

Volleyball Übungen

Wolfgang Lederer

2017-01-03

Contents

1	Einleitung	5
2	Warm Up	7
2.1	Spielen mit Nachlaufen	7
2.2	Spielen mit Nachlaufen Diagonal	7
2.3	Paralell Spielen und Position wechseln	7
2.4	Spielen im Dreieck	7
2.5	Ausbaggern	8
3	Einspielen	9
3.1	Technik	9
3.2	Koordination	10
4	Angriff	13
5	Block	15
5.1	Block 1	15
5.2	Block 2	15
6	Annahme	17
6.1	Schöne Annahmen	17
7	Komplex	19
7.1	Diagonalspiel	19
7.2	Kreisel	19
7.3	Diagonal Angriff mit nachlaufen	19
7.4	Longline Pritschen, diagonal Baggern mit nachlaufen	19
8	Positionen	21
8.1	Aufstellung	21

Chapter 1

Einleitung

Gesammelte Volleyballübungen von Volleyfreuden e.V.

Chapter 2

Warm Up

2.1 Spielen mit Nachlaufen

Drei bis vier Spieler stellen sich in 2 Gruppen gegenüber auf. Der Ball wird hin und her gespielt und man wechselt nach jedem Ballkontakt die Seite (dem eigenen Ball nachlaufen) und stellt sich hinten an.

Varianten

- Oberes und unteres Zuspiel abwechseln
- Oberes Zuspiel im Sprung
- Jedesmal zum Ende des Laufens einen Hechtbagger oder Stemmschritt mit Sprung
- Einmal selbst zuspielen dabei um 180° drehen und dann über Kopf zurück

2.2 Spielen mit Nachlaufen Diagonal

Drei bis vier Spieler spielen sich den Ball mit Nachlaufen zu. Dabei stehen sie diagonal im Feld und kreuzen den Weg mit einer zweiten Gruppe. Zusätzlich zu den Varianten in 2.1, kann noch über Eck gelaufen werden.

2.3 Parallel Spielen und Position wechseln

Je zwei Spieler stehen parallel und spielen den Ball gleichzeitig hin und her. Nach jeder Ballberührung tauschen die Beiden (nicht paralleln Spieler) die Position.

Varianten

- oberes und unters Zuspiel abwechseln
- den Ball über Kreuz spielen
- den Ball im Sprung zuspielen

2.4 Spielen im Dreieck

Die Spieler stellen sich im Dreieck auf. Der Ball wird in eine Richtung gespielt und der Spieler läuft in die andere Richtung, usw.

2.5 Ausbaggern

Die Spieler stellen sich an beiden Enden des Feldes an. Der Ball wird immer abwechselnd im unteren Zuspiel direkt über das Netz gespielt. Nach jeder Ballberührung Lüft der Spieler auf die Andere Feldhälfte und stellt sich hinten an. Es ist darauf zu achten, dass die andern Spieler nicht behindert werden. Wenn ein Fehler (Netz, Aus, nicht im unteren Zuspiel gespielt oder der Ball fällt auf den Boden) gemacht wird, beginnt der Spieler der den Fehler begangen hat von vorne und verliert ein Leben. Hat ein Spieler alle seine Leben verbraucht, scheidet er aus und macht sich solange individuell warm

Varianten

- Der Ball wird über einen Bodenkontakt eingeschlagen statt eingeworfen
- Wenn der Ball auf den Boden fällt verliert der Spieler 2 Leben
- Es wird nur auf den 3-Meter-Raum gespielt

Chapter 3

Einspielen

3.1 Technik

3.1.1 Angriff mit Nachwerfen

Um eine hohe Kadenz an Abwehr/Annahmewebewegungen zu erreichen, hält der Angriffsspieler 2 Bälle. Der erste Ball wird zuerst locker, im Laufe der Übung immer fester angegriffen. Der zweite Ball wird dann relativ bald hoch nachgeworfen (Dankeball). Der Verteidigungsspieler wehrt den angegriffenen Ball ab und nimmt den geworfenen Ball danach an. Der Angriffsspieler fängt den Abgewehrten Ball und greift den Dankeball direkt an und wirft darauf den gefangenen Ball nach (Hauser, 2016).

Varianten

- Der Dankeball wird zu kurz, nach links oder nach rechts geworfen um eine Bewegung des Abwehrspielers zu erzwingen.
- Die Angriffe werden härter oder gelobt.

3.1.2 Ball ins Gesicht

2 Spieler, 1 Ball. Der Ball wird vom Angriffsspieler auf den Abwehrspieler geworfen. Der Angriffsspieler zielt auf den Bereich der zwischen unterer und oberer Abwehr liegt, um die Entscheidung für eine von beiden Techniken und der Ausführung zu trainieren.

