

# Volleyball

*Wolfgang Lederer*

*2018-03-10*



# Contents

<b>Volleyballübungen</b>	<b>6</b>
<b>1 Warm Up</b>	<b>7</b>
1.1 Spielformen . . . . .	7
1.2 Übungen . . . . .	7
<b>2 Einspielen</b>	<b>9</b>
2.1 Paarweise . . . . .	9
2.2 Zu Dritt . . . . .	10
2.3 Koordination . . . . .	10
2.4 Mit Tennisbällen . . . . .	10
2.5 Agility Ladder . . . . .	10
2.6 Reaction Ball . . . . .	10
<b>3 Angriff</b>	<b>11</b>
3.1 Technik . . . . .	11
<b>4 Block</b>	<b>13</b>
4.1 Ball am Netz übergeben . . . . .	13
4.2 Einschlagen mit Block . . . . .	13
4.3 Angriff in den Block . . . . .	13
4.4 Block gegen drei Angreifer . . . . .	13
<b>5 Annahme</b>	<b>15</b>
5.1 Schöne Annahmen . . . . .	15
5.2 Abwehr Ausdauerdrill . . . . .	15
5.3 Langer Ball . . . . .	15
5.4 Abwehr verschieben . . . . .	15
5.5 Abwehr & Reaktion . . . . .	15
5.6 Dankeball mit laufen . . . . .	15
<b>6 Zuspiel</b>	<b>17</b>
6.1 Zielspiel auf ein Ziel . . . . .	17
6.2 Links . . . . .	17
<b>7 Komplex</b>	<b>19</b>
7.1 Diagonalspiel . . . . .	19
7.2 Kreisel . . . . .	19
7.3 Diagonal Angriff mit Nachlaufen . . . . .	19
7.4 Longline Pritschen, diagonal Baggern mit Nachlaufen . . . . .	19
<b>8 Positionen</b>	<b>21</b>
8.1 Aufstellung . . . . .	21





# Volleyballübungen



# Chapter 1

## Warm Up

Placeholder

### 1.1 Spielformen

#### 1.1.1 Ausbaggern

##### 1.1.1.0.1 Varianten

#### 1.1.2 Four-Square

### 1.2 Übungen

#### 1.2.1 Spielen mit Nachlaufen

##### 1.2.1.0.1 Varianten

#### 1.2.2 Spielen mit Nachlaufen Diagonal

#### 1.2.3 Paralell Spielen und Position wechseln

##### 1.2.3.0.1 Varianten

#### 1.2.4 Spielen im Dreieck mit laufen

##### 1.2.4.0.1 Varianten





# Chapter 2

## Einspielen

Placeholder

### 2.1 Paarweise

#### 2.1.1 Angriff mit Nachwerfen

##### 2.1.1.0.1 Varianten

#### 2.1.2 Ball ins Gesicht

#### 2.1.3 Werfen mit 3 Bällen

##### 2.1.3.0.1 Varianten

#### 2.1.4 Abwehr mit drei Bällen

#### 2.1.5 Kurz, lang, kurz

##### 2.1.5.0.1 Varianten

#### 2.1.6 Lang, Mitte, Kurz

#### 2.1.7 Lang, kurz

##### 2.1.7.0.1 Varianten

### **2.1.8 Zuspiel im Sprung**

### **2.1.9 Zwischenspiel**

### **2.1.10 Abwehr-Zuspiel-Angriff**

## **2.2 Zu Dritt**

### **2.2.1 Russische Abwehrübung**

#### **2.2.1.0.1 Varianten**

### **2.2.2 Zuspiel aus der Mitte**

#### **2.2.2.0.1 Varianten**

## **2.3 Koordination**

### **2.3.1 Parallel spielen mit 2 Bällen**

### **2.3.2 Spiel mit 3 Bällen**

### **2.3.3 Ein Spieler 2 Bälle**

### **2.3.4 Drei Spieler 4 Bälle**

### **2.3.5 Zwei gegen Zwei mit 3 Bällen**

#### **2.3.5.0.1 Varianten**

## **2.4 Mit Tennisbällen**

### **2.4.1 Ball gegen die Wand**

### **2.4.2 Ball gegen die Wand II**

#### **2.4.2.0.1 Varianten**

## **2.5 Agility Ladder**

## **2.6 Reaction Ball**

## Chapter 3

# Angriff

### 3.1 Technik



## Chapter 4

# Block

### 4.1 Ball am Netz übergeben

Tennisball um die Antenne von einer Hand zur anderen übergeben um das Übergreifen zu trainieren.

### 4.2 Einschlagen mit Block

### 4.3 Angriff in den Block

### 4.4 Block gegen drei Angreifer



# Chapter 5

## Annahme

Placeholder

### 5.1 Schöne Annahmen

#### 5.1.0.0.1 Varianten

### 5.2 Abwehr Ausdauerdrill

#### 5.2.0.0.1 Varianten

### 5.3 Langer Ball

Varianten

### 5.4 Abwehr verschieben

### 5.5 Abwehr & Reaktion

### 5.6 Dankeball mit laufen





## Chapter 6

# Zuspiel

### 6.1 Zielspiel auf ein Ziel

Speziell für kurze Bälle. Trainer Steht auf einem Kasten und hält einen Ziel, auf dass mit hoher Frequenz zugespielt wird.

### 6.2 Links

Übungen

Zuspiel mit Patrick Steuerwald



# Chapter 7

## Komplex

Placeholder

### 7.1 Diagonalspiel

#### 7.1.0.0.1 Varianten

### 7.2 Kreisel

#### 7.2.1 Vierer Kreisel

##### 7.2.1.0.1 Varianten

#### 7.2.2 Fünfer Kreisel

#### 7.2.3 Sechser Kreisel

#### 7.2.4 Achter Kreisel

### 7.3 Diagonal Angriff mit Nachlaufen

### 7.4 Longline Pritschen, diagonal Baggern mit Nachlaufen

#### 7.4.0.0.1 Varianten



# Chapter 8

## Positionen

### 8.1 Aufstellung

Als Mannschaft zur Annahme aufstellen. Dann Aufschlag ausspielen und danach einen Dankeball hinterher werfen.

Weiter rotieren nach

- 2 großen Punkten (Beide Bälle verwandelt)
- Nach 5 Versuchen
- 

#### 8.1.0.0.1 Varianten

- Den Aufschlag von einem niedrigen Kasten ausführen, um härtere Aufschläge zu simulieren.
- Eine 2. Mannschaft in das andere Feld stellen und einen dritten Ball zu dieser Mannschaft werfen und ausspielen



## Chapter 9

### Links

<http://www.vobamooc.de/de>