

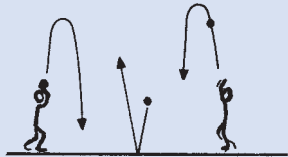
## Inhaltsverzeichnis

---

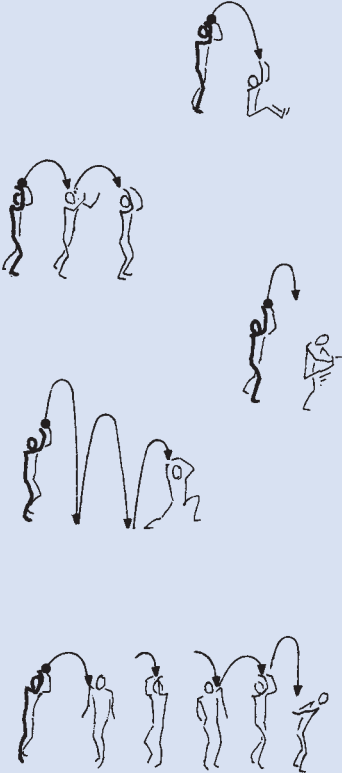
Vorwort.....	5
Einleitung .....	6
Zeichen, Begriffserklärung und neue Regeln .....	7
1    Vorbereitende Bewegungsformen und kleine Spiele .....	8
2    Minivolleyball – Volleyball mit Kindern.....	36
3    Spiel- und Übungsformen zur Technik.....	62
4    Spiel- und Übungsformen zu den Service- und Serviceabnahmeformen .....	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	<b>Volley-Marathon</b> 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. • <b>Spiel- und Wettkampfform:</b> Welches Paar spielt in einer festgelegten Zeit die meisten Pässe?	

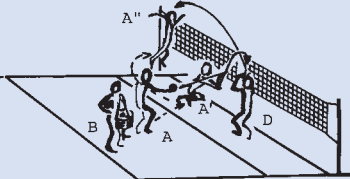
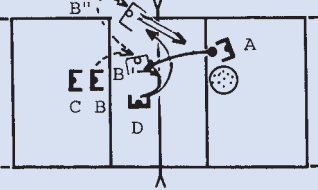


Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
160	<p><b>Zehnerlei mit Pass und Zusatzaufgaben</b></p> <p>Festigung des oberen Zuspiels (Pass)</p> <p>Schulung des Ballgefühls</p>	<p>10x mit einem Pass den Ball hochspielen und wieder auffangen.</p> <p>9x mit einem Pass jonglieren.</p> <p>8x stehend 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"> <li>Nach jeder Aufgabe soll der Ball gewechselt werden: z. B. 10x mit einem Volleyball, 9x mit einem Basketball, 8x mit einem Softball usw.</li> </ul>	 <p>The illustrations show various ball-handling exercises: a person performing a high jump with a ball, two people passing a ball, a person juggling a ball on their head, a person touching a ball to their foot, a person passing a ball to another person, and a person juggling a ball on their shoulder.</p>

### 3.1 Pass und/oder Manschette

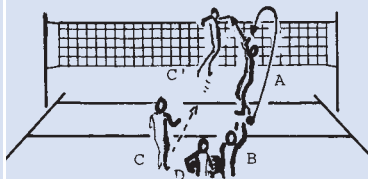
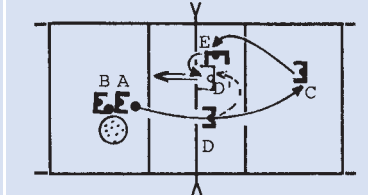
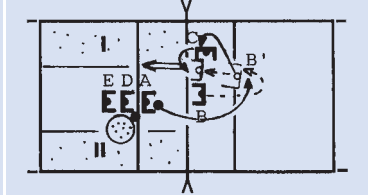
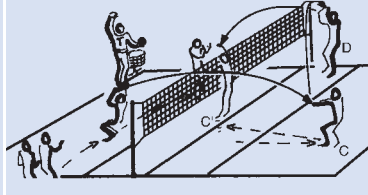
### 3.1.2 Mit der Wand

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
161	<b>Wand-ab-Spiel</b> Pass und/oder Manschetten- zuspiegelgenauigkeit	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"> <li>• <b>Spiel- und Wettkampfform:</b> Welche Mannschaft (3–5 Spieler) braucht am wenigsten Zeit, um 3 Durchgänge zu machen?</li> </ul>	
162	<b>Unter den Ball</b> 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"> <li>• A spielt über eine Linie oder über eine gegebene Fläche an der Wand</li> <li>• A vergrößert den Abstand zur Wand</li> </ul>	
163	<b>Wand – Pass – Wand</b> 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"> <li>• A passt in eine geometrische Zielform (Kreis oder Dreieck)</li> <li>• <b>Spiel- und Wettkampfform:</b> Welcher Spieler erzielt mit dem abprallenden Ball die meisten Korbtreffer?</li> </ul>	
164	<b>Wand – über Kopf – Wand</b> Pass Laufen unter den Ball Jonglieren	A passt abwechselungsweise gegen die Wand und über sich usw. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er kann den Ball mehrmals über sich jonglieren und dazu eine ganze Drehung ausführen</li> <li>• Er ändert nach jedem Pass die Distanz zur Wand</li> </ul>	

