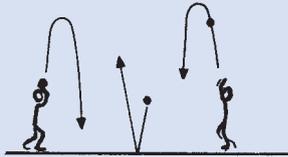


Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Einleitung	6
Zeichen, Begriffserklärung und neue Regeln	7
1 Vorbereitende Bewegungsformen und kleine Spiele	8
2 Minivolleyball – Volleyball mit Kindern.....	36
3 Spiel- und Übungsformen zur Technik.....	62
4 Spiel- und Übungsformen zu den Service- und Serviceabnahmeformen	118
5 Spiel- und Übungsformen zu Aufbau und Angriff.....	130
6 Spiel- und Übungsformen zur Verteidigung.....	158
7 Spiel- und Übungsformen für unterschiedliche Gruppengrößen	182
8 Spiel- und Übungsformen zum Liberotraining	210
9 Konditionstraining und Konditionstests	234
10 Circuit- und Testformen für die Technik.....	250
11 Plauschformen 6 gegen 6	270
12 Beachvolleyball.....	286
Verwendete und weiterführende Literatur	335

3.1 Pass und/oder Manschette

3.1.1 Ohne Bezug auf das Spielfeld oder das Netz

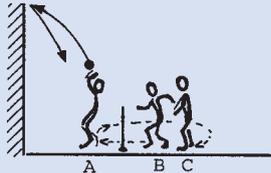
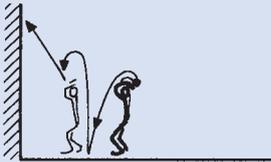
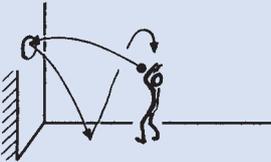
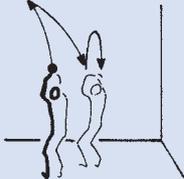
Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
159	Volley-Marathon Pass Visuelle Reaktion	Zwei Spieler versuchen, mit 3 Bällen so hoch zu spielen, dass die Bälle ein- oder mehrmals am Boden aufschlagen, aber nicht liegen bleiben dürfen. <ul style="list-style-type: none">• Spiel- und Wettkampfform: Welches Paar spielt in einer festgelegten Zeit die meisten Pässe?	

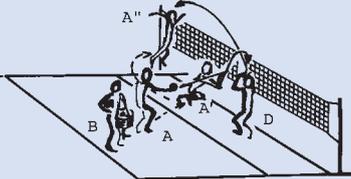
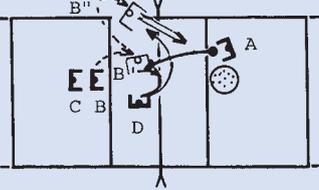


Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
160	<p>Zehnerlei mit Pass und Zusatzaufgaben</p> <p>Festigung des oberen Zuspiels (Pass)</p> <p>Schulung des Ballgefühls</p>	<p>10x mit einem Pass den Ball hochspielen und wieder auffangen.</p> <p>9x mit einem Pass jonglieren.</p> <p>8x stehend den Ball mit einem Pass hochspielen und sitzend wieder fangen; darauf sitzend hochspielen und stehend wieder fangen (= 2x) usw.</p> <p>7x einen Pass, dazwischen den Ball auf dem Boden aufspringen lassen.</p> <p>6x abwechslungsweise mit einem Pass hochspielen und auf dem Kopf jonglieren.</p> <p>5x den Ball hoch jonglieren, dazwischen mit der Hand eine Fußsohle berühren.</p> <p>4x dito, aber es soll die eine und die andere Fußsohle berührt werden.</p> <p>3x stehend einen Pass spielen, dann sitzend und dann wieder stehend spielen (= 3x).</p> <p>2x einen Pass, dazwischen soll der Ball zweimal auf dem Boden aufspringen.</p> <p>1x einen Pass vor sich hin jonglieren auf der linken Schulter: es folgt wieder ein Eigenpass über den Kopf – jonglieren auf der rechten Schulter, darauf einen Eigenpass – der Ball soll zum Schluss hinter dem Rücken gefangen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nach jeder Aufgabe soll der Ball gewechselt werden: z. B. 10x mit einem Volleyball, 9x mit einem Basketball, 8x mit einem Softball usw. 	

