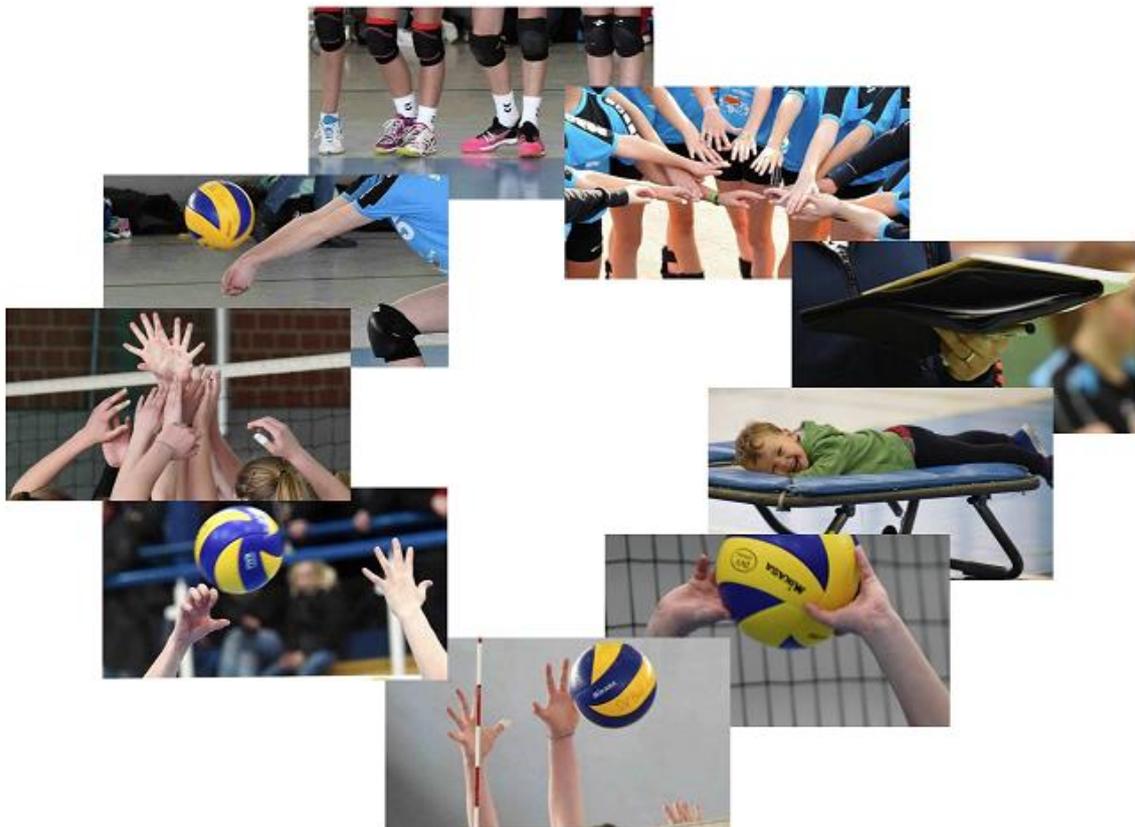


Übungssammlung zum
Volleyball-TrainerMOOC

Mai / Juni 2016

Grundlagen des Techniktrainings - Qualität erzeugen im Volleyball

**Übungen zum Anwendungstraining
für Annahme und Zuspiel**



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 Anwendungstraining für Annahme und Zuspiel

Gegen die Wand

Ziele

- Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)

Methodik

Entscheidungsstraining (Lesen des Aufschlägers)

