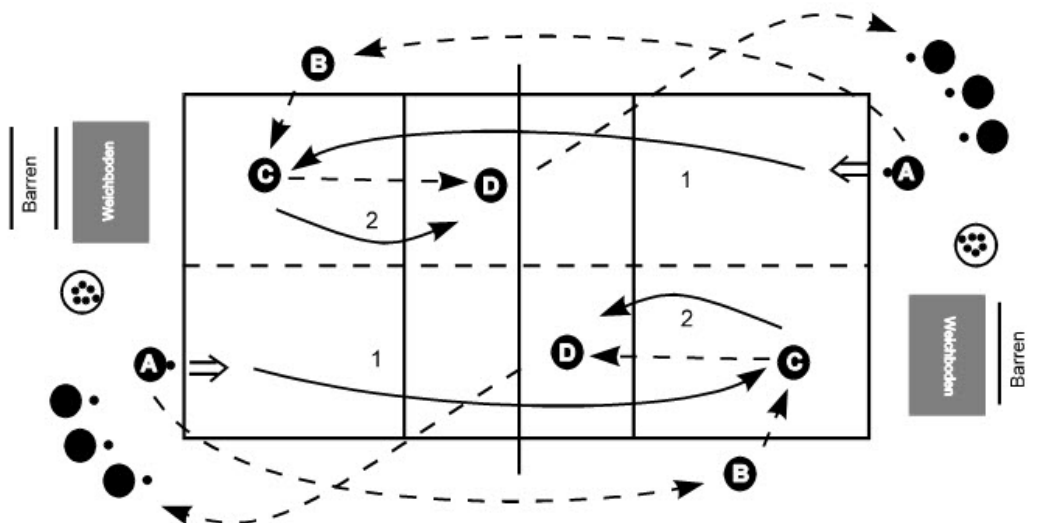
Durchführung



Übung

Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend mit Nachlaufen über beide Seiten (Skizze!). Die Annahme erfolgt immer zum aktuellen Fänger am Netz.

- die Annahmespieler krepeln ihre langärmeligen Trikots (bzw. Trainingsjacken) einseitig hoch und wechseln hierzu nach drei Annahmen den Arm!
- die Annahmespieler halten sich bis nach der Ballberührung des Aufschlägers mit beiden Händen die Ohren zu!
- die Annahmespieler stehen mit dem Rücken zum Netz und drehen sich erst auf Zuruf nach der Ballberührung des Aufschlägers um!
- die Annahmespieler erhalten unterschiedliche Bälle (Volleybälle, Gymnastik-bälle, Tennisbälle, Softbälle) verdeckt zugeworfen (Sichtblende in der Aufschlagzone: Weichbodenmatte im Barren aufgestellt!)
- die Annahmespieler stehen auf einer Weichbodenmatte!



Hinweis

- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen.

Zielvariation

Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)

Methodik

Technikvariationstraining

Durchführung

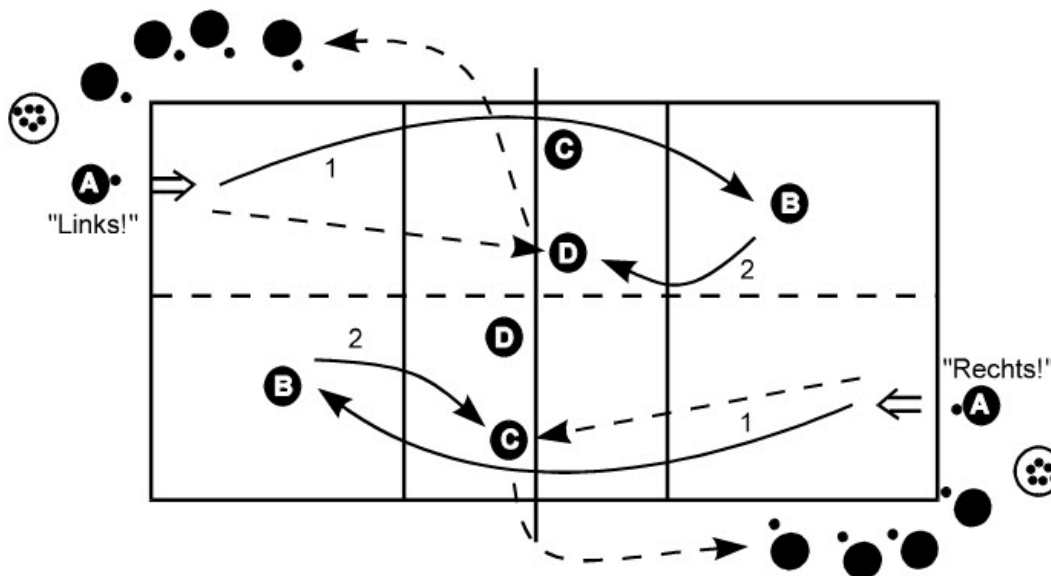


Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend (Skizze!).

Übung

Die Aufschläger A schlagen in zügiger Folge auf den Annahmespieler B auf. Direkt nach der Ballberührung im Schlag rufen sie B zu, welchen der beiden Fänger C und D am Netz er anspielen soll. B bleibt für 10 Bälle im Feld, der Aufschläger löst den Fänger ab, der den Ball bekommen hat, der Fänger schließt zum Aufschlag an.

Steigerung: der Aufschläger ruft auch die Höhe der Annahme (z.B. "links/hoch").



Hinweis

- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen.

Abwehr-Annahme

Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)

Methodik

Handlungsketten

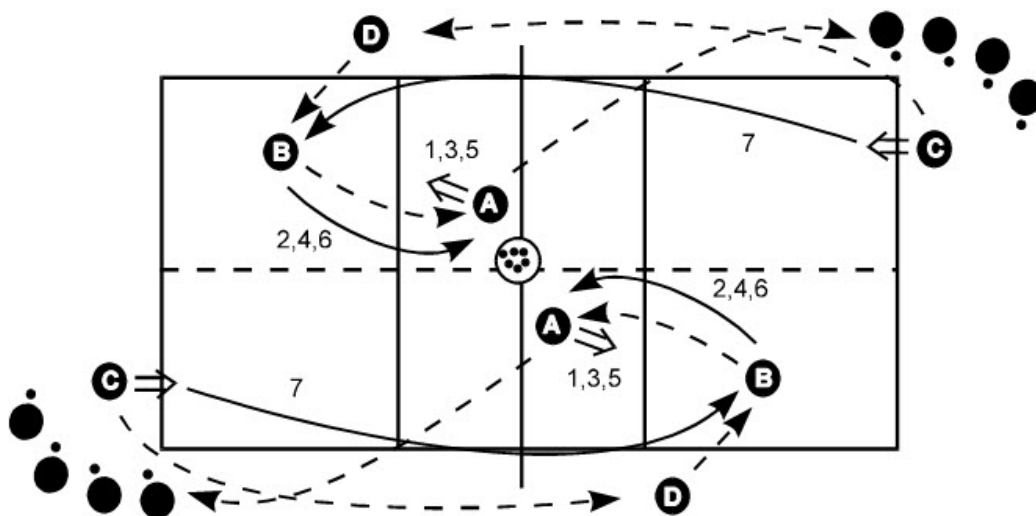
Durchführung



Übung

Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend (Skizze!) im Halbfeld:
A schlägt drei Bälle fortlaufend auf B (leistungsgerecht!); sofort danach muss B einen Aufschlag von C annehmen, A fängt.

Wechselfolge A (Bälle in Ballwagen legen) → C → D (Warteposition) → B → A!



Hinweis

- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen.
- "Die Angriffsschläge dosieren!"
- "Abwehr und Annahme perfekt gestalten!"

Annahme-Sicherung

Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)

Methodik

Handlungsketten

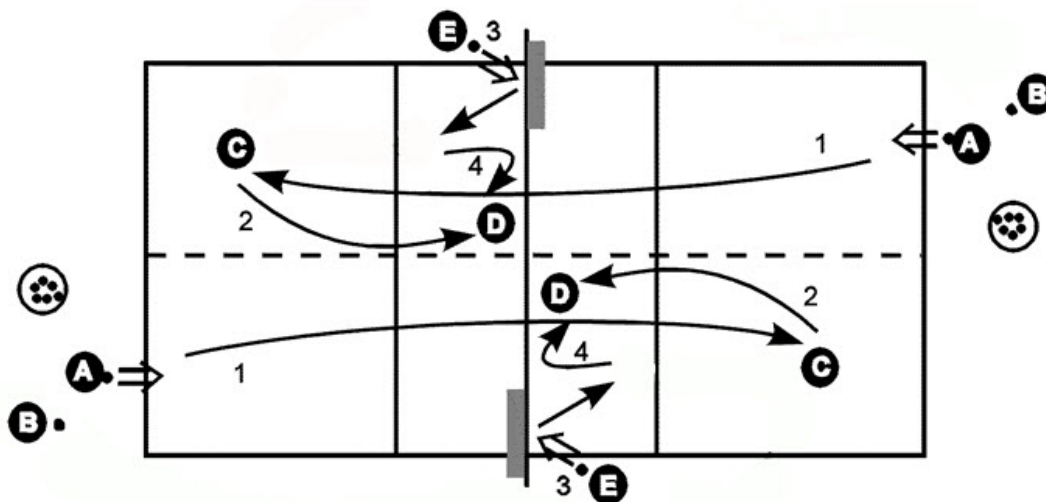
Durchführung



Übung

Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend (Skizze!). C muss einen Aufschlag von A annehmen, D fängt. Sofort nach der Annahme schlägt E seinen Ball schräg gegen die aufrecht gestellte Weichbodenmatte an der Seitenlinie. A muss den abprallenden Ball zu D verteidigen. Die Aufschläge müssen fast an der Seitenlinie longline geschlagen werden!