3.1 Pass und/oder Manschette

3.1.2 Mit der Wand

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
161	Wand-ab-Spiel Pass und/oder Manschetten- zuspieldgenauigkeit	A, B und C spielen abwechselungsweise den Ball gegen die Wand. Nach jedem Pass laufen sie um den Malstab und schließen hinter der Kolonne wieder an. <ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Wettkampfform: Welche Mannschaft (3–5 Spieler) braucht am wenigsten Zeit, um 3 Durchgänge zu machen? 	
162	Unter den Ball Pass Laufen unter den Ball	A wirft den Ball auf den Boden, läuft unter den Ball und macht einen Pass an die Wand. <ul style="list-style-type: none"> • A spielt über eine Linie oder über eine gegebene Fläche an der Wand • A vergrößert den Abstand zur Wand 	
163	Wand – Pass – Wand Pass und/oder Manschette Flugbahn- differenzierung	A spielt den Ball mit einem Pass an die Wand, lässt ihn einmal am Boden aufprallen und passt ihn wieder gegen die Wand. <ul style="list-style-type: none"> • A passt in eine geometrische Zielform (Kreis oder Dreieck) • Spiel- und Wettkampfform: Welcher Spieler erzielt mit dem abprallenden Ball die meisten Korbtreffer? 	
164	Wand – über Kopf – Wand Pass Laufen unter den Ball Jonglieren	A passt abwechselungsweise gegen die Wand und über sich usw. <ul style="list-style-type: none"> • Er kann den Ball mehrmals über sich jonglieren und dazu eine ganze Drehung ausführen • Er ändert nach jedem Pass die Distanz zur Wand 	

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
249	<p>Ball im Netz – weiterspielen! Feldverteidigung Kurzanlauf auf Position 4</p>	<p>A wirft den Ball ins Netz. A führt eine Manschette zu D aus und läuft an. D passt zu A, der angreift.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Wettkampfform: Der Spieler (A, B, C), der in 5 Durchgängen die wenigsten korrekten Smashes fertig bringt, muss den Spieler D ablösen! 	
250	<p>Vorsicht: Ball knapp hinter dem Netz Feldverteidigung Kurzanlauf auf Position 4 mit Smash</p>	<p>A wirft den Ball hoch, auf die Gegenseite, knapp hinter das Netz. Wenn A zuwirft, läuft B ans Netz. B' passt zu D und läuft an. D passt zu B'', der angreift.</p> <ul style="list-style-type: none"> • B nur mit Manschette zu D • B mit Sprungpass zu D 	

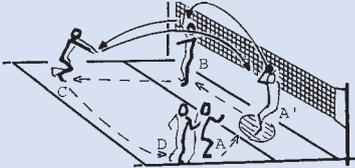
3.5 Angriff

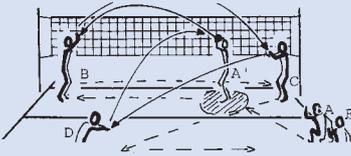
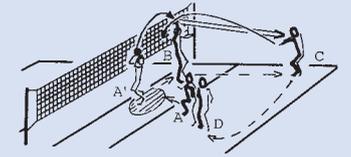
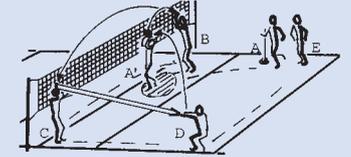
3.5.1.4 Smash auf Position 3

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
251	<p>Pass-Smash-Ballstafette Differenzierungs- fähigkeit Kurzangriff auf Position 3</p>	<p>A passt zu B. B passt zu A. A passt zu C'. C' greift an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • B und D spielen aus der Position 5 	
252	<p>Gezielter Langpass 1 Lösen vom Netz Smash auf Position 3</p>	<p>A passt zu C. Wenn A den Ball aufwirft, löst sich D vom Netz. C passt zu E. E passt zu D', der angreift.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A und B ändern dauernd ihre Ausgangslage 	
253	<p>Gezielter Langpass 2 Lösen vom Netz Smash auf Position 3 Wettkampfsimulation</p>	<p>A passt zu B'. B löst sich vom Netz, wenn A den Ball aufwirft. B' passt zu C und greift mit dem von C zugespielten Ball an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Wettkampfform: Wie viele gültige Smashes kann jeder Spieler von 10 Zuspielen verwerten, wobei der Ball in die vorgeschriebenen Flächen I/II geschlagen werden muss. 	
254	<p>Gezielter Rückwärtspass aus sw-Bewegung Smash auf Position 3</p>	<p>Der Trainer wirft den Ball zu A', der den Ball mit Rückwärtspass zu C spielt. C spielt zum Zuspieler D, der wieder zu C' zurückpasst. C' schlägt leicht zum Assistent-Trainer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Finte zum Assistent-Trainer, der sich laufend verschiebt 	