Durchführung



Übung

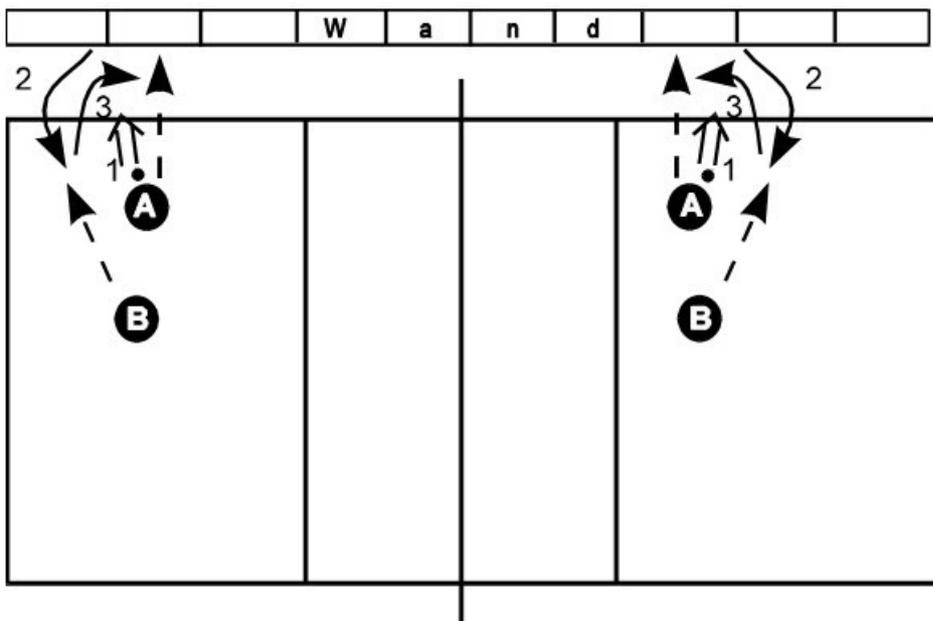
Paarweise gegen die Wand: A schlägt aus anfangs 5m Entfernung leicht nach links oder rechts gerichtet in ca. 3m Höhe gegen die Wand auf und läuft sofort danach zur Wand. B steht hinter A, beobachtet den Anwurf und läuft in die voraussichtliche Schlagrichtung an A vorbei, um den abprallenden Ball zu A zu baggern. A pritscht ihm den Ball zurück.

- Distanz und Schlaghärte langsam steigern!



Wichtig!

- B muss loslaufen, noch bevor A den Ball schlägt!
- Um das zu erreichen, beobachtet B den angeworfenen Ball und die Schlagschulter von A:
 - **Wenn Du (B) erkennst, dass A den Ball nach rechts (in Bezug zur Schlagschulter) anwirft, dann wird A auch nach rechts schlagen und Du (B) musst rechts an A vorbeilaufen, noch bevor A den Ball schlägt!**
 - **Wenn Du (B) erkennst, dass A den Ball nach links (in Bezug zur Schlagschulter) anwirft, dann wird A auch nach links schlagen und Du (B) musst links an A vorbeilaufen, noch bevor A den Ball schlägt!**
- Ein bewusster Anwurf des Balls von A etwas nach rechts bzw. etwas nach links von der eigenen Schlagschulter ist also Voraussetzung für diese Übung.
- A darf dem Ball beim Schlag z.B. durch eine Handgelenksdrehung keine andere Richtung mehr geben!



Hinweis

Der Trainer achtet bei dieser Übung darauf, dass Spieler B bereits an der korrekten Seite (rechts bzw. links) von A vorbeiläuft, noch **bevor** A den Ball aufschlägt.

Richtung lesen!

Ziele

- Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)

Methodik

Entscheidungsstraining (Lesen des Aufschlägers)

Durchführung



Übung

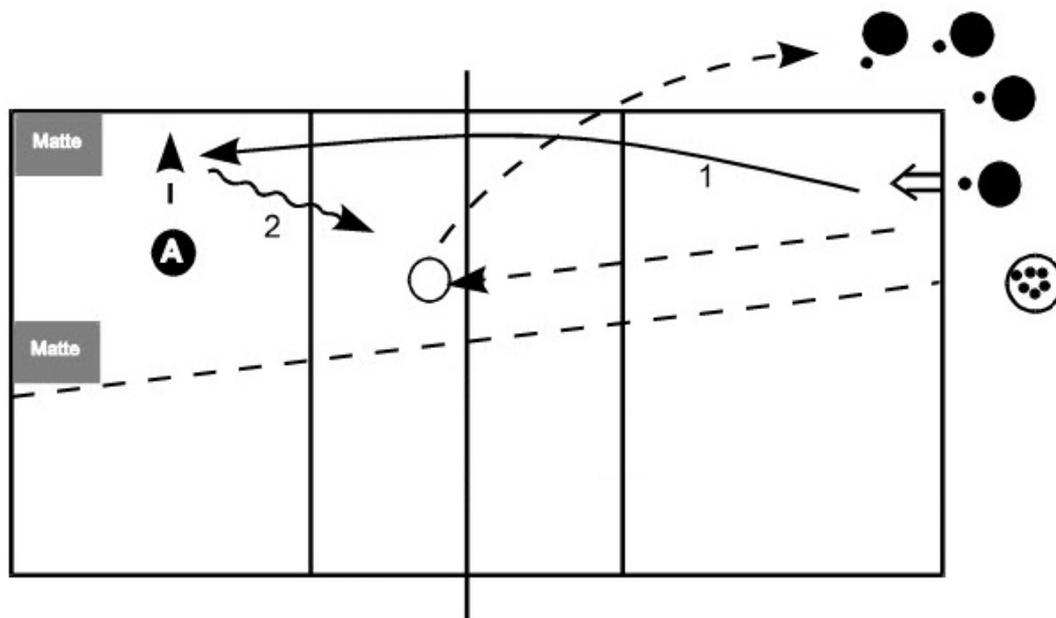
Das Volleyballfeld wird in Längsrichtung asymmetrisch in zwei Halbfelder geteilt. In den Ecken der jeweils breiteren Feldhälfte werden kleine Matten ausgelegt. Ein Spieler A steht annahmefähig vor/zwischen den Matten im Hinterfeld und wird nach jeweils 6 Aufschlägen abgelöst.