Die Spieler wechseln erst nach 8 Aufschlägen die Positionen.



Hinweis

- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen.
- "Harten Schlag gegen die Matte oberhalb der Netzkante!"

Annahme - Angriff - Ausspielen

Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining mit anschließender Spielform)

Methodik

Handlungsketten

Durchführung



Übung

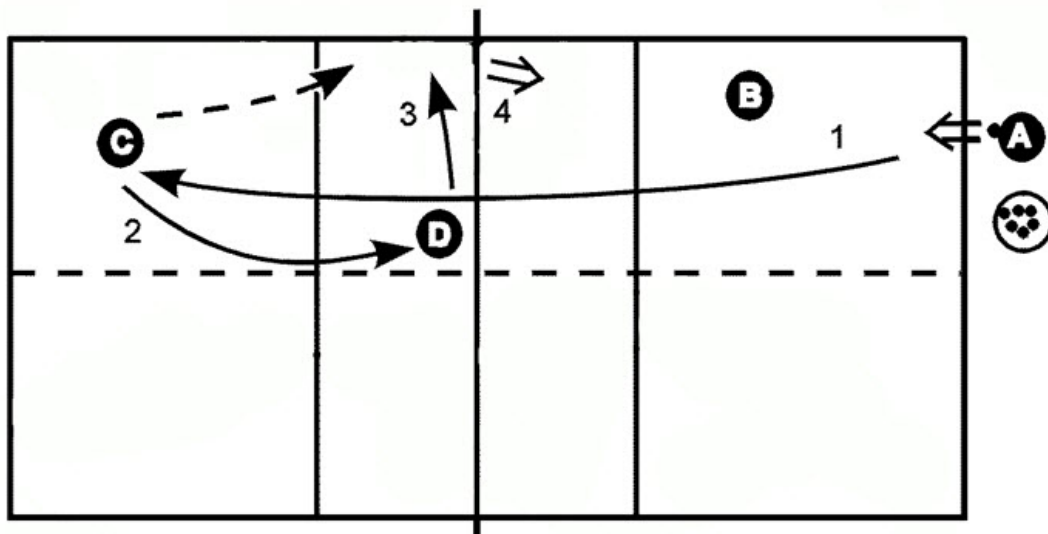
Auf dem Halbfeld spielen A und B gegen C und D (Skizze!). A schlägt einen Ball auf C, C nimmt an zu D, D spielt zu, C muss angreifen (kein Block!). Der Ballwechsel wird ausgespielt, d.h. A und B wehren ab, Gegenangriff usw.

Wichtig: der Aufschlag muss für C spielbar sein (Erwerbstraining!), anschließend ist alles erlaubt, was die Regeln gestatten.

Die Mannschaften wechseln nach 7 Aufschlägen. (Punkte zählen, bei 7 Aufschlägen gibt es immer ein Gewinnerteam.)

Statt "2 gegen 2" kann auch "2 gegen 3" oder "3 gegen 3" gespielt werden. Der selbe Annahmespieler C muss alle 7 Aufschläge annehmen und anschließend sofort angreifen (kein Wechsel auf der Annahmeposition). Wird schon beim ersten Angriff nach der Annahme ein Block zugelassen, so erhöht dies die Schwierigkeit der Handlungskette.

Bei großer Spielerzahl kann die Übung auch in einer zweiten Gruppe auf der anderen Feldhälfte laufen (Aufschlag von der Gegenseite).



Hinweis

- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen.
- "Beide Aktionen vollständig spielen!"
- "Erst perfekt annehmen, dann longline angreifen!"

Soli für Fortgeschrittene

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Koordinative Zusatzaufgaben

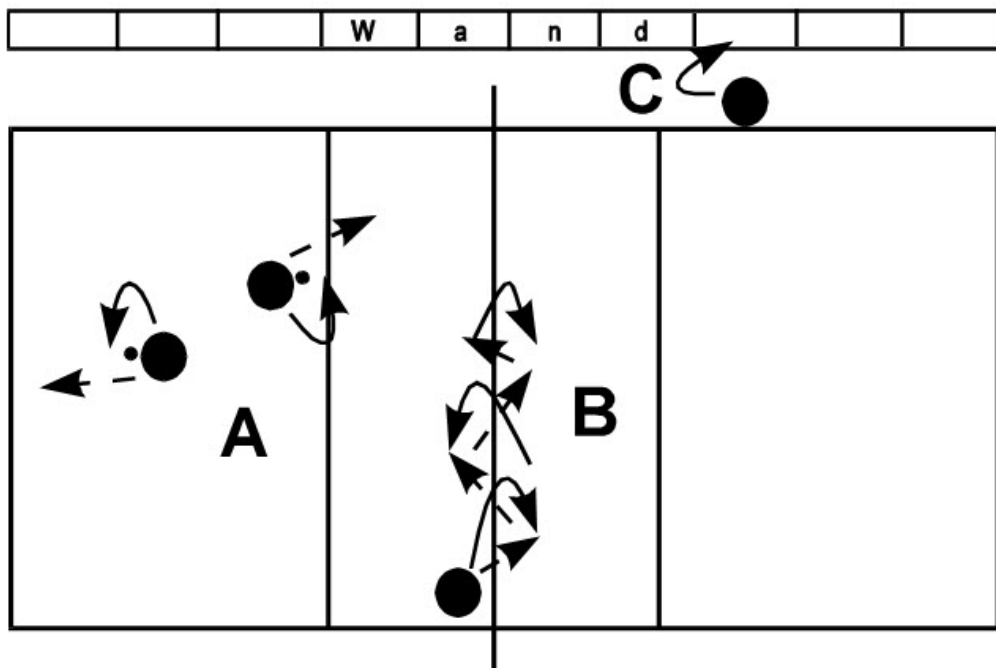
Durchführung



Übung

Jeder Teilnehmer hat einen Ball und führt individuell folgende Aufgaben aus:

- durchs Feld laufen, dabei pritschen, alle drei Schritte Laufstil und -richtung wechseln (A);
- dito, jede Laufvariante wird mit einem hohen Eigenpass und Hockstretksprung abgeschlossen;
- an der Seitenlinie beginnend den Ball abwechselnd nach links bzw. rechts vorne über das Netz pritschen, dann unter dem Netz durchtauchen usw. (B);
- dicht an der Wand stehend den Ball gegen die Wand pritschen, dabei langsam abwechselnd links/rechts um die eigene Körperachse drehen (C).



Hinweis

- "Den Ball im Blick behalten!"

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Koordinative Zusatzaufgaben

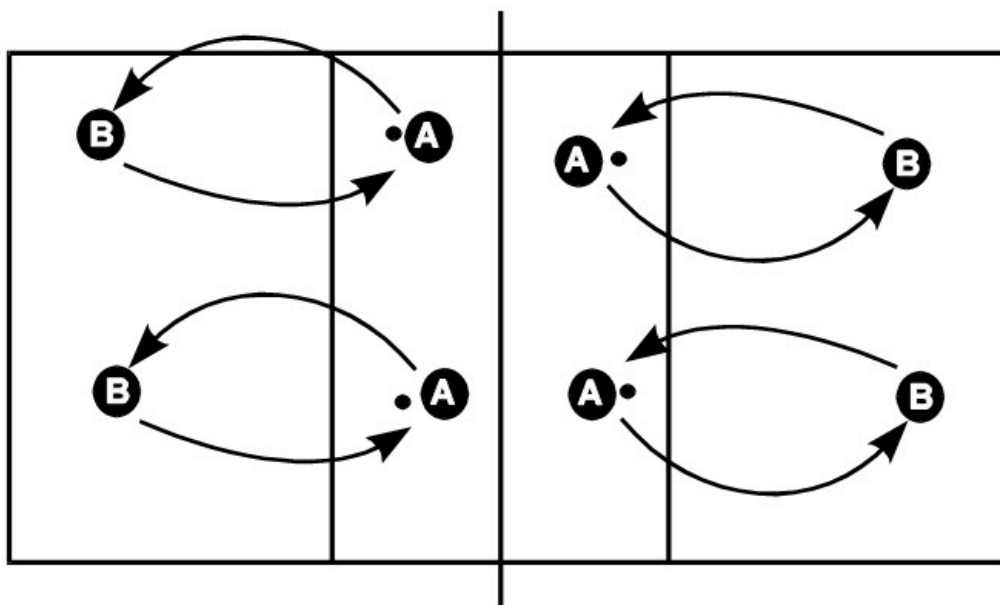
Durchführung



Die Teilnehmer pritschen paarweise einen Ball senkrecht zum Netz und erhalten nacheinander folgende Zusatzaufgaben:

Übung

- nach dem Abspiel Ausfallschritt zur Seite, äußeren Fuß/Boden berühren;
- nach dem Abspiel nach hinten abrollen;
- Zuspiel mit einem Eigenpass, nach dem Abspiel vorlaufen und Fuß des Partners berühren, rückwärts zurücklaufen;
- Eigenpass, Drehung um 180 Grad, Abspiel zum Partner;
- direktes Zuspiel auf nur einem Bein.



