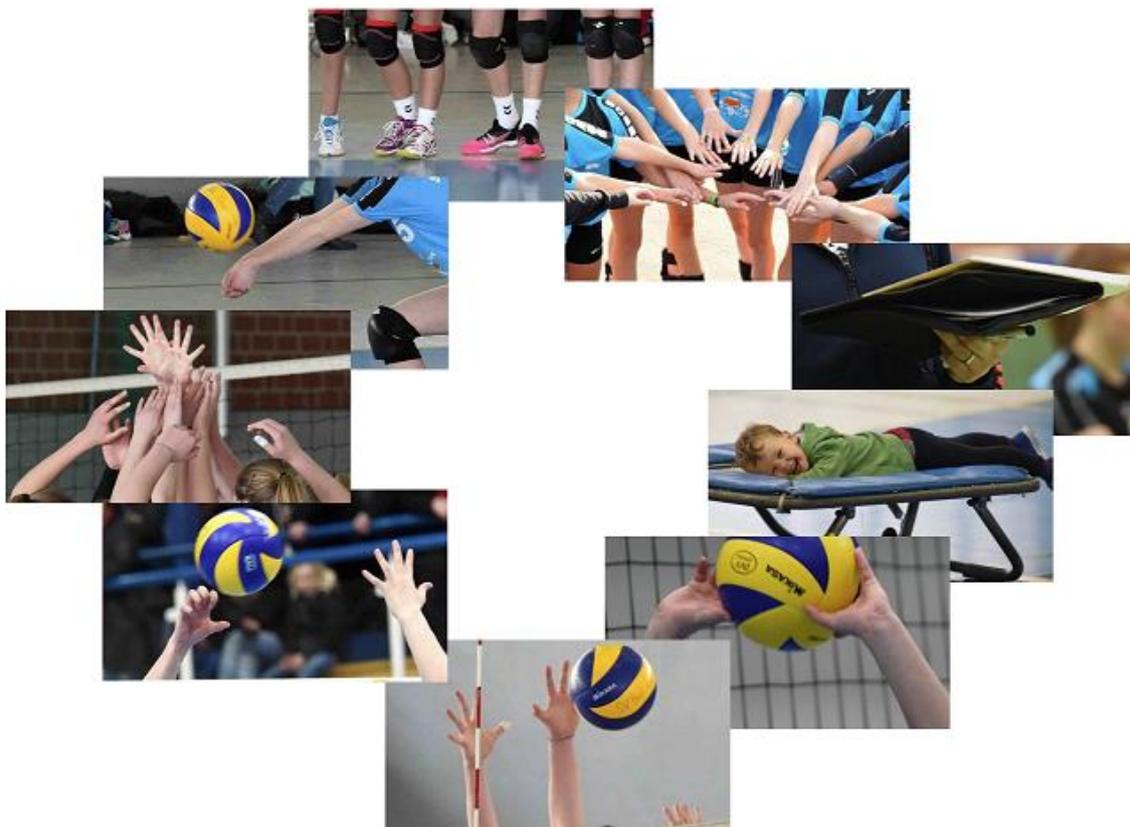


Übungssammlung zum
Volleyball-TrainerMOOC

Mai / Juni 2016

Grundlagen des Techniktrainings - Qualität erzeugen im Volleyball

Übungen zum Wettkampftraining



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 Wettkampftraining

Kaiserball

Ziele

- Spielnahe Anwendung der Grundtechniken unter Wettkampfbedingungen

Methodik

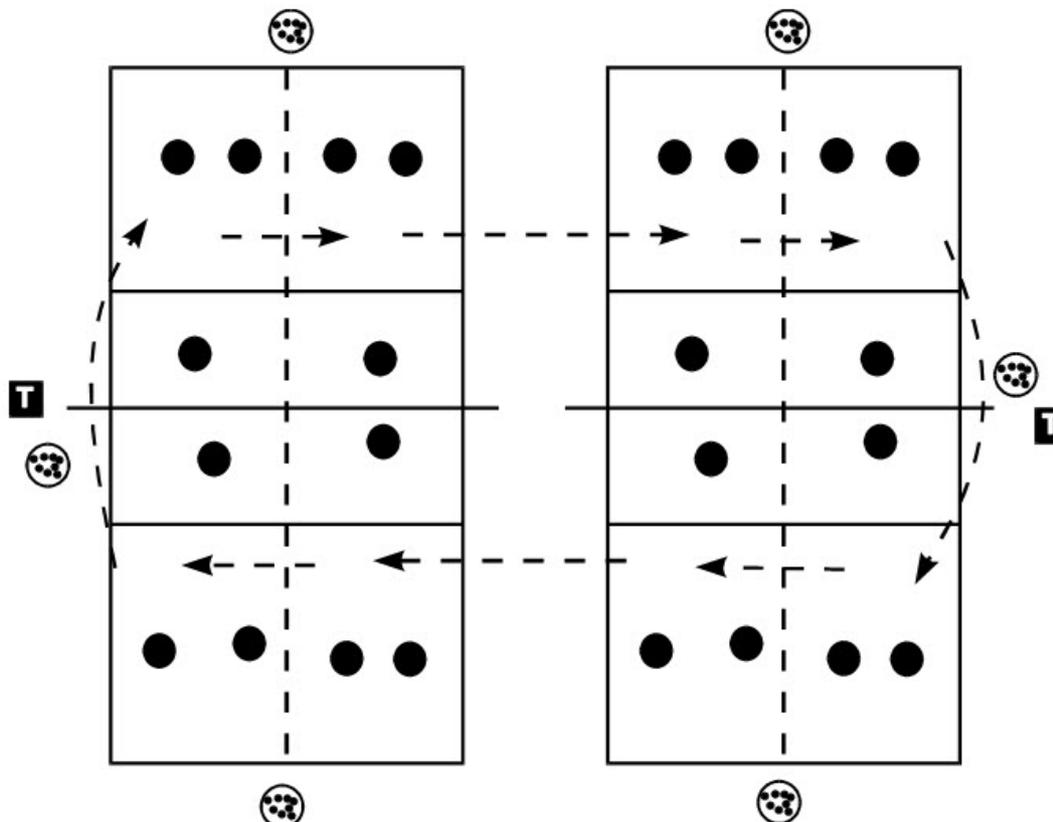
Kleinfeldspielformen nach dem Wettkampfprinzip

Durchführung



Übung

Die beiden Spielfelder werden jeweils einmal längs geteilt, so dass insgesamt 4 Felder á 18x4,5 m entstehen. Hinter jeder Hälfte steht eine Ballkiste mit 3-4 Bällen. 8 Teams (3-4 Spieler) treten für jeweils 3 min gegeneinander an und zählen fortlaufend ihre Punkte. Nach 3 min wird ein Feld weiter rotiert und sofort gegen den nächsten Gegner weitergespielt. Der jeweils erste Ball wird durch einen (Co-) Trainer ins Spiel gebracht. Die Punkte werden nach Tiebreakregeln gezählt. Jede Mannschaft zählt ihre Punkte laut mit! Den "Kaiserball" hat gewonnen, wer insgesamt die meisten Punkte gesammelt hat! Die (Co-) Trainer wirken als Schiedsrichter in umstrittenen Situationen.