- Der jeweilige Aufschläger soll bewusst auf eine der beiden Matten aufschlagen.
- Annahmespieler A soll die Aufschlagrichtung erkennen, sich in diese Richtung bewegen und den Ball in Richtung Netz annehmen.
- Der Aufschläger läuft direkt nach dem Aufschlag in die andere Feldhälfte, um den angenommenen Ball zu fangen.



Wichtig!

- Annahmespieler A muss die Aufschlagrichtung erkennen und sich in die entsprechende Richtung bewegen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird!
- Um das zu erreichen, beobachtet A den angeworfenen Ball und die Schlagschulter des Aufschlägers:
 - **Wenn Du (A) erkennst, dass der Aufschläger den Ball nach rechts (in Bezug zur Schlagschulter) anwirft, dann wird auch nach rechts aufgeschlagen und Du (A) musst dich nach rechts zur Annahmeposition bewegen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird!**
 - **Wenn Du (A) erkennst, dass der Aufschläger den Ball nach links (in Bezug zur Schlagschulter) anwirft, dann wird auch nach links aufgeschlagen und Du (A) musst dich nach links zur Annahmeposition bewegen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird!**
- Ein bewusster Anwurf des Balls durch den Aufschläger etwas nach rechts bzw. etwas nach links von der eigenen Schlagschulter ist also Voraussetzung für diese Übung.
- Der Aufschläger darf dem Ball beim Schlag z.B. durch eine Handgelenksdrehung keine andere Richtung mehr geben!





Hinweis

- Bei Bedarf kann eine zweite Gruppe in Gegenrichtung üben.
- Diese Übung setzt eine sicher beherrschte Aufschlagtechnik voraus. Andernfalls ist das frühzeitige Erkennen der Aufschlagrichtung nicht möglich.
- Der Trainer achtet bei dieser Übung darauf, dass Annahmespieler A sich nach rechts bzw. links in die richtige Aufschlagrichtung bewegt, noch **bevor** der Aufschlag erfolgt.

Ich! - Zu mir!

Ziele

- Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)

Methodik

Entscheidungsstraining (Lesen des Aufschlägers)

Durchführung



Übung

Das Volleyballfeld wird längs geteilt. Die übende Gruppe besteht aus drei bis vier 2er-Teams.

Team A schlägt abwechselnd in zügiger Folge auf, Team B und C nehmen abwechselnd an, wobei der Spieler, der den Ball nicht annehmen muss, die Annahme seines Partners am Netz fangen soll und den Ball zu den Aufschlagspielern zurückrollt.