Hinweis

- "Den nächsten Ball frühzeitig beobachten!"
- "Über Kopf fangen, von unten anwerfen!"

Pritsch-Gefühle

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Veränderte Ballwahrnehmung

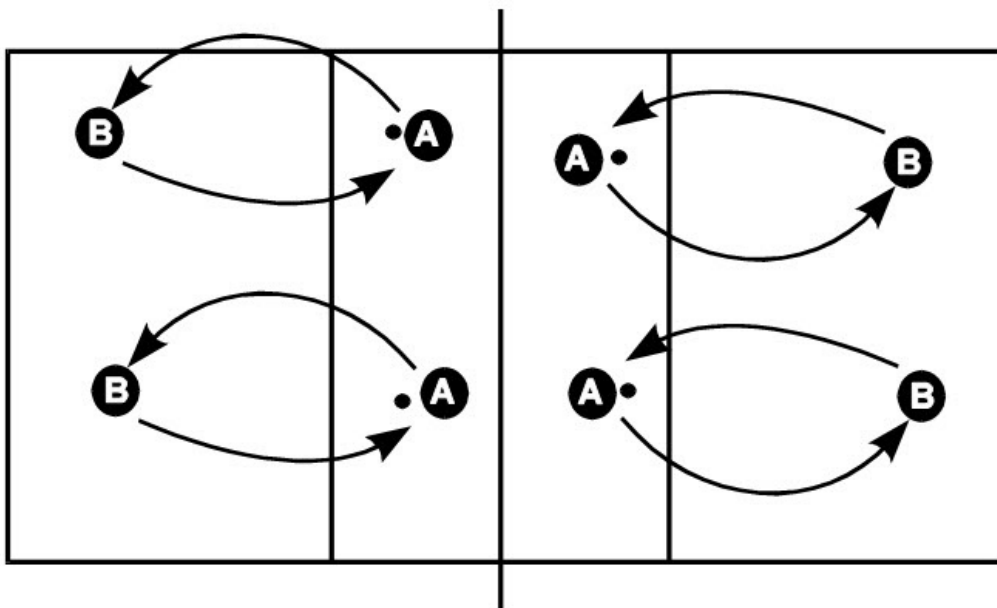
Durchführung



Übung

Die Teilnehmer üben paarweise senkrecht zum Netz:

- A wirft B abwechselnd einen Volleyball und einen Softball zu, B pritscht so zurück, dass A über Kopf fangen kann;
- dito, 1,5-2kg-Medizinball (Basketball) statt Softball;
- Pritschen abwechselnd mit allen Fingern, mit 3 Fingern, mit nur 2 Fingern;
- dito, überwiegend mit einer Hand;
- auf Ansage des Partners mit kurzem oder langem Ballkontakt;
- Pritschen mit dünnen Handschuhen (z.B. Plastikhandschuhe von der Tankstelle!).



Hinweis

- "Den nächsten Ball frühzeitig beobachten!"
- "Über Kopf fangen, von unten anwerfen!"

Gruppenpritsch I

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Standardbedingungen, ohne und mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle

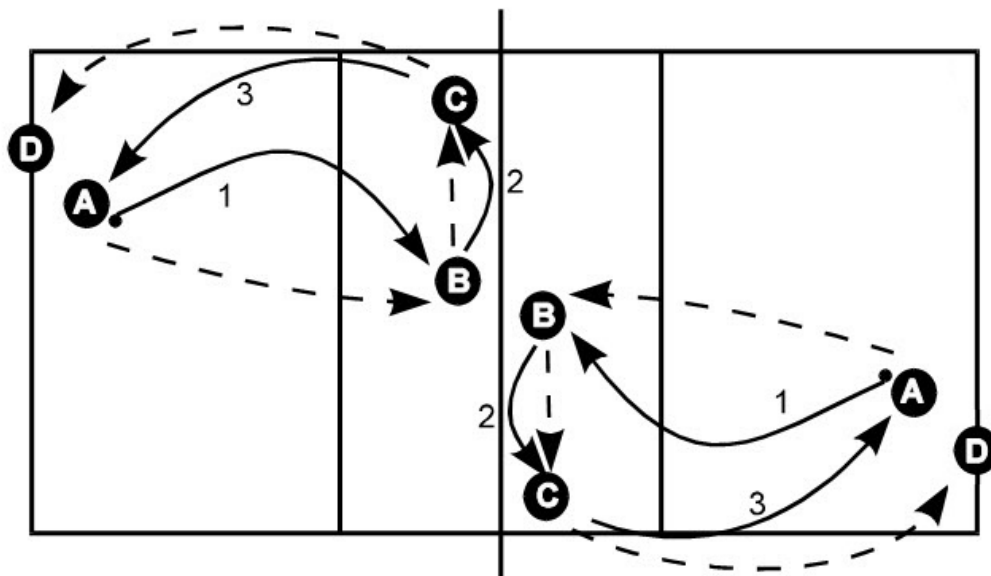
Durchführung



Übung

Die Teilnehmer üben in 4er(5er)-Gruppen mit Nachlaufen: A spielt den Ball sehr hoch zu B, B mittelhoch zu C, C flach wieder zu A. Jeder läuft seinem Ball nach, D ersetzt sofort den beginnenden Spieler A. Variationen:

- jeder Spieler kommentiert Länge und Richtung seines Passes (z.B. "Rechts kurz!", "o.k.!", "Links!" etc.)
- jede Strecke ist auf eine andere Art zu laufen!
- B spielt über Kopf!



Hinweis

- "Konstante Längen spielen!"
- "Fußstellung am Netz beachten!"

Gruppenpritsch II

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Technikvariationstraining

Durchführung

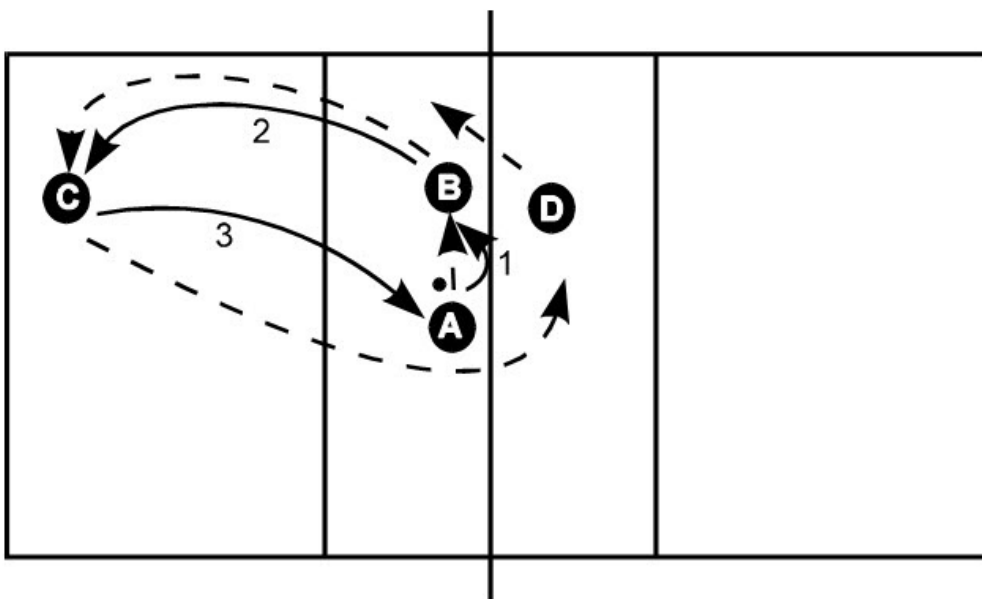


Die Teilnehmer üben in 4er(5er)-Gruppen mit Nachlaufen. Jeder Spieler erhält von seinem Vorgänger beim Anspiel eine Vorgabe für den zu spielenden Pass:

Übung

- A ruft für B "hoch" oder "flach" (B spielt entsprechend auf C),
- B ruft für C "rechts" oder "links" (C spielt entsprechend links oder rechts von A/D ans Netz, A/D verändern entsprechend ihre Position),
- C ruft für A "Kopf" oder "frontal" (A/D spielen entsprechend über Kopf oder frontal zu B).

Vereinfachungsmöglichkeiten (falls erforderlich): zunächst ohne Nachlaufen; nur Höhenvariation für alle Spieler.



Hinweis

- "Konstante Längen spielen!"
- "Fußstellung am Netz beachten!"
- Dies ist ein Beispiel dafür, wie sich aus wenig effektiven Standardbedingungen wirkungsvolle koordinative Anforderungen für Fortgeschrittene gestalten lassen!