Hinweis

- "Diszipliniert spielen, keine Diagonalschläge!"
- "Auf rollende Bälle aufpassen!"

Top oder Flop

Ziele

- Demonstration von Wettkampftraining im Bereich von Aufschlag/Annahme

Methodik

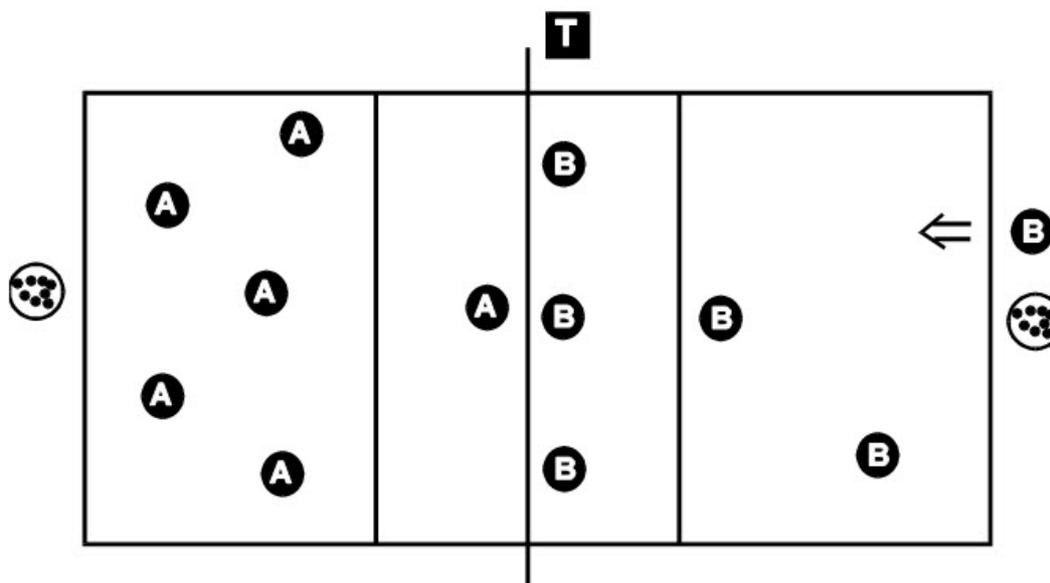
Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip ("Powervolleyball") mit akzentuierenden Zusatzregeln

Durchführung



Übung

Zwei Mannschaften (mind. je 5 Spieler) stehen sich im Volleyballfeld gegenüber. Hinter jeder Hälfte steht ein Kasten mit gleicher Anzahl (ca. 5) Bälle. Das Spiel beginnt regulär mit Aufschlag, gezählt wird nach Tiebreakregeln. Direkte Aufschlagerfolge zählen doppelt. Ein Satz endet, wenn eine Mannschaft keine Bälle mehr hat. Wer gewinnt die meisten Sätze? Die Mannschaft, die einen Fehler macht, muss sofort hinter ihr Feld rennen und eine Zusatzaufgabe erfüllen (auf den Bauch legen, Bodentechnik simulieren, Blocksprung an der Wand o.ä.).



Hinweis

- "Mit einfachster Taktik (s. Skizze!) ohne Spezialisierung spielen!"
- "Nutzt die Chance zum direkten doppelten Punkt!"
- "Den Aufschlag schneller vorbereiten, lässt dem Gegner keine Zeit!"

Ziele

- Demonstration zum Wettkampftraining im Bereich Aufschlag/Annahme

Methodik

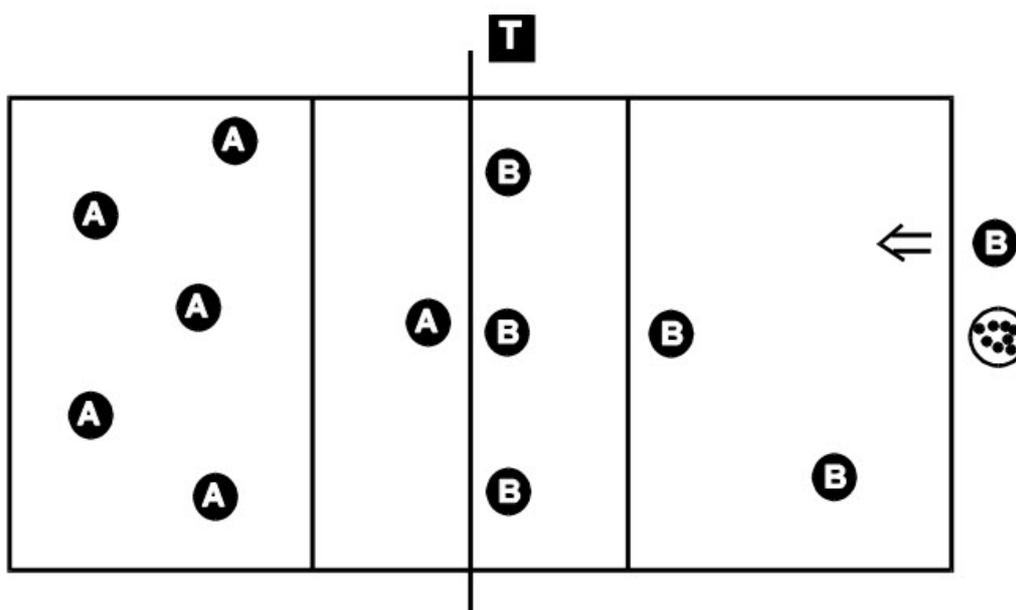
Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Spielform Aufschlagteam gegen Annahmeteam, also Aufschläge nur von einer Seite. 7 Aufschläge werden ausgespielt (Tiebreakregeln). Erreicht die annehmende Mannschaft mehr als 4 Punkte, dann hat sie den Satz gewonnen. Bei 4 Punkten mit dem siebten Aufschlag wird ein Entscheidungsball gespielt. Erreicht die aufschlagende Mannschaft mehr als 3 Punkte, dann hat sie den Satz gewonnen. Seiten- und Rollentausch nach jedem Satz.