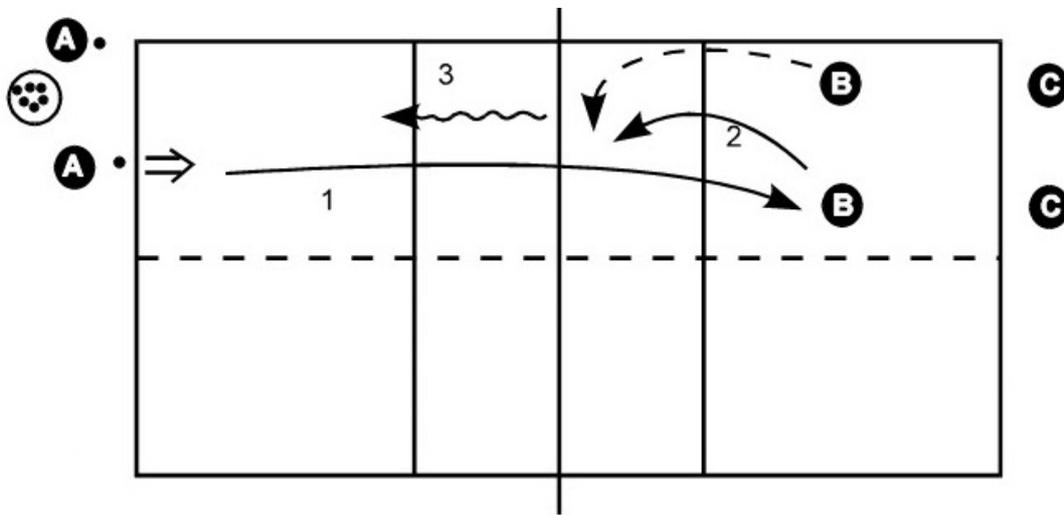
Nach jedem Aufschlag erfolgt ein Teamwechsel auf der Annahmeseite. Ablösung des Aufschlagteams nach 12 Bällen.

- "Annahmespieler rufen laut "Ich", Fänger rufen laut "Zu mir!"
- "Das wartende Team C gibt eine laute Prognose über die Aufschlagrichtung ("links!", "rechts!")"



Wichtig!

- Beide Annahmespieler B müssen die Aufschlagrichtung erkennen, entsprechend rufen und sich ggf. Richtung Netz bewegen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird!
- Um das zu erreichen, beobachtet Team B den angeworfenen Ball und die Schlagschulter des Aufschlägers:
 - **Wenn Du (linker Annahmespieler aus Team B) erkennst, dass der Aufschläger den Ball nach links (in Bezug zur Schlagschulter) anwirft (also in deine Richtung), dann wird auch nach links aufgeschlagen und Du (linker Annahmespieler aus Team B) musst "Ich!" rufen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird! Anschließend nimmst du den Ball an.**
 - **Wenn Du (linker Annahmespieler aus Team B) erkennst, dass der Aufschläger den Ball nach rechts (in Bezug zur Schlagschulter) anwirft (also NICHT in deine Richtung), dann wird auch nach rechts aufgeschlagen und Du (linker Annahmespieler aus Team B) musst zur Zuspielposition am Netz laufen und dabei "Zu mir!" rufen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird!**
 - **Wenn Du (rechter Annahmespieler aus Team B) erkennst, dass der Aufschläger den Ball nach rechts (in Bezug zur Schlagschulter) anwirft (also in deine Richtung), dann wird auch nach rechts aufgeschlagen und Du (rechter Annahmespieler aus Team B) musst "Ich!" rufen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird! Anschließend nimmst du den Ball an.**
 - **Wenn Du (rechter Annahmespieler aus Team B) erkennst, dass der Aufschläger den Ball nach links (in Bezug zur Schlagschulter) anwirft (also NICHT in deine Richtung), dann wird auch nach links aufgeschlagen und Du (rechter Annahmespieler aus Team B) musst zur Zuspielposition am Netz laufen und dabei "Zu mir!" rufen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird!**
- Ein bewusster Anwurf des Balls durch den Aufschläger etwas nach rechts bzw. etwas nach links von der eigenen Schlagschulter ist also Voraussetzung für diese Übung.
- Der Aufschläger darf dem Ball beim Schlag z.B. durch eine Handgelenksdrehung keine andere Richtung mehr geben!



Hinweis

- Bei Bedarf kann eine zweite Gruppe in Gegenrichtung üben.
- Diese Übung setzt eine sicher beherrschte Aufschlagtechnik voraus. Andernfalls ist das frühzeitige Erkennen der Aufschlagrichtung nicht möglich.
- Der Trainer achtet bei dieser Übung darauf, dass der (spätere) Annahmespieler "Ich!" ruft, noch **bevor** der Aufschlag erfolgt. Weiterhin achtet der Trainer darauf, dass der (spätere) Zuspieler "Zu mir!" ruft und bereits in Richtung Netz startet, noch **bevor** der Aufschlag erfolgt.

Nur einer rollt nach vorne!

Ziele

- Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)

Methodik

Entscheidungsstraining (Lesen des Aufschlägers)

Durchführung



Übung

Drei bis vier 3er-Teams pro Feld: Team C schlägt abwechselnd auf. Team A und B nehmen abwechselnd in der anderen Hälfte an. Der Aufschläger soll zielgerichtet auf einen der drei Annahmespieler aufschlagen.