Zuspiel-Rondo

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Technikvariationstraining

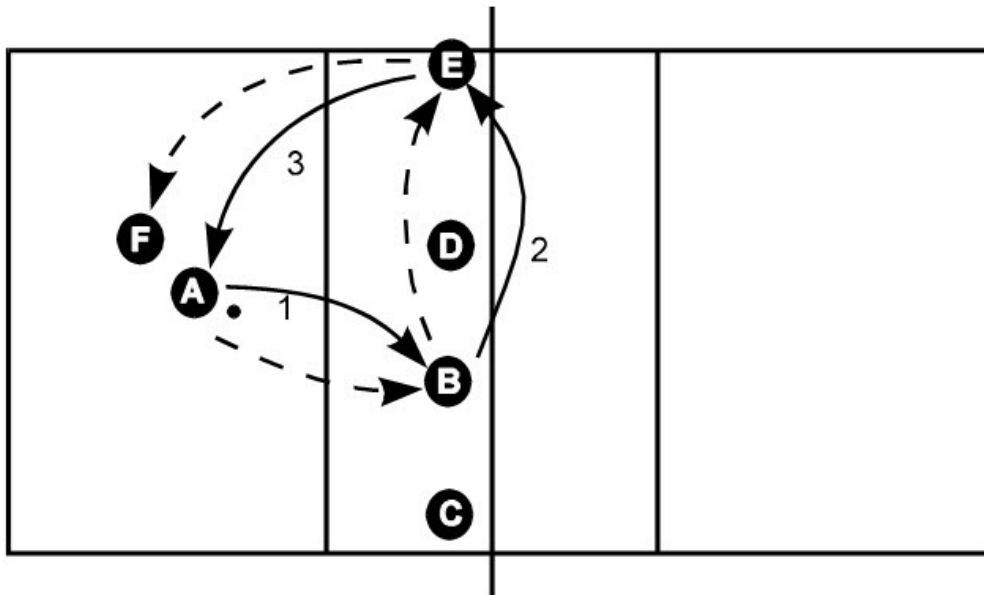
Durchführung



Übung

Die Teilnehmer üben in 6er-Gruppen in jeweils einer Feldhälfte: B, C, D und E stehen am Netz, A und F in der Feldmitte. A spielt den Ball zu B und ruft dabei die Position, die B von der Läuferposition aus anspielen soll ("3", "4" oder "2"). B spielt den Ball entsprechend weiter zu C, D oder E, die ihrerseits zu F weiterspielen, der für A in den Kreis einrückt. A ersetzt B; B, C, D, E laufen ihren Pässen nach. Variationen:

- zunächst ohne Nachlaufen (falls erforderlich);
- zusätzliche Höhenvorgabe für B (z.B. "4 hoch!");
- A/F baggern.



Hinweis

- "Variation nur in der Länge!"

Drumherum I

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Handlungsketten (Zuspiel-Sicherung)

Durchführung

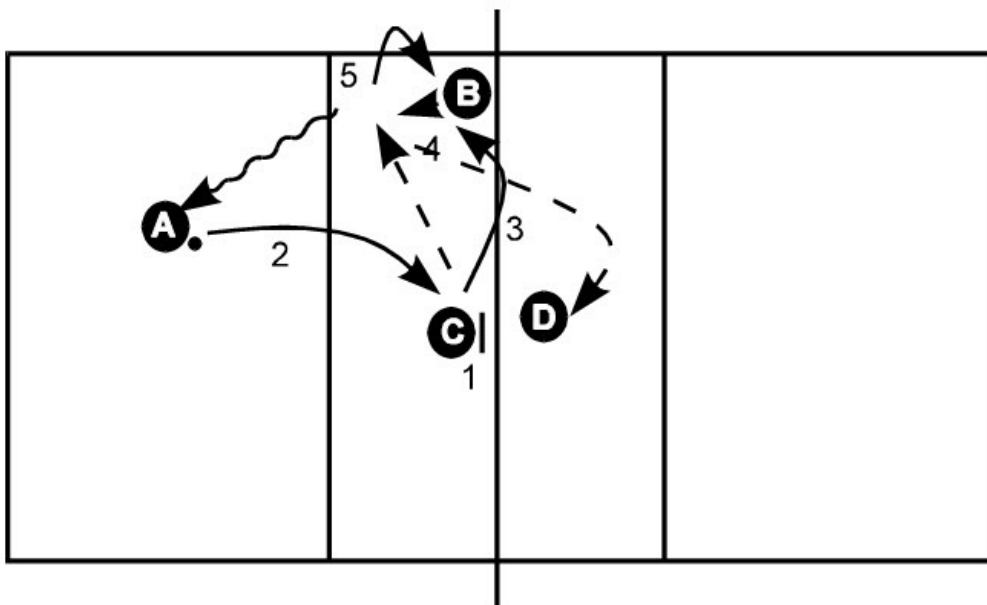


Übung

Die Teilnehmer üben in 4er-Gruppen am Netz "Blocken → Stellen → Sichern" für einen Zuspieler auf Pos. 3: C beginnt mit einem Blocksprung auf Pos.3. Noch während der Landung wirft ihm A einen Ball zu, den C zur Pos. 4 stellt. Dort lobt B den Ball in die eigene (!) Angriffszone, C muss seinem Pass folgen und den Ball zu B zurückspielen. B leitet den Ball an A weiter. D übernimmt die Rolle von C usw. Paarweise Wechsel nach 16 Bällen.

Variation:

- der Ball wird ununterbrochen gespielt; dazu müssen C/D den Blocksprung ausführen, wenn B den Ball zu A zurückspielt.
- mit Pass über Kopf Richtung Pos. 2



Hinweis

- "Schnelle Orientierung und Umstellung!"

Drumherum II

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand

Methodik

Handlungsketten (Block-Zuspiel-Sicherung mit anschließender Spielform)

Durchführung



Auf halbem Feld wird 2 gegen 2 gespielt (je nach Spielerzahl ist auch 2 gegen 3 oder 3 gegen 3 möglich). Ein Ballwechsel beginnt immer wie folgt:

Übung

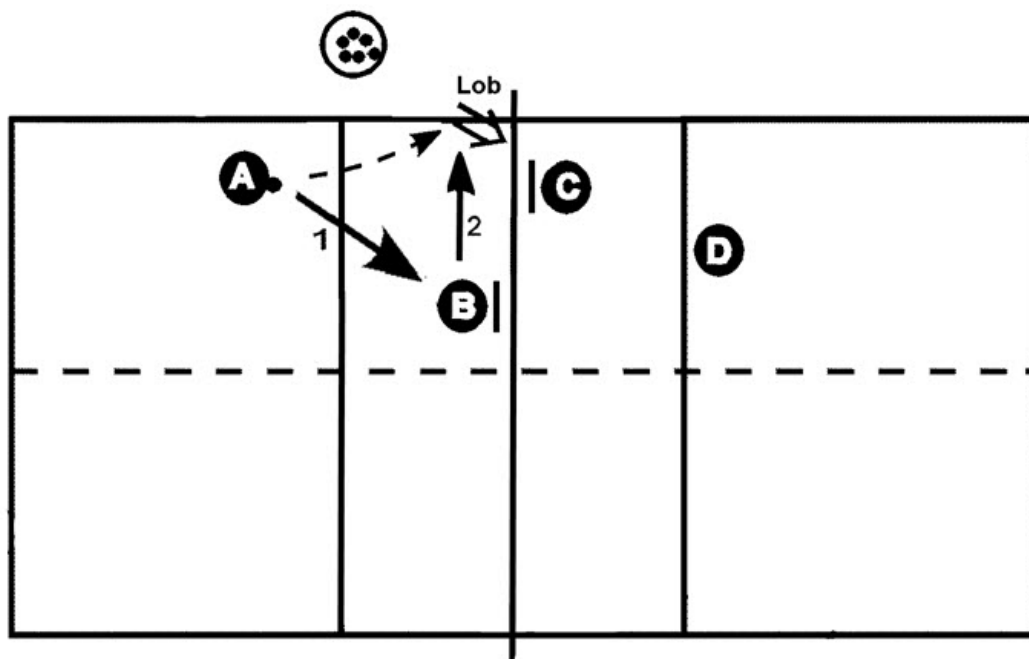
B startet mit einem Blocksprung am Netz. Noch während der Landung wirft ihm A einen Ball zu, den B stellt. A lobbt den Ball über den Block von C in den gegnerischen Angriffsraum. D verteidigt, C stellt, Gegenangriff.

Der Ballwechsel wird regelgerecht ausgespielt. Nur der allererste Angriff muss als Lob gespielt werden, alle weiteren (Gegen-)Angriffe können gelobbt oder geschlagen werden.

Die Mannschaften wechseln nach 7 ausgespielten Ballwechseln. Bei großer Spielerzahl kann auch eine weitere Gruppe parallel auf der anderen Feldhälfte spielen.

Variation:

- Punkte zählen! Bei insgesamt 7 Ballwechseln gibt es immer ein Gewinnerteam.



Hinweis

- "Schnelle Orientierung und Umstellung!"

Dies und das dazu

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Koordinative Zusatzaufgaben

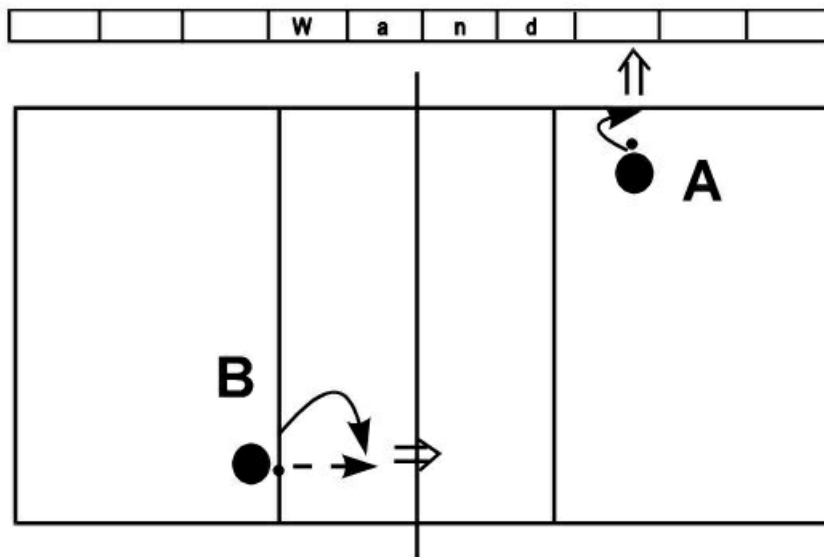
Durchführung



Übung

Die Teilnehmer üben individuell mit einem Ball zunächst an der Wand (A):

- An der Wand auf einem Bein stehend anwerfen und indirekt gegen die Wand schlagen;
- Dito, mit der linken Hand;
- Hoch anwerfen, einmal um die eigene Achse drehen, indirekt gegen die Wand schlagen;
- Hoher Selbstanwurf zum Schlag über das Netz (B).