5.3 Läufer-system

5.3.1 Einführungsübungen mit allen Spielern

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
Didaktische Hinweise	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diese Übungsformen eignen sich nicht nur als reine Verständnis- und Automatisierungs-Übungen für die Abläufe des Systems, sondern sind auch geeignet wirkliche Zuspieler-talente zu entdecken (einmal ungeachtet der Körpergröße oder der Fähigkeit, einen „schönen“ Pass geben zu können). 2. Es empfiehlt sich, jeden neuen Übungsablauf mehrmals „trocken“ durchzuspielen und sich den Ball zuzuwerfen und zu fangen. 3. Ein Trainer als „Ballmaschine“ kann bei verlorenen Bällen die Übungsintensität wesentlich steigern. 4. Der penetrierende Spieler macht sich optisch und akustisch bemerkbar. 5. Diese Übungsformen verlangen ein Maximum an Präzision, setzen also absolut sichere technische Gesten voraus. 		
			394
395	<p>Vier Spieler, Positionswechsel nach jeder Aktion dem Ball nach. A läuft auf Zuspielerposition (bei Übungsbeginn mit Ball). A' passt den Ball dem Spieler B zu. B: Flachpass zu C (Standsmash). C: Manschette zu D (penetrierenden Spieler) usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penetration aus Pos. 6 oder Pos. 5. 		

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
396	Frühzeitig verschieben Automation der Positionswechsel	Fünf Spieler, Positionswechsel in der gleichen Richtung, wie der Ball herumgespielt wird. A läuft auf Zuspielderposition (bei Übungsbeginn mit Ball). A' passt zu B. B: Langpass zu C. C: Flachpass zu D (Standsmash). D: Manschette zu E nach Penetration aus Pos. 1. <ul style="list-style-type: none"> • Penetration aus Pos. 6 oder Pos. 5 	
397	Positionswechsel dem Ball nach Automatisierung Penetration mit Rückpass	Vier Spieler, Positionswechsel nach jeder Aktion dem Ball nach. A läuft auf Zuspielderposition (bei Übungsbeginn mit Ball). A' spielt Rückpass zu B, B Flachpass zu C (Standsmash). C Manschette auf penetrierenden Spieler D usw. <ul style="list-style-type: none"> • Penetration aus Pos. 1 oder Pos. 5 	
398	Rückwärtspass nach Verschiebung Training von Flach- und Langpass	Fünf Spieler, Positionswechsel jeweils dem Ball nach. A läuft auf Zuspielderposition (bei Übungsbeginn mit Ball). A' spielt Rückpass zu B', B Langpass zu C, C Flachpass zu D (Standsmash). D Manschette zu E nach Penetration aus Pos. 1.	
399	Signal-Wettspiel Akustische oder visuelle Reaktion Wettkampfsimulation	Fünf Spieler, Kombination von Übung 1 und 3 dieser Seite. Spiel läuft auf Zuruf oder Handzeichen des Trainers vom penetrierenden Zuspielder aus entweder mit Rückpass über Pos. 2 oder mit Pass hoch über Pos. 4 zu. Wer hat am wenigsten Strafpunkte? Individueller Wettkampf auf Zeit z. B. 10 Minuten.	