Hinweis

- "Riegelschwächen nutzen!"
- "Tempo machen!"
- "Einfachste Taktik ohne Spezialisierung spielen!" (Skizze!)

Volley-Brennball

Ziele

- Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Aufschlag/Annahme

Methodik

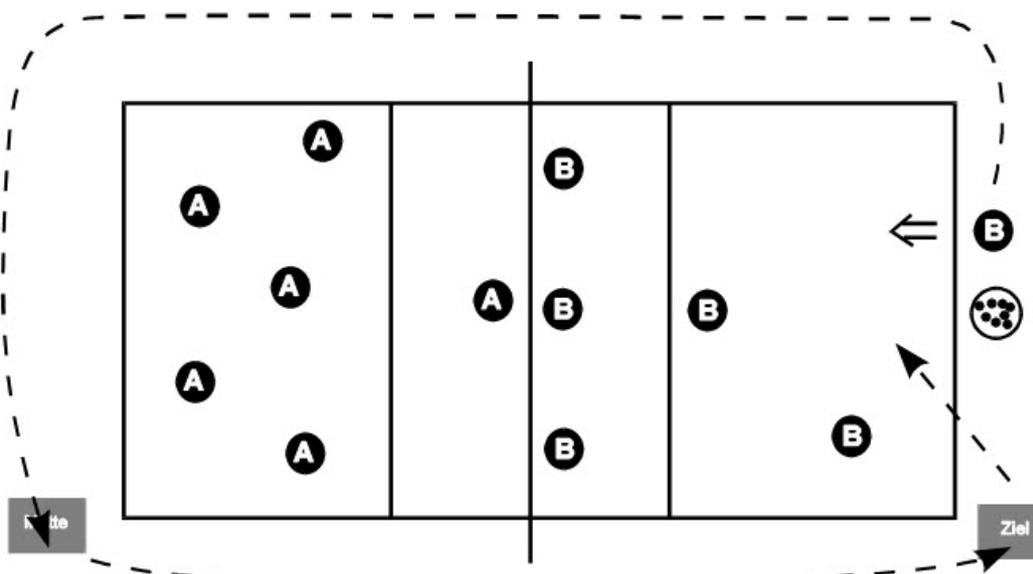
Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Spiel Aufschlagteam A gegen Annahmeteam B. Der Aufschlag erfolgt immer von derselben Seite. Jeder Ballwechsel wird ausgespielt und nach Tiebreakregeln bewertet. Beide Mannschaften rotieren nach jedem Ballwechsel. Zusätzlich muss der Aufschläger sofort nach dem Aufschlag versuchen, das Feld vollständig zu umrunden, bevor der Ballwechsel beendet ist. Er "verbrennt", wenn der (nächste) Ballwechsel beendet wird, bevor er das Ziel bzw. das "Mal" in der diagonalen Ecke erreicht hat. Beim Zieleinlauf erhält sein Team einen Zusatzpunkt, beim Verbrennen das Annahmeteam! Ein Satz endet bei 7 Punkten, Seitenwechsel nach jedem Satz! Wer gewinnt in 10 Minuten die meisten Sätze?



Hinweis

- "Anfeuern!"
- "Die Abwehrtaktik an abnehmende Spielerzahl anpassen!"

King of the court

Ziele

- Demonstration zum Wettkampftraining im Bereich Aufschlag/Annahme

Methodik

Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

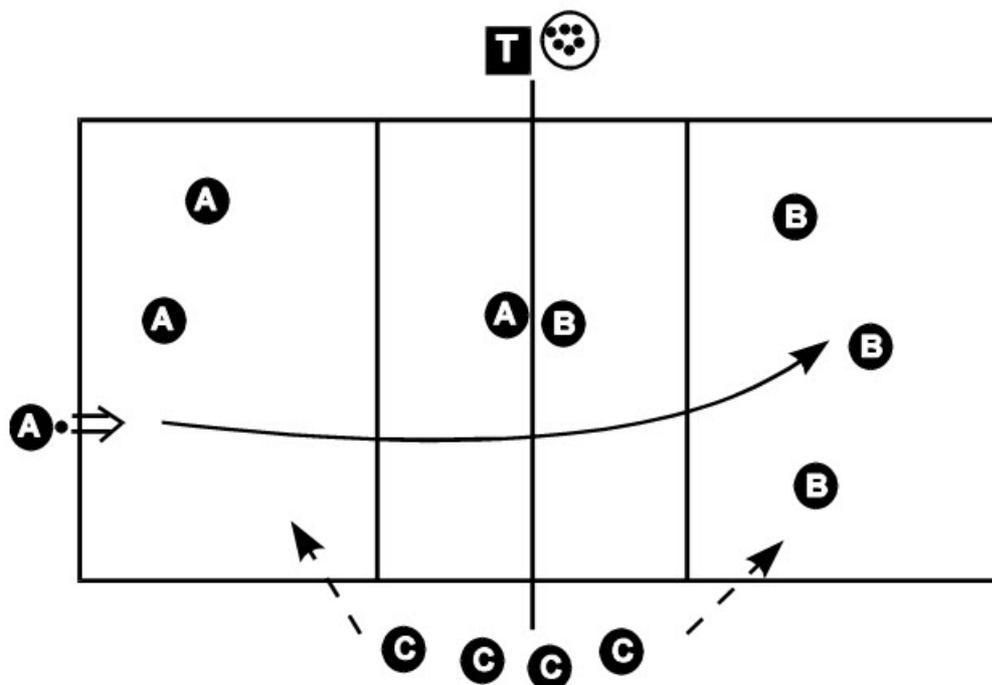
Durchführung



Übung

Spielform mit drei 4er-Teams pro Feld: Zwei Mannschaften A und B spielen einen Ballwechsel gegeneinander. Der Gewinner eines Ballwechsels bleibt im Feld, erhält einen Punkt und den Ball zum Aufschlag, der Verlierer muss das Feld verlassen, dafür kommt das auf Netzhöhe wartende Team C aufs Feld.

- Alle Punkte werden fortlaufend addiert!
- Direkte Aufschlagerfolge zählen doppelt!
- Welches Team schafft die meisten Punkte?



Hinweis

- "Alle feuern sich an!"
- "Vor jedem Ballwechsel Rotation im Team!"