Hinweis

- "Anwurf über die Schlagschulter!"

Smash-Feelings

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Veränderte Ballwahrnehmung

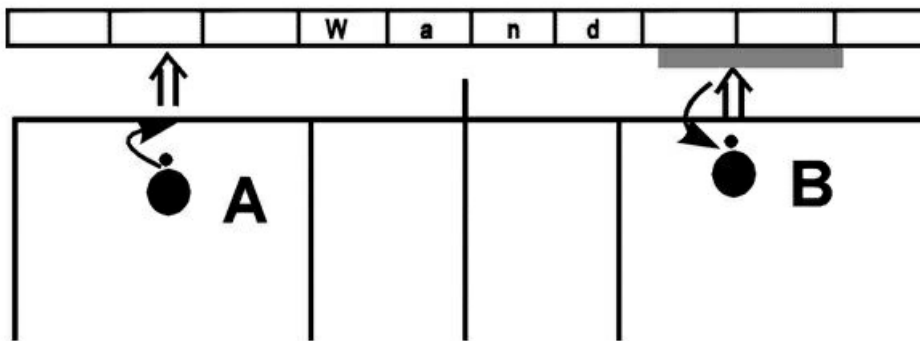
Durchführung



Übung

Die Teilnehmer üben individuell an der Wand (A):

- Anwurf mit geschlossenen Augen zum indirekten Schlag gegen die Wand, Augen kurz nach dem Anwurf öffnen;
- Dito, höherer Anwurf, im Sprung schlagen;
- Den Ball mit unterschiedlichen Handformen schlagen (Faust, Handkante, nur die Finger, Unterarm);
- Den Ball fortlaufend hart indirekt gegen eine Weichbodenmatte schlagen (B);



Hinweis

- "Auf die Hand konzentrieren!"

Lob und Schlag I

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Technikvariationstraining

Durchführung

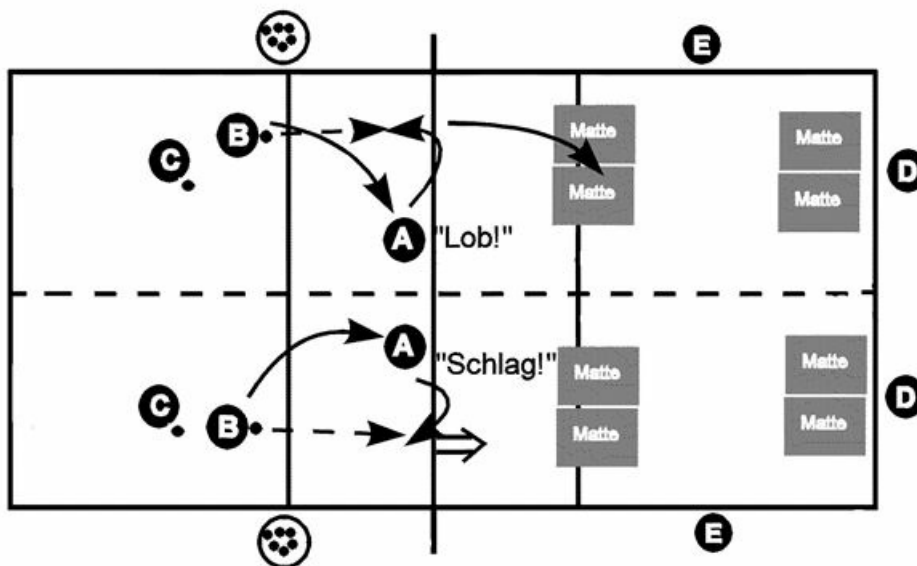


Übung

Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt, in denen zwei Gruppen parallel üben: A steht am Netz und erhält von B einen Ball zugeworfen. Diesen wirft er sofort im Unterhandwurf für B halbhoch an und ruft dabei "Lob" oder "Schlag!". B läuft an und spielt entsprechend der Vorgabe über das Netz auf den kurzen (Lob) oder langen (Schlag) Zielbereich (je 2 Matten) in der gegnerischen Hälfte.

Während B sich einen neuen Ball aus dem Kasten nimmt und sich hinter C anstellt, kann C bereits seinen Ball zu A werfen. (B und C wechseln sich also ab.) D und E sind Ballholder, die dafür sorgen müssen, dass immer genügend Bälle im Kasten liegen.

B und C spielen jeder 8 Bälle, dann werden die Stationen gewechselt.



Hinweis

- "Anwurf 1,5m lang, 2m über die Netzkante"
- "Jeder zählt seine Treffer laut mit!"

Lob und Schlag II

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Technikvariationstraining mit anschließender Spielform

Durchführung



Auf halbem Feld wird 2 gegen 2 gespielt (je nach Spielerzahl ist auch 2 gegen 3 oder 3 gegen 3 möglich). Ein Ballwechsel beginnt immer wie folgt:

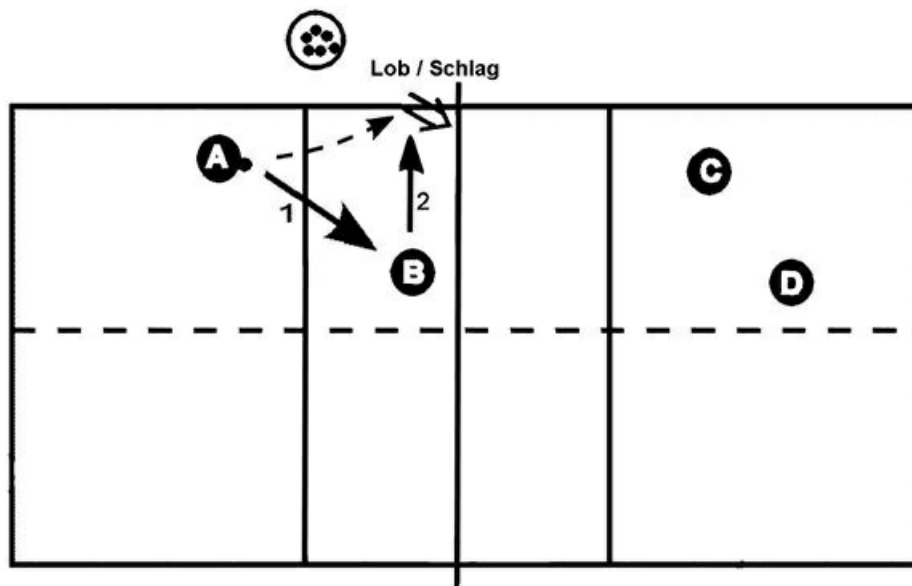
Übung

A wirft den Ball zu seinem Zuspieler B. Dieser stellt und ruft dabei "Lob" oder "Schlag!". A läuft an und spielt entsprechend der Vorgabe über das Netz (kein Block auf der Gegenseite). C und D verteidigen, der Ballwechsel wird regelgemäß ausgespielt.

Nur beim allerersten Angriff ruft der Zuspieler "Lob" oder "Schlag". Die Mannschaften wechseln nach 7 ausgespielten Ballwechseln. Bei großer Spielerzahl kann auch eine weitere Gruppe parallel auf der anderen Feldhälfte spielen.

Variationen:

- Punkte zählen! Bei insgesamt 7 Ballwechseln gibt es immer ein Gewinnerteam.
- Bei allen gestellten Bällen wird "Lob" oder "Schlag" angesagt.



Hinweis

- Bei großer Schlaghärte des Angreifers kann die Übung ohne Block problematisch sein. Ein hinzu genommener Block erschwert die Übung, birgt aber auch gleichzeitig die Gefahr, dass eine Verschiebung vom Erwerbstraining zum Anwendungstraining erfolgt.

Lob, Line und Cross

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

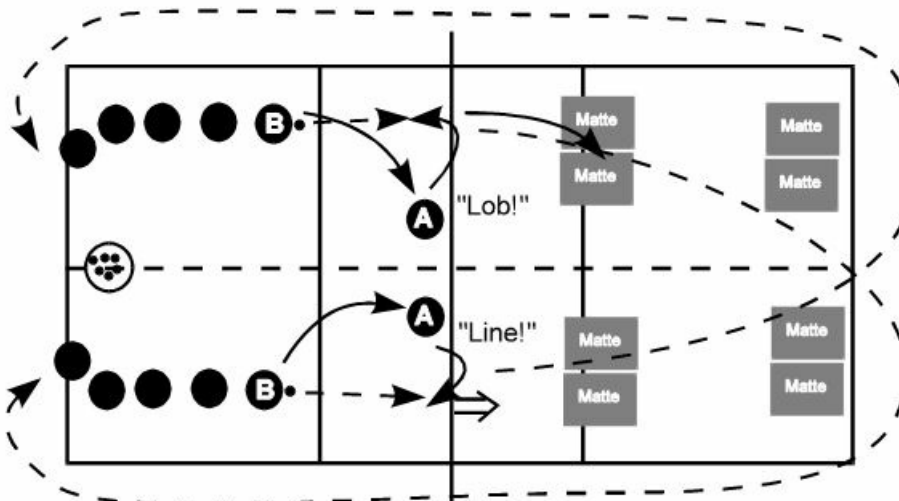
Technikvariationstraining

Durchführung



Übung

Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt, in denen zwei Gruppen parallel üben: Der Zuspieler A steht am Netz und erhält von B einen Ball zugeworfen. Diesen stellt er sofort für B halbhoch nach außen und ruft dabei "Lob", "Line!" oder "Cross!". B läuft an und spielt entsprechend der Vorgabe über das Netz auf den kurzen (Lob), longline (Schlag) oder diagonalen (Schlag) Zielbereich (je 2 Matten) in der gegnerischen Hälfte. Danach holt er seinen Ball und schließt hinter der Gruppe in der anderen Längshälfte an. Zuspielerwechsel nach 10-15 Bällen.