3.1.3 Werfen mit 3 Bällen

Als Paar aufstellen, der Angriffsspieler hat 3 Bälle und wirft diese nacheinander dem Abwehrspieler zu, der sie hoach abwehrt, sodass der Angriffsspieler die Bälle einen nach dem Anderen fangen und wieder zurück werfen kann.

Varianten

- Die Übung kann beliebig erschwert werden, indem die Bälle kürzer, länger oder seitlich versetzt geworfen werden. Es ist dann auf die Linie großer Zeh, Knie, Schulter zu achten
- Es können aufeinander gestellte Bänke zwischen den Spielern aufgestellt werden um das Netzt zu simulieren

3.1.4 Kurz, lang, kurz

Paarweise. Spieler 1 spielt langen Ball zu Spieler 2 und läuft nach. Spieler 2 spielt kurz vor sich zu Spieler 1, der wieder kurz zurück und kehrt auf seine ursprüngliche Position zurück. Spieler 2 spielt nun lang und läuft nun dem Ball nach und spielt den von Spieler 1 kurz gespielten Ball zurück und kehrt dann wieder zum Ursprung zurück. Und so weiter

Varianten

- mit Baggern
- oberes Zuspiel im Sprung

3.1.5 Lang, Mitte, Kurz

Paarweise, ein Angriffsspieler mit Rücken zum Netz und ein Abwehrspieler:

1. Langer Angriff
2. Mittel gelegt
3. kurz gelegt
4. Ein Zwischenspiel und von vorne

3.1.6 Lang, kurz

Angriffsspieler mit Rücken zum Netz greift lang an auf Abwehrspieler. Hohe Abwehr. Angriffsspieler legt den Ball kurz. Nach Zwischenspiel wieder langer Angriff usw.

Varianten

- kurzer Ball muss im oberen Zuspiel gespielt werden
- ...

3.2 Koordination

3.2.1 Parallel spielen mit 2 Bällen

Zwei Spieler spielen parallel mit 2 Bällen. Die Technik sollte vorgegeben werden. Zuerst oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, oder abwechselnd.

3.2.2 Spiel mit 3 Bällen

Zu zweit. Jeder Spieler hält einen Ball in der Hand. Mit einem dritten Ball wird hin und her gespielt. Der eigene Ball muss immer passend hochgeworfen und wieder gefangen werden.

3.2.3 Ein Spieler 2 Bälle

Ein Spieler hält einen Ball in jeder Hand und gegenüber spielt einen Ball zu. Der Spieler mit den beiden Bällen in der Hand wirft diese rechtzeitig hoch um den vom Partner geworfenen Ball zu spielen und fängt anschließend seine eigenen Bälle wieder.

Die Übung kann dadurch erschwert werden, dass kleinere Gegenstände benutzt werden, z.B. Tennisbälle.

3.2.4 Drei Spieler 4 Bälle

Wie Spielen mit Nachlaufen (2.1), allerdings hat jeder Spieler einen Ball in der Hand und wirft sich den Ball selbst zu, spielt unter dessen den Spielball, fängt seinen eigenen Ball und läuft dem Spielball nach.

Chapter 4

Angriff

Chapter 5

Block

5.1 Block 1

5.2 Block 2

Chapter 6

Annahme

6.1 Schöne Annahmen

Mindesten 3er Gruppe. Ein Annahmespieler, ein Zuspieler/Fänger der Rest schlägt auf. Es erfolgen Aufschläge auf den Annahmespieler, der zum Fänger annimmt. Dieser zählt die schönen Annahmen mit. Nach einer fixen Anzahl von schönen Annahmen wird gewechselt. Dies kann auf mehreren Feld Hälften/Dritteln parallel ausgeführt werden.

Varianten

- Es wird nach jedem Ball die Position gewechselt (dem Ball nachlaufen).
- Die ersten x Aufschläge sind leicht und müssen im oberen Zuspiel angenommen werden.
- Falls mehrere Aufschläger pro Gruppe vorhanden sind, können die letzten Aufschläge mit mehr Risiko gemacht werden. (Wartezeit beachten).
- Bei 2 Gruppen können Aufschläge auch diagonal erfolgen.
- Man kann auch diagonal dem Ball nachlaufen.
- Aufschläge werden von einem niedrigen Kasten gemacht um härtere Aufschläge zu simulieren.

Chapter 7

Komplex

7.1 Diagonalspiel

7.2 Kreisel

7.3 Diagonal Angriff mit nachlaufen

7.4 Longline Pritschen, diagonal Baggern mit nachlaufen

Chapter 8

Positionen

8.1 Aufstellung

Bibliography

Hauser, M. (2016). Volleyball.