Ziele

- Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Aufschlag/Annahme

Methodik

Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung

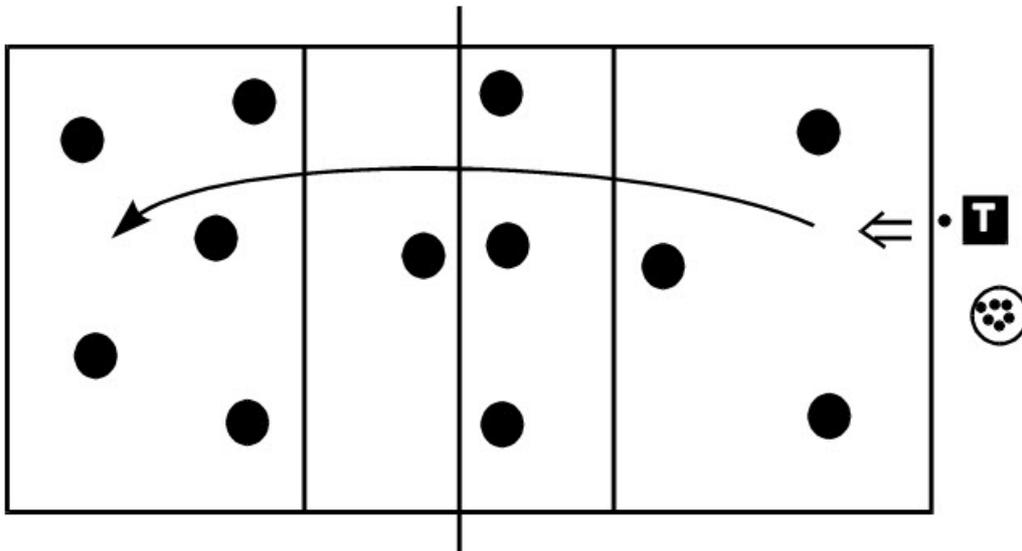


Übung

Spielform Annahmeteam gegen Abwehrteam: Das Annahmeteam muss gefährliche Aufschläge des Trainers annehmen und einen Angriff aufbauen. Das Abwehrteam verteidigt und baut einen Gegenangriff auf. Jeder Ballwechsel wird voll ausgespielt und nach Tiebreakregeln bewertet. Außerdem gilt:

- Aufschlagerfolge führen zu Punktabzug beim Annahmeteam!
- das Abwehrteam erhält bei Erfolg 2 Punkte!

Es werden kurze Sätze bis 7 Punkte gespielt, danach Seiten- und Rollentausch. Wer schafft in der Zeit die meisten Sätze?



Hinweis

- Die Trainer steuern die Ballfolge und Aufschlaghärte!
- "Alle feuern sich an!"
- "Rotation bei jedem Punktgewinn!"

The winner takes it all

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining zum Bereich Zuspiel/Angriff

Methodik

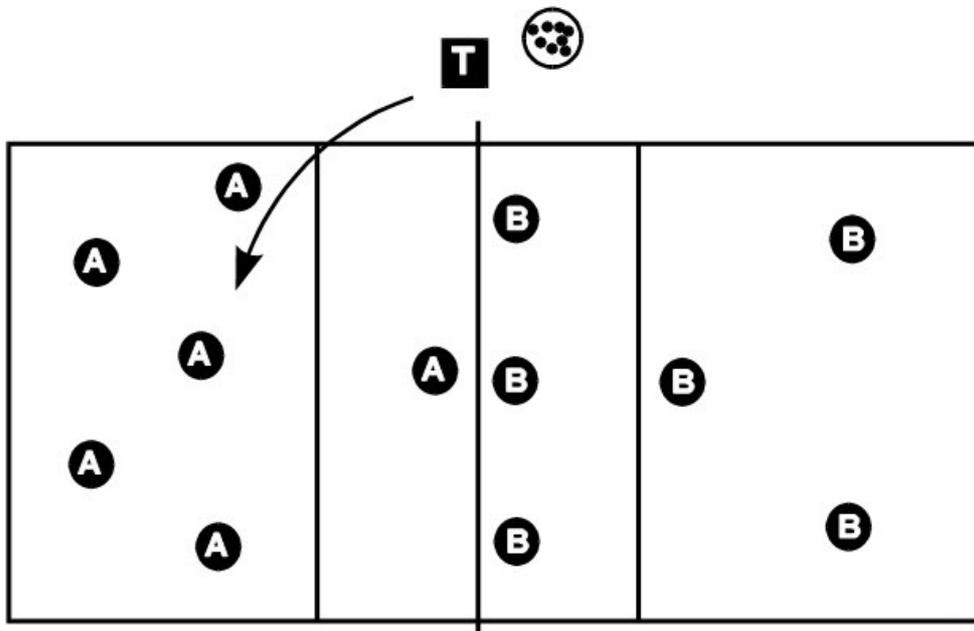
Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Spiel zweier vollständiger Mannschaften gegeneinander: Der Ball wird durch einen Trainer als Dankeball ins Spiel gebracht, der Ballwechsel nach Tiebreakregeln ausgespielt. Der Gewinner erhält sofort den nächsten Ball, die Verlierermannschaft muss rotieren. Schnelle Seitenwechsel mit Bällen sammeln jeweils nach 7 Punkten. Gespielt wird mit einfachster Taktik ohne Spezialisierung.



Hinweis

- "Schnell rotieren!"