Hinweis

- "Zuspiel 1,5m lang, 2m über die Netzkante"
- "Jeder zählt seine Treffer laut mit!"
- Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Technikvariationstraining

Durchführung



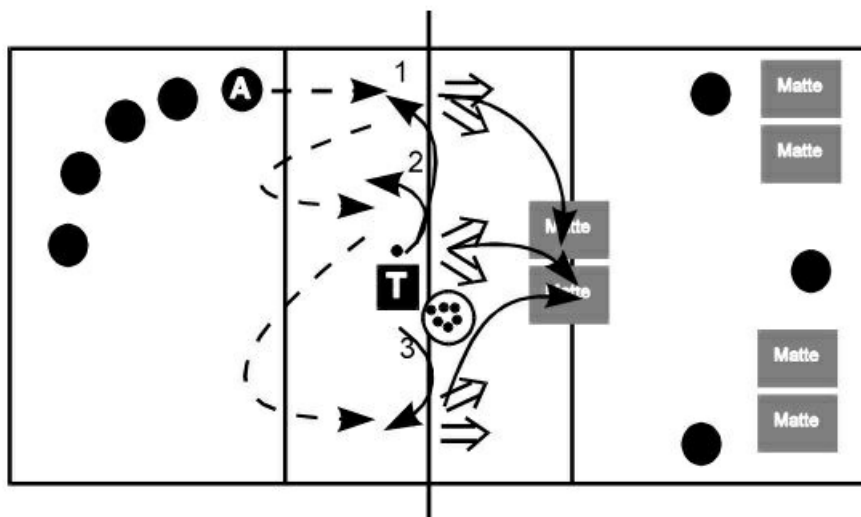
Übung

Die Teilnehmer üben in einer Gruppe pro Feld:

T wirft in zügiger Folge 3 Bälle zum Angriff durch den Übenden A an, Reihenfolge: Pos. 4, Pos.3 und Pos.2. Beim Anwurf zu den Außenpositionen ruft er "Lob!", "Line!" oder "Cross!", beim Anwurf zur Pos. 3 "Lob!", "Links!" oder "Rechts!". Der Angreifer spielt den Ball mit der entsprechenden Technik auf die dazugehörigen Zielfelder (je 2 Matten) in der gegnerischen Hälfte. Freie Teilnehmer bringen die geschlagenen Bälle zurück.

Variation:

- Mit Zuspiel durch einen Steller statt Anwurf. Dazu werden die Bälle durch T zum Zuspieler angeworfen. Der Zuruf erfolgt mit dem Zuspiel.



Hinweis

- "Schnelles, weites Lösen vom Netz!"
- Die Bälle zügig, aber genau anwerfen!

Abwehr - Angriff

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Handlungsketten

Durchführung



Übung

Die Teilnehmer üben in jeweils 2 Gruppen pro Feld:

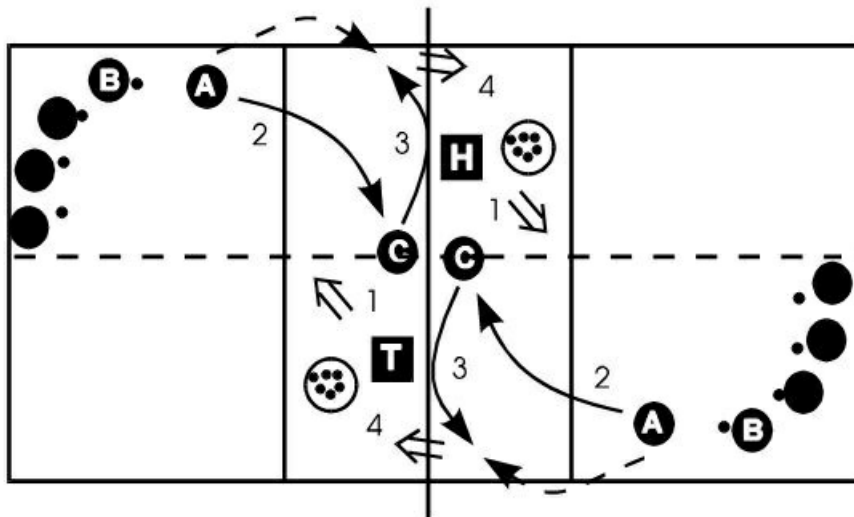
T schlägt den Ball diagonal von Pos. 2 aus auf A,
A wehrt zu T zurück ab. Im Moment der Abwehr wirft B (Hintermann von A) seinen Ball zum
Zuspieler C auf Pos. 3.

C stellt für A zur Pos. 4, A greift longline an.

A holt seinen Ball und schließt wieder hinter der Gruppe an.

Variation:

- T ruft im Moment des Zuspiels "Lob!" oder "Schlag!", B greift entsprechend an.



Hinweis

- "Beide Aktionen in bester Qualität vollständig durchspielen!"
- "Nur longline schlagen!"
- Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!

Block - Angriff

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Handlungsketten

Durchführung



Übung

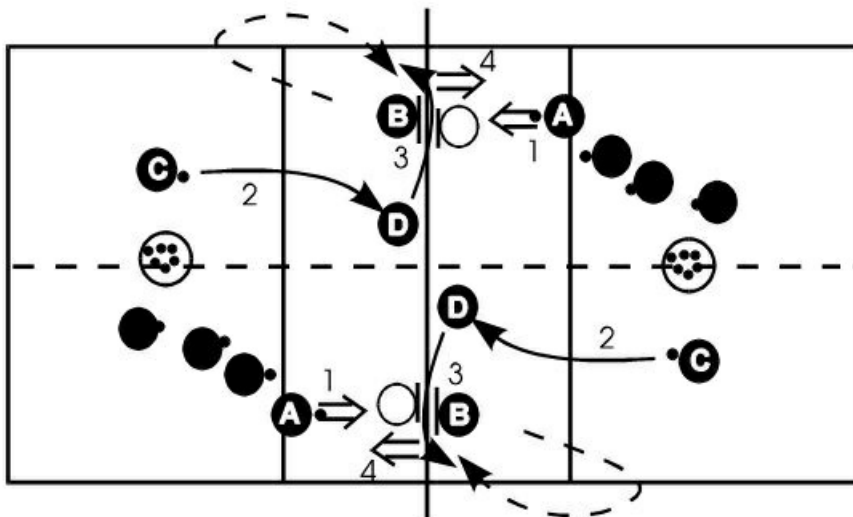
Die Teilnehmer üben in 2 Gruppen pro Feld:

A schlägt aus dem Stand gegen den Einerblock von B.

Sofort nach dem Block wirft C seinen Ball zum Zuspieler D.

B löst sich vom Netz und greift den gestellten Ball gegen den Einerblock von A an.

Wechselfolge: A → B → C → Ballholen und hinter A anschließen. D wird nach ca. 10 Pässen gewechselt.



Hinweis

- "Beide Aktionen in bester Qualität vollständig durchspielen!"
- Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!

Annahme - Angriff

Ziele

- Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs

Methodik

Handlungsketten

Durchführung

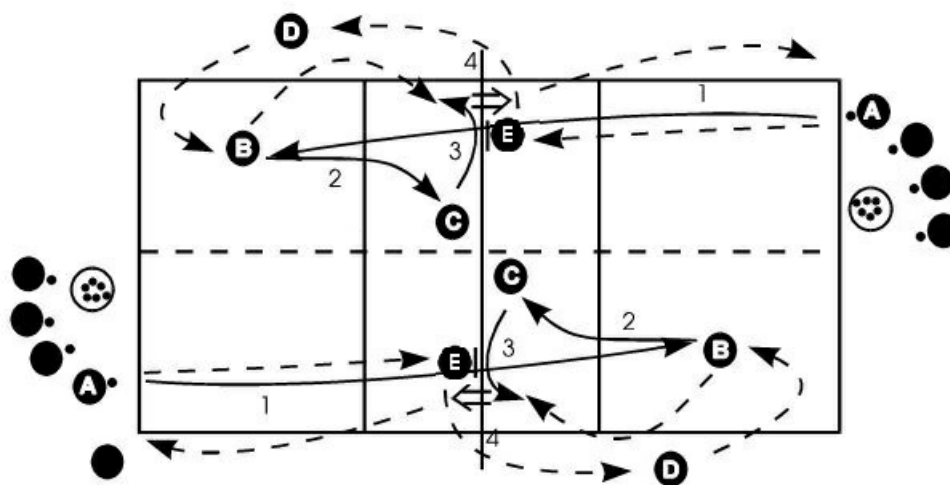


Übung

Die Teilnehmer üben in 2 Gruppen pro Feld:

A schlägt longline auf und wehrt auf Position I ab, B nimmt zum Zuspieler C an und muss sofort danach den von C hoch gestellten Ball longline gegen den Einerblock von E angreifen.