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
249	<p><b>Ball im Netz – weiterspielen!</b> 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"> <li>• <b>Spiel- und Wettkampfform:</b> Der Spieler (A, B, C), der in 5 Durchgängen die wenigsten korrekten Smashes fertig bringt, muss den Spieler D ablösen!</li> </ul>	
250	<p><b>Vorsicht: Ball knapp hinter dem Netz</b> 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"> <li>• B nur mit Manschette zu D</li> <li>• B mit Sprungpass zu D</li> </ul>	

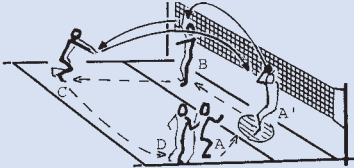
### 3.5 Angriff

#### 3.5.1.4 Smash auf Position 3

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
251	<b>Pass-Smash-Ballstafette</b> Differenzierungs- fähigkeit Kurzangriff auf Position 3	A passt zu B. B passt zu A. A passt zu C'. C' greift an. • B und D spielen aus der Position 5	
252	<b>Gezielter Langpass 1</b> Lösen vom Netz Smash auf Position 3	A passt zu C. Wenn A den Ball aufwirft, löst sich D vom Netz. C passt zu E. E passt zu D', der angreift. • A und B ändern dauernd ihre Ausgangslage	
253	<b>Gezielter Langpass 2</b> Lösen vom Netz Smash auf Position 3 Wettkampfsimulation	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. • <b>Spiel- und Wettkampfform:</b> Wie viele gültige Smashes kann jeder Spieler von 10 Zuspielen verwerten, wobei der Ball in die vorgeschriebenen Flächen I/II geschlagen werden muss.	
254	<b>Gezielter Rückwärtspass</b> aus sw-Bewegung Smash auf Position 3	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. • 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
<p><b>Didaktische Hinweise</b></p>	<p>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).</p> <p>2. Es empfiehlt sich, jeden neuen Übungsablauf mehrmals „trocken“ durchzuspielen und sich den Ball zuzuwerfen und zu fangen.</p> <p>3. Ein Trainer als „Ballmaschine“ kann bei verlorenen Bällen die Übungsintensität wesentlich steigern.</p> <p>4. Der penetrierende Spieler macht sich optisch und akustisch bemerkbar.</p> <p>5. Diese Übungsformen verlangen ein Maximum an Präzision, setzen also absolut sichere technische Gesten voraus.</p>		
			<p>394</p> <p><b>Tschechenviereck</b> Pass nach Verschiebung Orientierung</p>
<p>395</p> <p><b>Spielablauf-Automatisierung</b> Konzentration und spontanes Verständnis</p>	<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"> <li>Penetration aus Pos. 6 oder Pos. 5.</li> </ul>		

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
396	<b>Frühzeitig verschieben</b> Automation der Positionswechsel	Fünf Spieler, Positionswechsel in der gleichen Richtung, wie der Ball herumgespielt wird. A läuft auf Zuspielerposition (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"> <li>• Penetration aus Pos. 6 oder Pos. 5</li> </ul>	
397	<b>Positionswechsel dem Ball nach</b> Automatisierung Penetration mit Rückpass	Vier Spieler, Positionswechsel nach jeder Aktion dem Ball nach. A läuft auf Zuspielerposition (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"> <li>• Penetration aus Pos. 1 oder Pos. 5</li> </ul>	
398	<b>Rückwärtspass nach Verschiebung</b> Training von Flach- und Langpass	Fünf Spieler, Positionswechsel jeweils dem Ball nach. A läuft auf Zuspielerposition (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	<b>Signal-Wettspiel</b> 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 Zuspieler 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.	



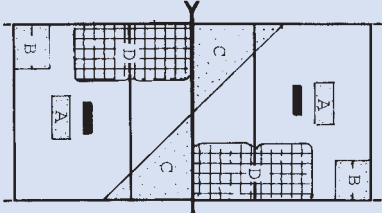
## 5.3 Läufer-system

### 5.3.2.1 Läufer Position 1 (Spezialisierung): Aufbauübungen im Halbfeld

Nr.	Name der Spielform Ziele	Beschreibung	Organisation
400	<b>Lauf aus dem Rückraum</b> 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 (Stand-smash), 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	<b>Zu fünft mit zwei Zuspielern</b> 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"> <li>• Zusatzaufgaben nach jeder Aktion z. B.: B, C: Blocksprünge; D: Rolle, Hecht; A und E: Sprintlauf</li> </ul>	
402	<b>Zu viert mit zwei Zuspielern</b> 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"> <li>• C auf Position 6 (System 3:2:1)</li> </ul>	
403	<b>Genaueres Feldzuspiel</b> 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"> <li>• B passt zwischenhinein überraschend auf D. C spielt nach Eigen-zuspiel Finte auf D</li> </ul>	

## 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.	



### Bemerkungen:

- Alle Spieler schlagen aus dem Aufschlagraum, nach den Aufgabeanweisungen des Trainers, z. B. arbeiten die Spieler an der Station 4.
- Es soll nacheinander und nicht mit mehr als 8 Volleybällen (total) aufgeschlagen werden.

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 Indicaa-Feder hoch. Smash gegen die Wand in einen Kasten teil. Wer erzielt in einer Minute die meisten Treffer?	