Ziele

- Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Zuspiel/Angriff

Methodik

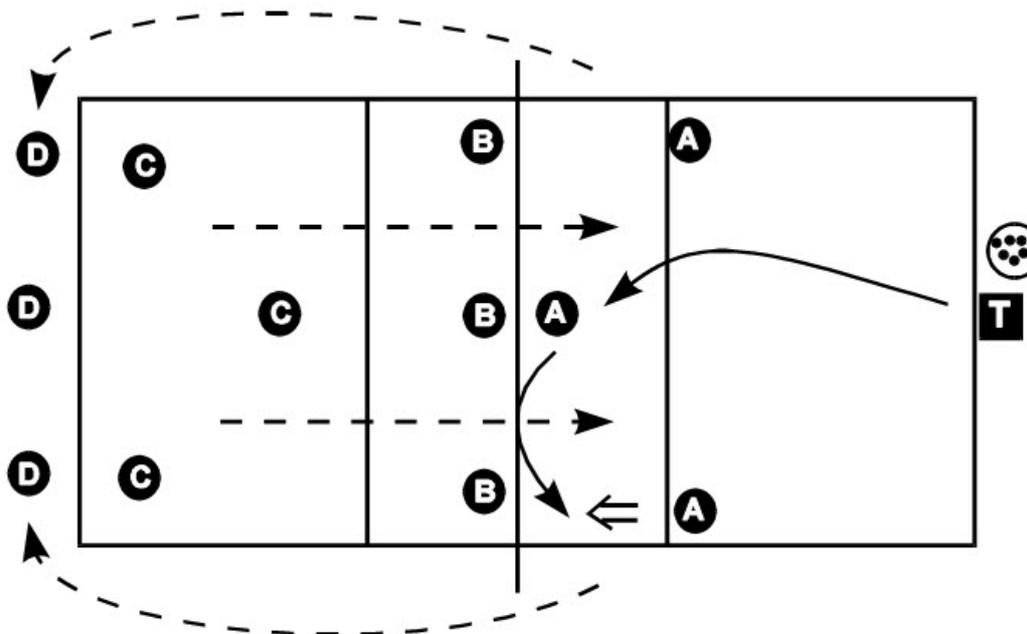
Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Spielform mit vier 3er-Teams bzw. 3er-Riegel: Jeweils drei 3er Teams stehen auf dem Feld, so dass 3:6 gespielt werden kann. Der Ball wird durch den Anwurf des Trainers für den Zuspieler der 3er-Mannschaft zur Pos. 3 ins Spiel gebracht. Angriff über Pos. 2 oder 4 gegen die beiden Riegel auf der anderen Seite, die dort (Einer-) Block und Abwehr stellen. Der Ballwechsel wird ausgespielt und nach Tiebreakregeln bewertet; jeder Riegel zählt seine Punkte mit. Nach dem Ballwechsel muss das Team auf der Angriffsseite sofort das Feld verlassen, Bälle sammeln und hinter die andere Feldhälfte wechseln. Der Blockriegel rückt nach und erhält sofort den nächsten Ball angeworfen, der Abwehrriegel wird zum Blockriegel, der wartende Riegel übernimmt die Abwehraufgaben, usw. Alle Teams müssen zwischen den Ballwechseln in sich rotieren! Welcher Riegel hat nach der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?



Hinweis

- "Schnelle Seitenwechsel!"
- "Jedes mal ein anderer Zuspieler!"

Zuspielmarathon

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Zuspiel/Angriff

Methodik

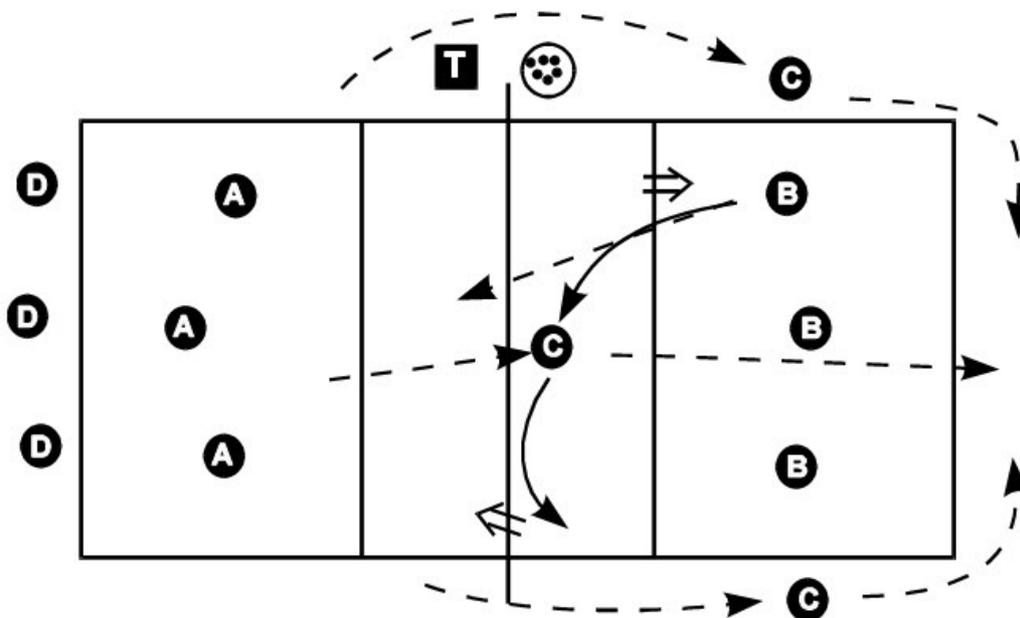
Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Spielform mit vier 3er- oder 4er-Teams: Ununterbrochenes Spiel wird angestrebt, jeder Riegel bleibt für einen Angriff (Abspiel zum Gegner) auf dem Feld. Nach dem Abspiel über das Netz muss das angreifende Team hinter die andere Feldhälfte wechseln. Lediglich der Spieler, der die Abwehr zum letzten Angriff gespielt hat, läuft unter dem Netz durch zunächst in die andere Hälfte und wird für das abwehrende Team Zuspieler, bevor auch er das Feld verlässt (bzw. gleich ins Hinterfeld läuft). Der steuernde Trainer ersetzt verloren gegangene Bälle an der Stelle, an der es ohne Fehler weitergegangen wäre (Ball auf Abwehrspieler!) Dabei werden die Abspiele über das Netz von allen fortlaufend laut mitgezählt!



Hinweis

- "Verständigen und kontrolliert angreifen!"
- "Schnelle Seitenwechsel!"

4 gegen 8 Bälle

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Zuspiel/Angriff

Methodik

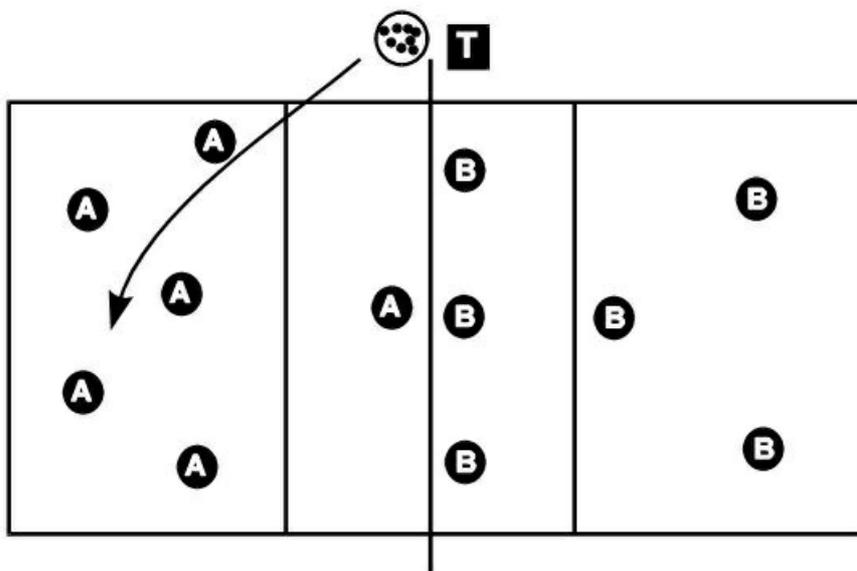
Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Spiel zweier vollständiger Mannschaften gegeneinander: Die Bälle werden durch den Trainer als Dankebälle immer auf dasselbe Team ins Spiel gebracht. Insgesamt 12 Bälle werden ausgespielt. Das Team in Dankeball-Situation hat gewonnen, wenn es 8 Ballwechsel gewonnen hat, dem anderen Team genügen 4 Bälle zum Sieg. Schnelle Rotation nach jedem gewonnenen Punkt. Nach jedem Spiel Seitenwechsel und Bälle sammeln. Wer gewinnt in der vorgesehenen Zeit die meisten Spiele?