Wechselfolge: A → Warteposition D → B → E → A. Der Zuspieler C wird nach ca. 10 Pässen abgelöst.



Hinweis

- "Beide Aktionen in bester Qualität vollständig durchspielen!"
- Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!

Ziele

- Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Technikvariationstraining

Durchführung



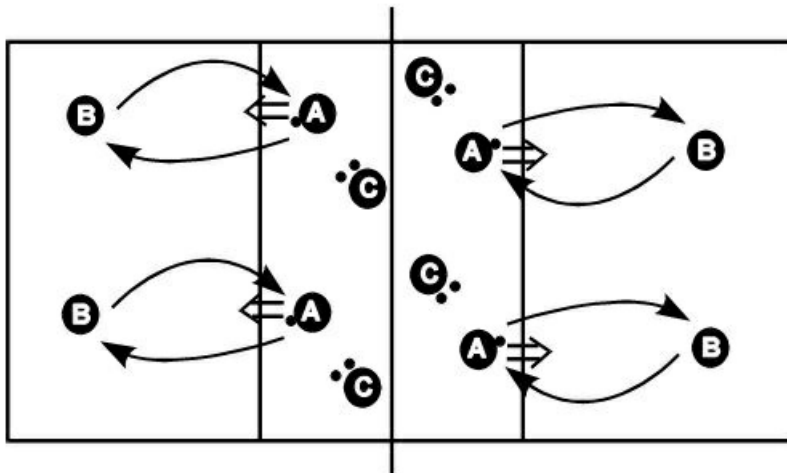
Übung

In 3er-Gruppen senkrecht zum Netz:

Angreifer A steuert Abwehrspieler B im Hinterfeld durch kurzfristige Ansage des nächsten Balls und entsprechende Würfe bzw. Schläge, die bei B die erlernten Abwehrtechniken provozieren. B wehrt zu A zurück ab.

- Ansagen: "Mitte!", "Kurz!", "Links!", "Rechts!" für entsprechend auf Mann, kurz oder seitlich angespielte Bälle!
- außerdem intensive Korrektur, auch mit Übungsunterbrechungen zur Demonstration und Veränderung von Details!

C hat 1 bis 2 Reservebälle in den Armen und holt verloren gegangene Bälle zurück. Rollentausch nach 10-15 Bällen.



Hinweis

- "Als Trainer aktiv werden, korrigieren und steuern!"
- "Ansage und Anspiel müssen übereinstimmen!"
- Ggf. Bälle anwerfen.

Auf's Pendel

Ziele

- Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Technikvariationstraining

Durchführung

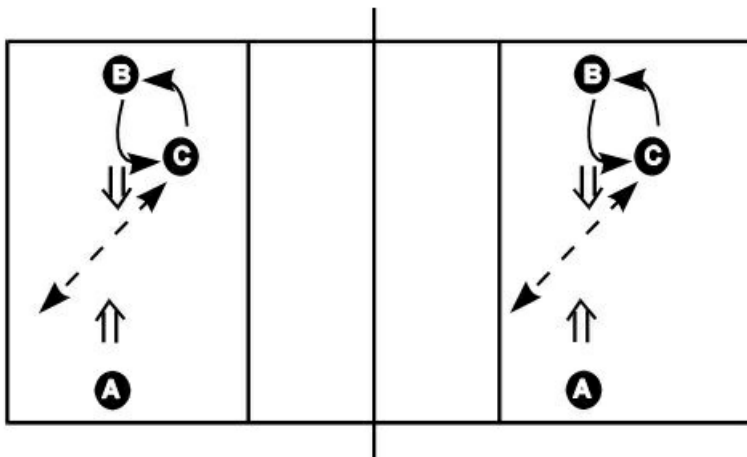


Übung

In 3er-Gruppen:

A und B schlagen und wehren ab, C stellt die abgewehrten Bälle jeweils zum Abwehrspieler zurück, damit dieser schlagen kann.

Beispiel: A schlägt, B wehrt ab, C stellt zu B, B schlägt, A wehrt ab, C stellt zu A etc.
Dabei variiert C ständig seine Position vor dem jeweiligen Abwehrspieler, muss aber deutlich vor Ballberührung des Abwehrspielers stehen! C wird nach 8 Pässen abgelöst.



Hinweis

- "Genaue Abwehr zum Zuspieler!"
- "Schnelle Bewegung des Pendels!"

Ziele

- Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Koordinative Zusatzaufgaben

Durchführung

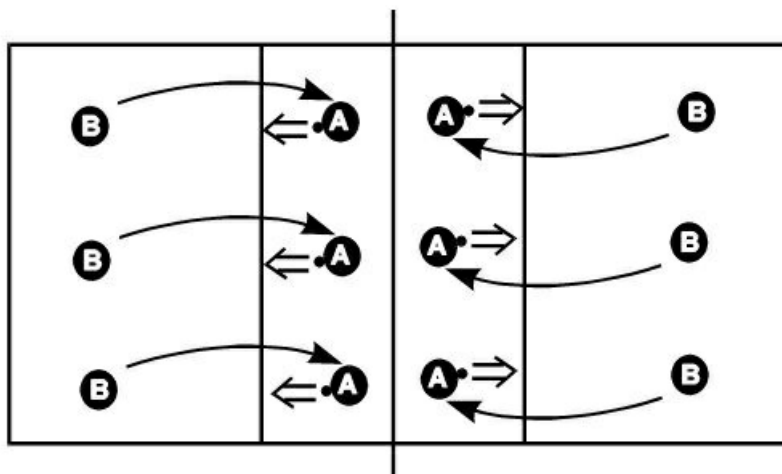


Paarweise senkrecht zum Netz: A schlägt platziert auf B, B wehrt ab. Dabei erhält B folgende Zusatzaufgaben:

Übung

- beim hohen Anwurf von A Drehung um die eigene Achse;
- erst auf Zuruf (nach dem Anwurf) zur Abwehr umdrehen;
- in Ausgangsposition auf den Knien beginnend: Kurz vor dem Angriff auf die Füße und abwehren;
- jeden Ball im Fallen abzuwehren! (Der Angriff muss entsprechend in eine VORHER bekannte Richtung rechts/links vom Abwehrspieler geschlagen werden.)

Nach jeweils 8-10 Versuchen wird gewechselt!



Hinweis

- "Genaues Anspielen!"

Drumherum I (Abwehr-Angriff)

Ziele

- Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Handlungsketten

Durchführung



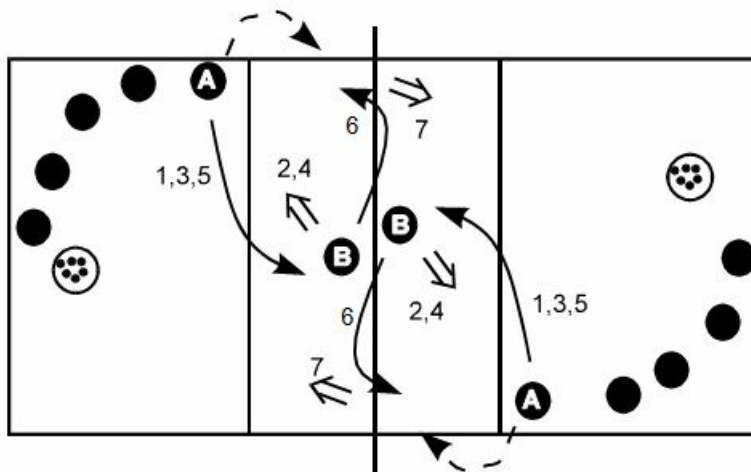
Übung

Ausgangspositionen wie in der Skizze.

A spielt seinen Ball zum Zuspieler B auf Pos. III am Netz. B schlägt 2x auf A zurück, A wehrt 2x ab. Die zweite Abwehr wird von B zum Angriff über Pos. IV gestellt, A greift an. Danach schließt A auf der anderen Seite an.

Variation:

- Je ein Abwehrspieler auf der Position I gegen Longline-Angriffe.



Hinweis

- "Genaues, dosiertes Anspielen!"



Übung

Erweiterung: Verändere diese Übung zu einer Spielform!

Die Handlungskette soll dabei beibehalten und ggf. erweitert werden. Um mehrere Wiederholungen derselben Aktionen während der Ballwechsel zu ermöglichen, sollten die Positionen einige Zeit fest bleiben. Plane eine Spielform auf den Halbfeldern:

- Wie wird der Ball in das Spiel gebracht?
- Wie wird gepunktet bzw. gezählt?
- Welche Aktionen werden belohnt?
- Versuche alle Spieler aktiv einzubinden!