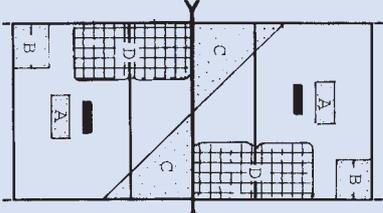
5.3 Läuferssystem

5.3.2.1 Läufer Position 1 (Spezialisierung): Aufbauübungen im Halbfeld

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
400	Lauf aus dem Rückraum Penetration Pass Unterstützer	Vier Spieler, davon zwei Zuspieler. A läuft auf Zuspielerposition, Trainer wirft Ball zu. A spielt mit Pass hoch zu B, B Flachpass zu C (Standsmash), C Manschette auf penetrierenden Zuspieler D. A und D unterstützen jeweils ihre Passaktion. B und C wechseln ihre Positionen nach jeweils 30 Aktionen. Der Trainer wirft bei Fehler sofort einen neuen Ball ins Spiel.	
401	Zu fünft mit zwei Zuspielern Integriertes Konditionstraining Langpass	Fünf Spieler, davon zwei Zuspieler. A läuft auf Zuspielerposition, Trainer wirft den Ball ein. A: Pass hoch auf B. B: Langpass zu C. C: Flachpass zu D (Standsmash). D: Manschette auf E, der penetriert ist. B, C und D wechseln ihre Positionen nach 20 Aktionen. <ul style="list-style-type: none"> • Zusatzaufgaben nach jeder Aktion z. B.: B, C: Blocksprünge; D: Rolle, Hecht; A und E: Sprintlauf 	
402	Zu viert mit zwei Zuspielern Penetration Rückwärtspass	Vier Spieler, davon zwei Zuspieler. Ablauf wie Übung oben, nur spielen die Zuspieler jeweils einen halbhohen Rückpass. <ul style="list-style-type: none"> • C auf Position 6 (System 3:2:1) 	
403	Genaueres Feldzuspiel Differenzierungs- fähigkeit	Fünf Spieler, davon zwei Zuspieler. Ablauf wie 2. Übung von oben, nur spielen die Zuspieler jeweils einen halbhohen Rückpass. <ul style="list-style-type: none"> • B passt zwischenhinein überraschend auf D. C spielt nach Eigenzuspiel Finte auf D 	

10.1.6 Aufschlag für Fortgeschrittene

10.1 Circuitformen für die Technik

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
755 Tennisaufschlag auf die Matte	Automatisieren der Servicearten Service von unten Tennis-service Sprung-service	1. Station: Tennisaufschlag auf die Matte A hinter dem Schwedenkasten.	
756 Sprungservice		2. Station: Sprungservice entlang der Seitenlinie (Longline) auf die 2 Matten B.	
757 Zielservice 1		3. Station: Service (Aufschlag frei) in die Dreiecksfläche C.	
758 Flutteraufschlag		4. Station: Flatteraufschlag in die Fläche D.	
759 Ziel-Flutteraufschlag 1		5. Station: Tennisaufschlag (Flutter) auf die Fläche A.	
760 Tschechenaufschlag		6. Station: Service (seitlich: Tschechenaufschlag) auf die gegebene Fläche B.	
761 Ziel-Flutteraufschlag 2		7. Station: Flatteraufschlag in die Fläche C.	
762 Zielservice 2		8. Station: Service (Aufschlag frei) in die halbe Zielfläche von D, die näher am Netz ist.	

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
763	Prell-Wand-Ball	1. Station: Wurf eines Volleyballs an die Wand mit Prellschuss auf den Boden.	
764		2. Station: Anlaufschulung: mit bestimmten Rhythmus gegen die Wand. Der Anfänger muss mit beiden Beinen abspringen und beide Arme gestreckt nach oben schwingen.	
765	Tennisball-Sprungwurf Spielerisches Erfahren der Grund- elemente	3. Station: Wurf eines Tennisballs auf den Boden vor die große Matte auf der anderen Seite des Netzes.	
766		4. Station: Smash aus der linken Hand gegen die Wand.	
767	Smash links Körper- stellung	5. Station: Anlaufschulung: aus bestimmter Entfernung zum Basketballbrett. Nach dem Absprung soll das Brett mit beiden Händen (nacheinander) berührt werden.	
768	Basketball- brett-Sprung Schlag- technik	6. Station: Der Spieler wirft den Ball kurz in die Höhe und schlägt via Boden gegen die Wand.	
769	Eigen- aufschlag Anlauf- schulung	7. Station: Smash aus dem Anlauf heraus mit einem hängenden Ball (in einem Netz).	
770	Hangball- Smash	8. Station: Jeder Spieler wirft sich eine Indiaca-Feder hoch. Smash gegen die Wand in einen Kasten. Wer erzielt in einer Minute die meisten Treffer?	