Hinweis

- "Tempo bei den Wechseln!"

Arme Sau

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Zuspiel/Angriff

Methodik

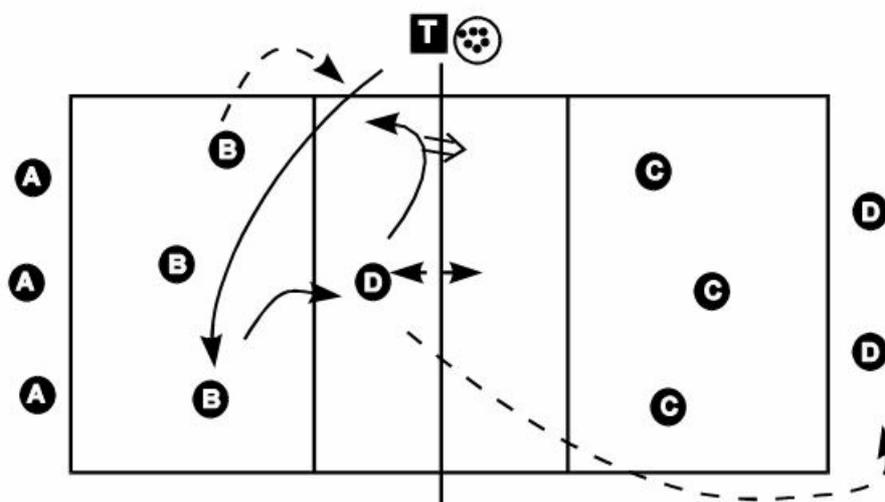
Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Spielform 3:3 mit gemeinsamen Zuspieler, insgesamt vier 3er-Riegel pro Feld: Zwei 3er-Teams spielen einen vom Trainer eingeworfenen Dankeball nach Tiebreakregeln aus. Der Zuspieler für den Angriffsaufbau über Pos. 3 wird dazu für beide Seiten immer von dem Team gestellt, das den Ballwechsel zuvor verloren hat (Spieler, der den Fehler gemacht hat!). Solange der Ballwechsel läuft, muss die "arme Sau" nach jedem Pass unter dem Netz durch in die andere Hälfte wechseln. Das Gewinner-Team erhält auch den nächsten Ball, das Verlierer-Team verlässt das Feld (bis auf den Zuspieler) und wird durch das wartende Team ersetzt. Jedes Team zählt seine Punkte laut mit! Wer hat am Ende der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?



Hinweis

- "Rotation vor jedem Betreten des Feldes!"

Inner-Circle nonstop

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Zuspiel/Angriff

Methodik

Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung

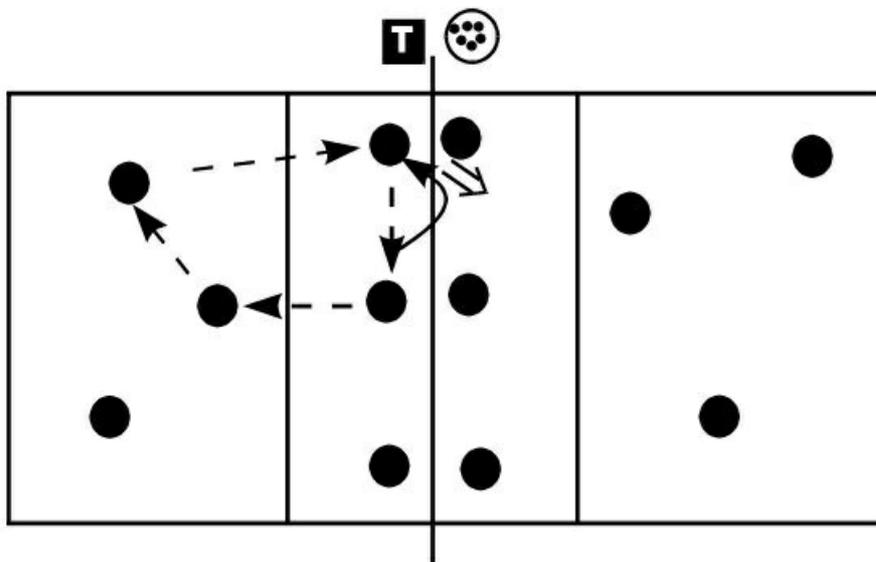
Dauer: 10 min



Übung

Spielform zweier vollständiger Mannschaften im Feld: 6:6 in Dankeball-Situation, der Gewinner eines Ballwechsels erhält den Punkt und den nächsten Ball vom Trainer angeworfen. Die Mannschaften müssen folgende Wechselregel einhalten: Nach jeder regulären Zuspiel-Angriffskette wechselt der Zuspieler (Pos.3) sofort auf Pos. 6, der angespielte Angreifer zur Zuspielposition, der Abwehrspieler hinter ihm füllt die Lücke am Netz auf, Pos. 6 wechselt in die entstehende Lücke im Abwehrriegel. 3 Ballberührungen sind Pflicht! Die Sätze werden bis 9 Punkte gespielt, nach jedem Satz schneller Seitenwechsel. Variationen:

- Die Angreifer auf Pos. 2 und 4 werden angewiesen, dass sie zusätzlich auf den gegnerischen Block zu achten haben:
 - Ist das Zuspiel weiter außen als der Block (der Ball befindet sich praktisch zwischen Block und Antenne), so muss longline angegriffen werden.
 - Ist das Zuspiel weiter innen, so hat der Angriff diagonal zu erfolgen (evtl. nur Einerblock zulassen).
- Die Zuspieler können angewiesen werden, den Ball bewusst weiter nach innen oder weiter nach außen (zwischen Block und Antenne zustellen).