Drumherum II (Abwehr-Sicherung)

Ziele

- Abwehr automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Handlungsketten

Durchführung



Übung

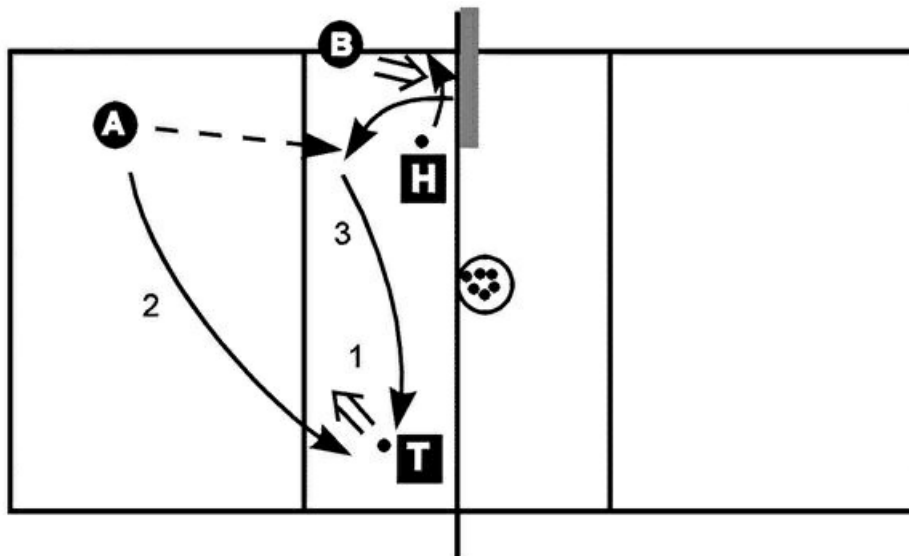
Pro Feld wird eine Weichbodenmatte gegen Position 4 ans Netz gelehnt. Ausgangspositionen s. Skizze.

A wehrt einen Diagonalschlag des Trainers von Pos. 2 auf Pos. 5 ab. Sofort danach wirft ein Helfer einen Ball für B zum Angriff über Pos. 4 gegen eine Weichbodenmatte an. A hat den abprallenden Ball zu sichern und zu T zurückzuspielen.

Wechsel nach 6 Bällen (A muss also 6x abwehren und sichern)

Variation:

- Ein Spieler C könnte so in die Übung eingebaut werden, dass er sich mit A abwechselt. D.h. während A sich nach Abwehr und Sicherung auf Pos. 5 zurück bewegt, kann der Trainer bereits diagonal auf C schlagen.



Hinweis

- "Erst abwehren, dann sichern!"

Spielerisches Abwehrtraining 2 gegen 3

Ziele

- Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining mit anschließender Spielform)

Methodik

Handlungsketten

Durchführung



Auf dem Halbfeld spielen A und B als Ball ins Spiel bringende (Variation: aufschlagende) Mannschaft gegen C, D und E (Skizze!).

Übung

Die Zweiergruppe bringt den Ball in das Spiel. A wirft einen Ball auf C oder E (Variation: Aufschlag), dieser nimmt an zu D, D spielt zu. Der erste Angriff muss über die Position IV ausgeführt werden, danach wird der Ballwechsel ausgespielt (ohne Block!), d.h. A und B wehren ab, Gegenangriff usw.

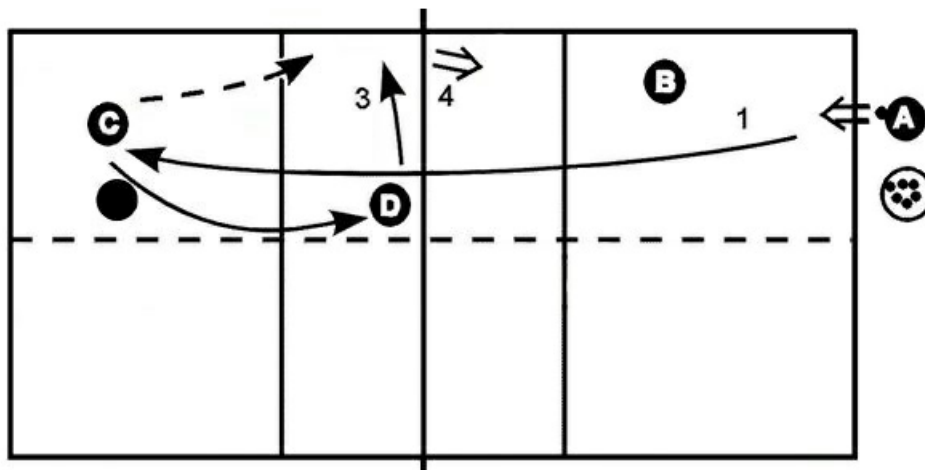
Wichtig: Der Einwurf / Aufschlag muss für C spielbar sein (Erwerbstraining!), anschließend ist alles erlaubt, was die Regeln gestatten.

Die Mannschaften wechseln nach 7 Aufschlägen: Punkte zählen, bei 7 Aufschlägen gibt es immer ein Gewinnerteam!

Statt "2 gegen 3" kann auch "2 gegen 2" oder "3 gegen 3" gespielt werden.

Wird schon beim ersten Angriff nach der Annahme ein Block zugelassen, so erhöht dies die Schwierigkeit der Handlungskette und verhindert das Lesen des Angreifers und somit viele Abwehraktionen.

Bei großer Spielerzahl kann die Übung auch in einer zweiten Gruppe auf der anderen Feldhälfte laufen (Aufschlag von der Gegenseite).



Hinweis

- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen.
- "Beide Aktionen vollständig spielen!"
- "Erst perfekt annehmen, dann longline angreifen!"

Timing

Ziele

- Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Technikvariationstraining (Einerblock)

Durchführung

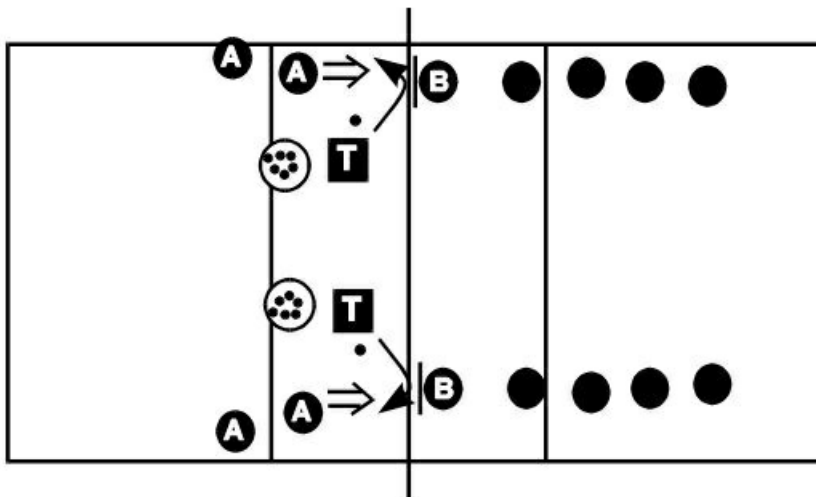


Übung

Der Trainer T wirft für den Angreifer A den Ball in unterschiedliche Höhen und Entfernungen zum schräg auf Reichtöhe gespannten Netz an. Der Angreifer spielt durch einen vorher definierten, festen Sektor des Netzes. Der Blockspieler B passt seinen Sprung den zeitlichen Parametern an.

- Je nach Können schlagen oder flach pritschen!

Nach 5 Versuchen wechselt B zum Angriff, ein Angreifer in die Blockgruppe. Wartende kümmern sich um Bälle! Vorsicht in der Warteschlange hinter dem Block vor angegriffenen Bällen, die nicht erfolgreich geblockt werden!



Hinweis

- "Optimale Sprunggestaltung!"
- "Timingkontrolle durch Wartende!"

Wie Du mir, so ich Dir

Ziele

- Block automatisieren und verfeinern (Erwerbstraining)

Methodik

Handlungsketten (Block-Angriffsaufbau)

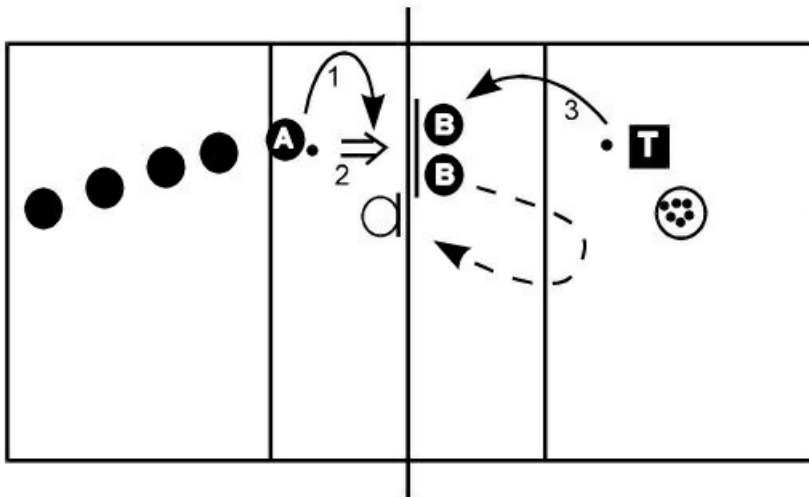
Durchführung



Übung

2 Blockspieler B müssen zunächst einen selbst angeworfenen Angriff von A blocken. Noch während der Landung ruft der hinter ihnen stehende Trainer "links!" oder "rechts!" und wirft dem entsprechenden Blockspieler einen zweiten Ball zu. Dieser stellt für den zweiten Blocker einen (halb-) hohen Pass zum Angriff gegen den Einerblock von A.

Nach 5 Zyklen werden die Blockspieler ausgetauscht, die Angreifer wechseln ständig und kümmern sich um Bälle.



Hinweis

- "Erst optimal blocken, dann zum Zuspiel bzw. Angriff lösen!"