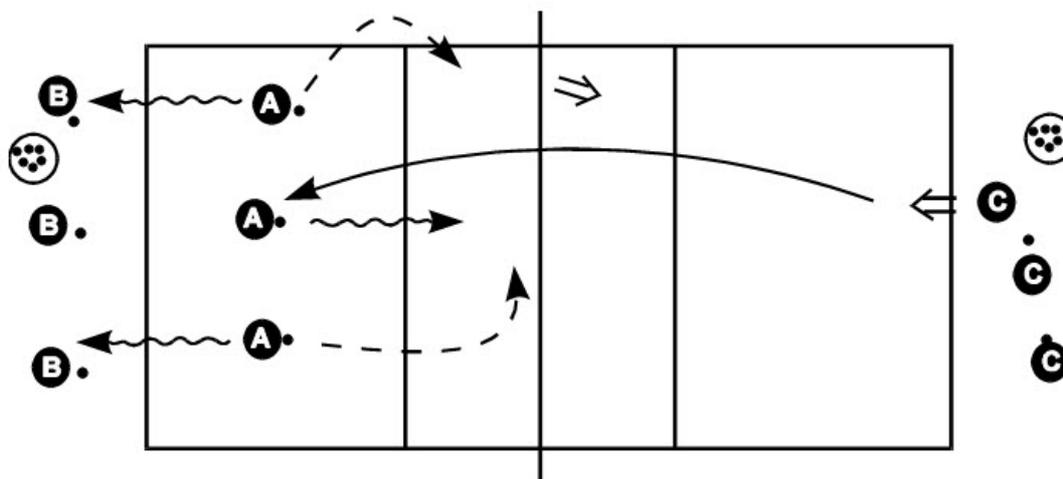
- Alle Annahmespieler kommen mit jeweils einem Ball ins Feld. Der Spieler, der meint, dass er annehmen muss, der rollt seinen Ball auf die Aufschlagseite. Die anderen rollen ihren Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten.
- dito, zusätzlich muss ein Angriff aufgebaut werden, indem der (zyklisch) rechts vom Annahmespieler stehende zum Zuspiel ans Netz läuft und für den dritten Spieler des Teams stellt.

Nach jedem Aufschlag wechseln Team B und C, Team A wird nach 12 Aufschlägen abgelöst.



Wichtig!

- Alle Annahmespieler aus Team A müssen die Aufschlagrichtung erkennen ihren Ball entsprechend nach vorne bzw. hinten rollen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird!
- Um das zu erreichen, beobachtet Team A den angeworfenen Ball und die Schlagschulter des Aufschlägers:
 - **Wenn Du erkennst, dass die gedachte Linie durch Schlagschulter des Aufschlägers und angeworfenem Ball in deine Richtung zeigt, dann wirst du annehmen müssen und musst deinen Ball nach vorne (Richtung Netz) rollen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird! Anschließend nimmst du den Aufschlag an.**
 - **Wenn Du erkennst, dass die gedachte Linie durch Schlagschulter des Aufschlägers und angeworfenem Ball NICHT in deine Richtung zeigt, dann wirst du NICHT annehmen müssen (sondern zuspielen oder angreifen) und du musst deinen Ball nach hinten (Richtung Grundlinie) rollen und dich zur Zuspiel- bzw. Angriffsposition bewegen, noch bevor der Ball aufgeschlagen wird!**
- Ein bewusster Anwurf des Balls durch den Aufschläger entweder mittig oder etwas nach rechts bzw. etwas nach links von der eigenen Schlagschulter ist also Voraussetzung für diese Übung.
- Der Aufschläger darf dem Ball beim Schlag z.B. durch eine Handgelenksdrehung keine andere Richtung mehr geben!





Hinweis

Der Trainer achtet bei dieser Übung darauf, dass alle Spieler aus Team A ihren Ball korrekt nach vorne bzw. hinten Rollen, noch **bevor** der Aufschlag erfolgt! Dies kann nur dann erfolgreich bewältigt werden, wenn Team A gemäß der obigen Wenn-Dann-Bevor-Bedingung die Flugkurve des Balls beim Anwurf in Verbindung mit der Position der Schlagschulter des Aufschlagspielers beobachtet.

Wohin fliegt der Ball?

Ziele

- Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)

Methodik

Entscheidungsstraining

Durchführung



Übung

Die Teilnehmer üben in 3er-Gruppen:

A nimmt im Hinterfeld einen Ball an und spielt ihn auf Position III oder auf Position IV am Netz. Zuspieler Z muss die Annahmerichtung erkennen und sich frühzeitig auf die jeweilige Position bewegen. Z stellt für B, der den Ball zum Annahmespieler A zurückspielt. Usw.