Hinweis

- "Kontrolliert angreifen!"

Kratzen

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Abwehr/Block

Methodik

Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung

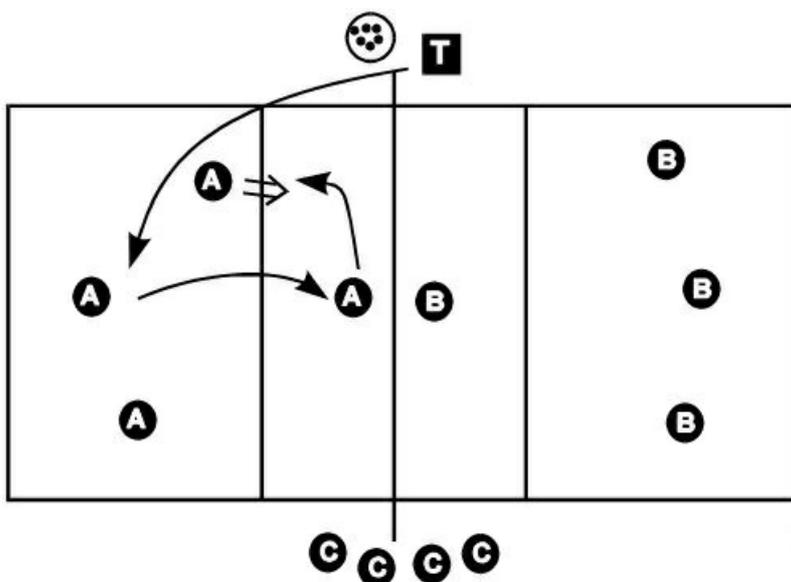


Übung

Spielform 4:4 mit drei Teams pro Feld: Jeweils ein Spieler bleibt als Zuspieler am Netz, die anderen bilden einen 3er-Abwehrriegel gegen die Angriffe des Gegners. Der Ball wird als Dankeball durch den Trainer ins Spiel gebracht und nach Tiebreakregeln ausgespielt. Der Gewinner erhält einen Punkt und bleibt auf dem Feld, das Verliererteam wird durch das wartende Team ersetzt, dieses erhält den nächsten Ball.

Variation:

- Jeder vom Gegner kommende Ball muss im Fallen abgewehrt werden! Andere erste Berührungen gelten als Spielfehler!
- Vor dem Betreten des Feldes hat das Team in sich zu rotieren!



Hinweis

- "Locker beginnen, langsam steigern!"

Abwehr-Rondo

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Abwehr/Block

Methodik

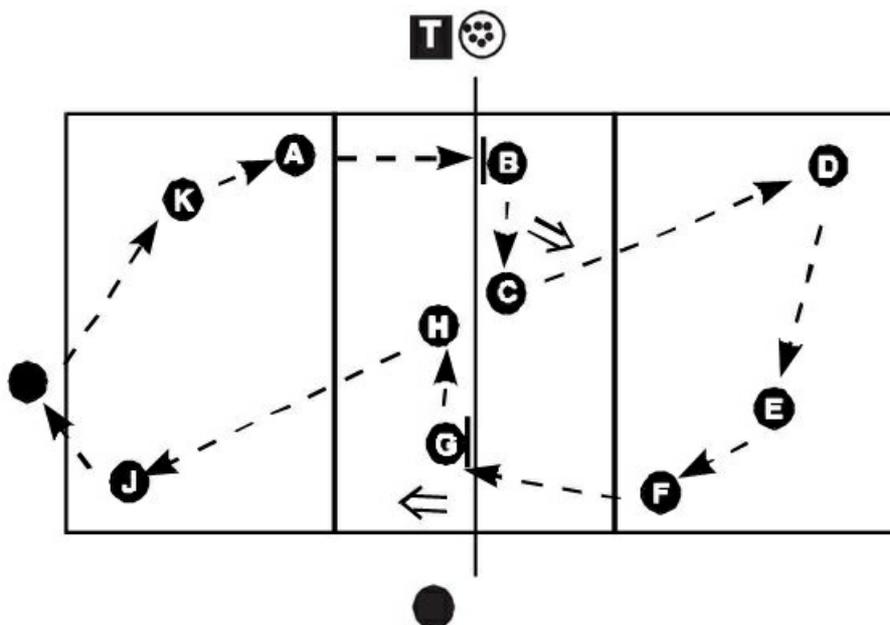
Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Auf beiden Feldhälften werden die Positionen 4, 5 und 1 besetzt. Zusätzlich steht ein Blockspieler auf Pos. 2. und je ein Zuspieler auf Pos. 3. Der Trainer mit Ballwagen sollte sich an der Seitenlinie auf Netzhöhe positionieren, um auf beiden Feldhälften Bälle einwerfen zu können. Es wird fortlaufend aus der Abwehr über Pos. 4 angegriffen. Dazu wechselt jeder Spieler nach jeder Angriffsaktion eine Position über beide Felder weiter (4, Block, Zuspiel, 1, 5, 4 usw.). Wartepositionen können bei hoher Spielerzahl seitlich nach der Angriffsaktion eingebaut werden. Ist die Spielerzahl geringer kann eine Abwehrposition weggelassen werden. Verlorene Bälle werden durch den Trainer an der passenden Stelle ersetzt. Die Blockspieler haben sich früh für eine Richtung zu entscheiden, die Angreifer sollen in die freie Richtung schlagen. Entsprechend muss sich die Abwehr anpassen. Es werden immer wieder alle Angriffsaktionen gezählt, die ohne Unterbrechung stattfinden. Variante: Rotation der Spieler nur auf einer Spielfeldhälfte. Auch als Spielform Team A gegen Team B möglich. Die Regeln sollten dann erweitert werden.



Hinweis

- "Signalgebung und Anforderungen steuern!"
- "Dosiert schlagen!"
- "Rufen nicht vergessen!"

Knack' den Block

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Abwehr/Block

Methodik

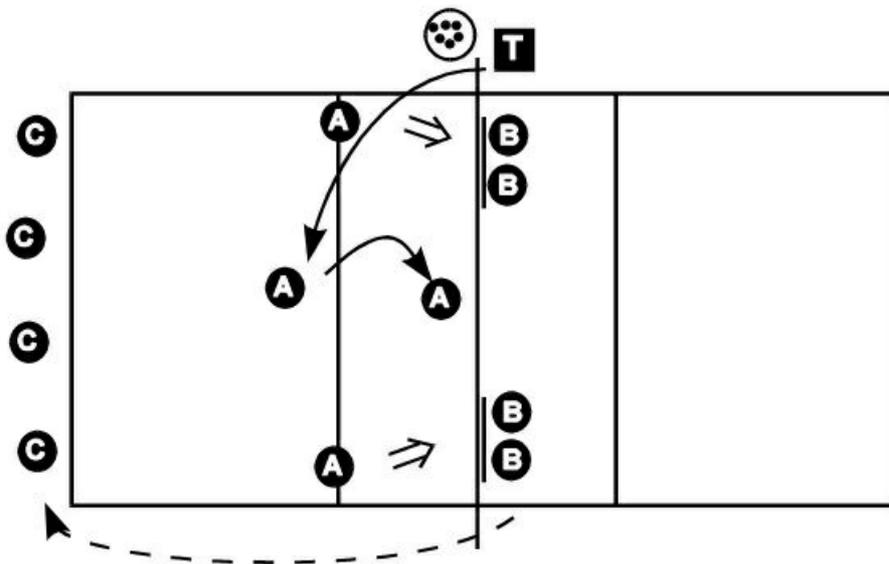
Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Drei 4er-Riegel pro Feld: Jeweils 2 Riegel auf dem Feld. Team A versucht per Angriffsschlag den Blockriegel B zu überwinden. Der Ball wird dazu durch den Trainer fortlaufend ins Spiel gebracht. Der Ballwechsel wird nach Tiebreakregeln ausgespielt. Team A muss in den Block, wenn es den Ballwechsel verliert. Dann verlässt der Blockriegel das Feld, und Team C kommt als neuer Angriffsriegel aufs Feld. Der Blockriegel stellt zwei Doppelblockpaare gegen die Außenangreifer. Jeder Riegel rotiert in sich, bevor er ins Feld kommt. Welcher Riegel erreicht in der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?



Hinweis

- "Nur Angriffsschläge über die Außenpositionen sind erlaubt!"
- "Punkte laut mitzählen!"

30 Finger hoch

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Abwehr/Block

Methodik

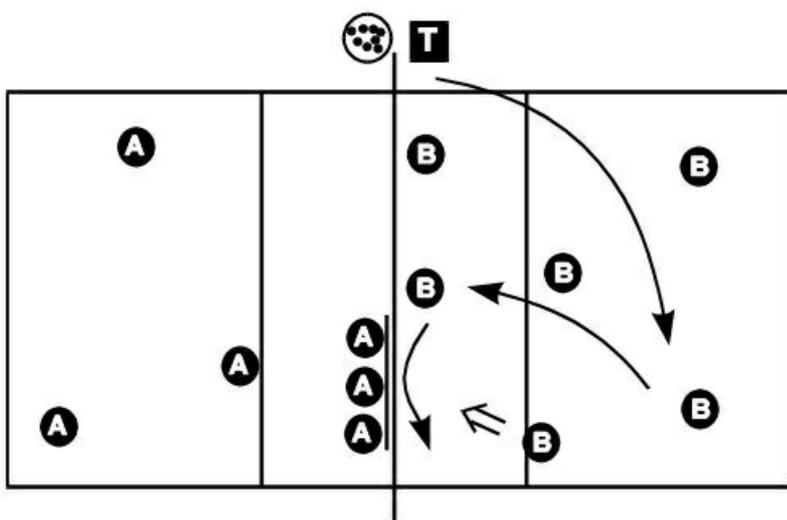
Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung



Übung

Spiel zweier vollständiger Mannschaften pro Feld: Der Trainer bringt die Bälle von außen ins Spiel. Gespielt wird nach Tiebreakregeln, jedes Team zählt die gewonnenen Ballwechsel. Es darf nur über Pos. 4 angegriffen werden, dagegen hat die abwehrende Mannschaft einen Dreierblock aller Vorderspieler zu stellen! Für direkte Blockerfolge gibt es 2 Punkte! Der Gewinner erhält den nächsten Ball, der Verlierer muss rotieren!



Hinweis

- "Schnell vom Netz lösen!"
- "Block früh vorbereiten!"

Schnelldenker

Ziele

- Demonstration von Wettkampfttraining im Bereich Abwehr/Zuspiel

Methodik

Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Durchführung

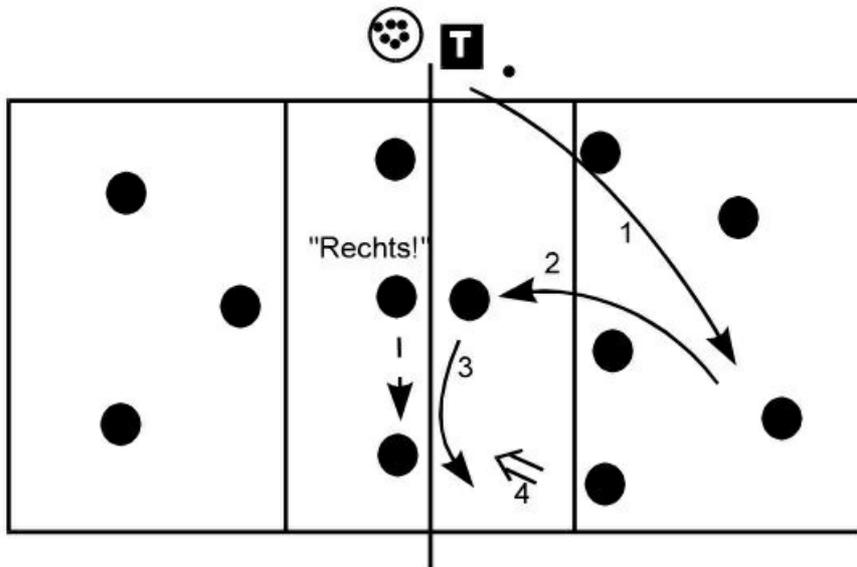


Übung

Spielform zweier vollständiger Mannschaften: Die Bälle werden vom Trainer als Dankebälle ins Spiel gebracht. Jeder Ballwechsel wird nach Tiebreakregeln ausgespielt, jedes Team zählt die erreichten Punkte laut mit. Es gelten folgende Zusatzregeln:

- gelingt es dem aktuellen Mittelblocker eine richtige Prognose zur Zuspielrichtung vor dem Pass des gegnerischen Zuspielers laut abzugeben, dann gewinnt die Mannschaft mit dem Ballwechsel 2 Punkte!
- das Gewinnerteam erhält den Ball, die Verlierer des Ballwechsels müssen rotieren.

Es werden Sätze bis 9 Punkte gespielt, danach schneller Seitenwechsel, Bälle sammeln.



Hinweis

- "Angriff nur über Außenpositionen!"