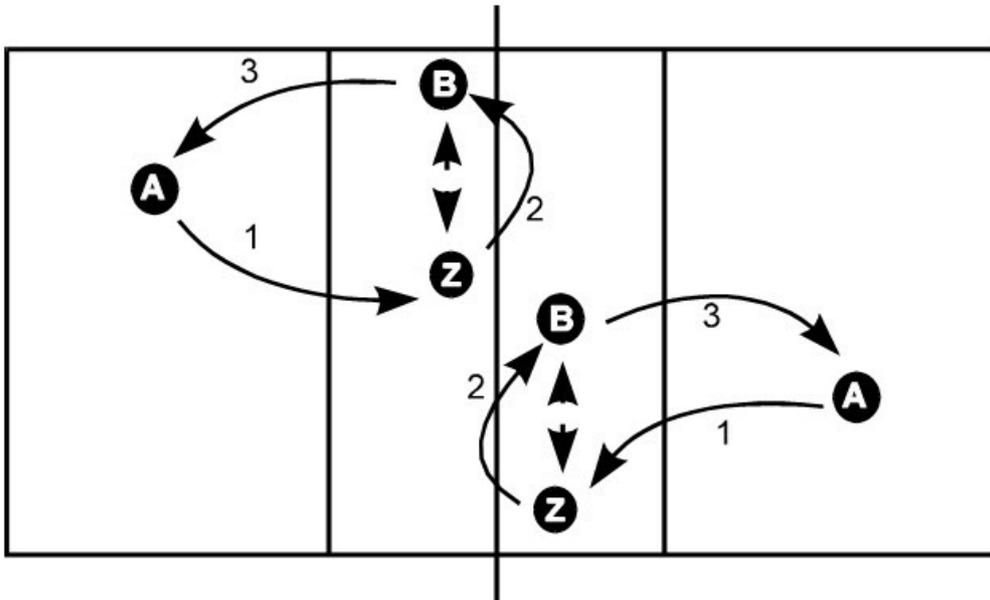
Bei dieser Übung kann es vorkommen, dass Spieler A den Ball derart annimmt, dass er zu Spieler B fliegt. Dies sollen sowohl Z und B erkennen und sich so verhalten, dass trotzdem Z die Annahme für B stellt! Z und B tauschen dazu wenn nötig ihre Plätze am Netz.

A hat deutliche Richtungsmerkmale zu zeigen! Wechsel nach jeweils 10 Bällen.



Wichtig!

- Z und B müssen die Annahmerichtung erkennen, noch bevor der Ball von A angenommen wird!
- Um das zu erreichen, beobachten Z und B die Stellung von Armen und der Schulterachse des Annahmespielers A:
 - **Wenn Du erkennst, dass die Schulterachse des Annahmespielers parallel zum Boden ist und die gestreckten Arme in deine Richtung zeigen, dann wird die Annahme in deine Richtung erfolgen. Bereite dich (als Z) auf das Zuspiel vor bzw. (als B) auf das Zurückspielen des gestellten Balls zu A, noch bevor der Ball von A angenommen wird!**
 - **Wenn Du erkennst, dass die Schulterachse des Annahmespielers parallel zum Boden ist aber die gestreckten Arme in eine andere Richtung zeigen, dann wird die Annahme in diese andere Richtung erfolgen. Bewege dich (als Z) in diese Richtung und bereite dich auf das Zuspiel an diesem entfernten Ort vor bzw. (als B) bewege dich auf den ursprünglichen Platz von Z und bereite dich vor auf das Zurückspielen des von Z gestellten Balls zu A, noch bevor der Ball von A angenommen wird!**
- Annahmespieler A soll bewusst mit der Schulterachse parallel zum Boden annehmen. Eine schräge Schulterachse erschwert die Übung und kann später als Variation hinzugenommen werden. (Wie ändert sich dann die Flugrichtung der Annahme, wenn die Schulterachse nicht mehr parallel zum Boden ist?)



Hinweis

Der Trainer achtet bei dieser Übung darauf, dass bei einem nötigen Platzttausch von Z und B beide Spieler mit dem Lauf zum neuen Ort beginnen, noch **bevor** die Annahme erfolgt! Dies kann nur dann erfolgreich bewältigt werden, wenn Z und B gemäß der obigen Wenn-Dann-Bevor-Bedingung Schulterachse und Arme des Annahmespielers beobachten.

Wer ist bereit?

Ziele

- Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)

Methodik

Entscheidungsstraining

Durchführung

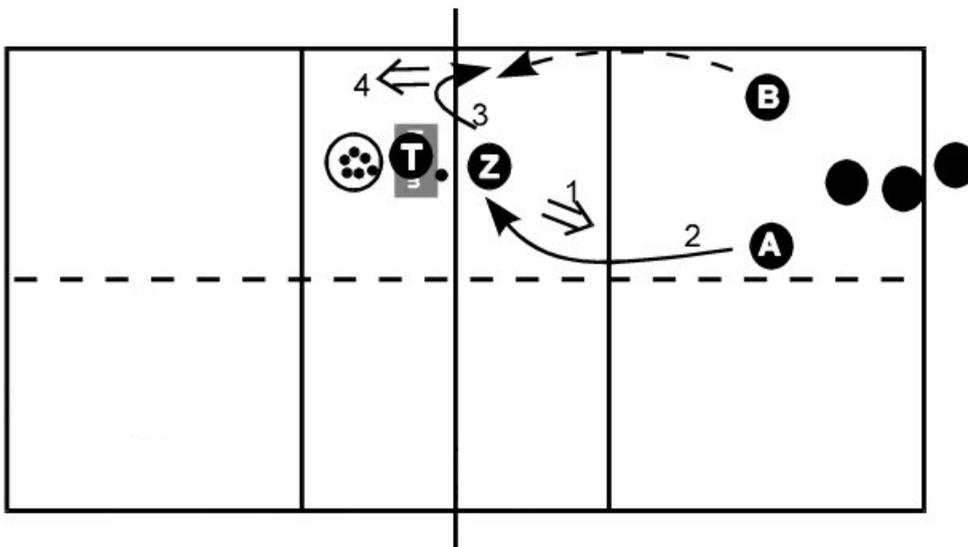


Übung

Übung auf dem Halbfeld, bei Bedarf kann eine zweite Gruppe in Gegenrichtung üben. T schlägt auf einem Kasten stehend locker über das Netz zu A oder B, Abwehr zum Zuspieler Z, welcher für den nicht abwehrenden Spieler stellt, der anschließend über das Netz angreift.

- Beide Abwehrspieler A und B müssen bereits vor dem Angriffsschlag des Trainers die Schlagrichtung erkennen. Dazu beobachten sie den vom Trainer angeworfenen Ball und dessen Schlagschulter:
 - **Wenn Ball und Schlagschulter in deine Richtung zeigen, dann musst du abwehren. Bereite dich darauf vor, noch bevor der Angriff erfolgt!**
 - **Wenn Ball und Schlagschulter NICHT in deine Richtung zeigen, dann wird der Angriff auch NICHT zu dir erfolgen. Bereite dich auf einen Gegenangriff vor, in dem du dich zum Startpunkt für Anlauf und Stemmschritt bewegst, noch bevor der Angriff des Trainers erfolgt!**
- Zuspieler Z steht anfangs mit dem Rücken zum Netz, kann also T und dessen Schlag nicht sehen. Z beobachtet die Abwehrspieler A und B und erkennt aus deren Verhalten, wer von beiden abwehrt:
 - **Wenn A seinen Körper und insbesondere die Arme zur Abwehr ausrichtet und gleichzeitig B sich bereits zum Startpunkt für einen Angriff bewegt, dann wird A abwehren und dein Zuspiel muss zu B erfolgen. Beobachte die Arm- und Schulterstellung von A um die Abwehrrichtung zu erkennen. Bewege dich zur vorausberechneten Abwehrrichtung und richte dich zum Zuspiel in Richtung B aus, noch bevor A abwehrt!**
 - Dito, nur umgekehrt bei Abwehr von B und späterem Gegenangriff von A.

Der jeweilige Angreifer wird durch den nächsten Teilnehmer ersetzt, holt seinen Ball zurück und schließt wieder an. Zuspielerwechsel nach 10 Bällen.





Hinweis

Der Trainer achtet bei dieser Übung darauf, dass der nicht abwehrende Spieler bereits mit der Vorbereitung auf den späteren Gegenangriff beginnt, noch **bevor** der Angriffsschlag (von T) erfolgt. Weiterhin achtet T darauf, dass Zuspieler Z mit der Bewegung in die vorausberechnete Abwehrrichtung beginnt, noch **bevor** die Abwehr erfolgt!

Welcher Pass ist möglich?

Ziele

- Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)

Methodik

Entscheidungsstraining

Durchführung

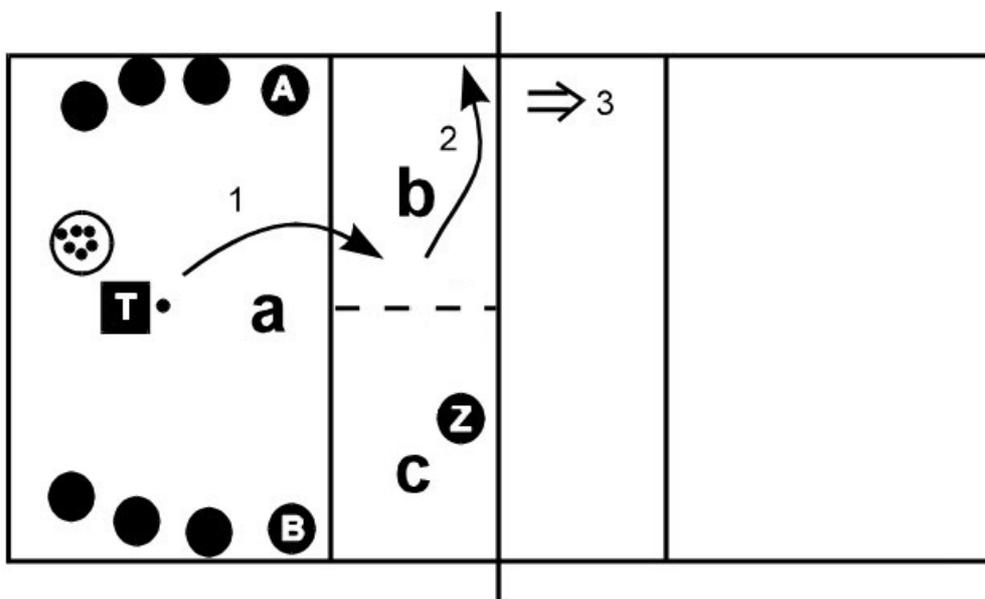


Übung

Die Teilnehmer üben in einer Gruppe pro Feld: Das Feld wird in drei Zonen a, b, c geteilt, wie es die Skizze verdeutlicht. T wirft den Ball als beidhändigen Unterhandwurf in eine dieser Zonen.

Aus Zone a hat der vom Netz aus startende Zuspieler Z hoch zur Pos. IV zu stellen, aus Zone b halbhoch zur Pos. IV und aus Zone c über Kopf zur Pos. II. Die angespielten Angreifer schlagen übers Netz, holen ihren Ball und schließen wieder an.

- Zuspieler Z muss anhand der Bewegungen des Trainers erkennen, in welche Zone der Ball geworfen wird, noch bevor der Ball die Hände des Trainers verlässt. Dazu beobachtet Z die Ausrichtung des Oberkörpers und des Schulterbereichs von T:
 - **Wenn** du erkennst, dass der Oberkörper von T in Richtung Zone b ausgerichtet ist, **dann** wird der Anwurf auch in diese Zone erfolgen. Bewege dich in diese Zone und stelle einen halbhohen Pass auf Position IV, noch **bevor** der Anwurf durch T erfolgt!
 - **Wenn** du erkennst, dass der Oberkörper von T in Richtung Zone a ausgerichtet ist, **dann** wird der Anwurf auch in diese Zone erfolgen. Bewege dich in diese Zone und stelle einen hohen Pass auf Position IV, noch **bevor** der Anwurf durch T erfolgt!
 - **Wenn** du erkennst, dass der Oberkörper von T in Richtung Zone c ausgerichtet ist, **dann** wird der Anwurf auch in diese Zone erfolgen. Bewege dich in diese Zone (bzw. bleibe in dieser Zone) und stelle Überkopf auf Position II, noch **bevor** der Anwurf durch T erfolgt!
- Angreifer A kann in dieser Übung einen hohen oder einen halbhohen Pass auf seine Angriffsposition IV erhalten. Er muss dementsprechend sein Timing beim Anlauf zum Angriffsschlag anpassen.





Hinweis

Der Trainer achtet in dieser Übung darauf, dass Zuspieler Z mit der Bewegung in die entsprechende Zone beginnt, noch **bevor** der Ball angeworfen wird (die Hände beim Anwurf verlässt). T richtet dazu vor jedem Anwurf seinen Oberkörper deutlich aus.