

Volleyball-Technik-Checkliste

Was kann ein Spieler schon? Vier Stufen mit je acht Fertigkeiten: ankreuzen, ob es schon klappt oder noch nicht.

Spieler

Team

Saison

Trainer

Kann = klappt in einer normalen Übung oder Spielform meistens, ohne dass du es vorsagst. Einmal geklappt zählt noch nicht.

Datum = der Tag, an dem du „kann“ angekreuzt hast. So siehst du, was in der Saison dazukam.

Noch nicht = klappt noch nicht oder nur ab und zu.

Eine Stufe ist kein Alter: Wer mit sechzehn anfängt, beginnt auch bei Stufe 1. Geh weiter, wenn das meiste klappt; die offenen Punkte sind deine nächsten Trainingsziele.

STUFE 1 Erste Schritte Ballgewöhnung und kleine Spielformen

Bereich	Was der Spieler zeigt	Kann	Noch nicht	Datum
Haltung	Steht in der Grundstellung bereit: Knie leicht gebeugt, Gewicht nach vorn.	☐	☐	
Bewegen	Läuft zum Ball und steht still, wenn er ihn spielt.	☐	☐	
Fangen	Fängt einen hoch zugeworfenen Ball über der Stirn mit beiden Händen.	☐	☐	
Pritschen	Pritscht einen selbst hochgeworfenen Ball zweimal hintereinander nach oben.	☐	☐	
Baggern	Hält die Unterarme ruhig zusammen und baggert einen zugeworfenen Ball nach oben.	☐	☐	
Aufschlag	Bringt einen Aufschlag von unten aus kurzer Entfernung über das Netz.	☐	☐	
Spiel	Spielt im 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 den Ball auf eine freie Stelle.	☐	☐	
Miteinander	Ruft „Ich!“, bevor er den Ball spielt.	☐	☐	

STUFE 2 Grundlagen Ballwechsel in kleinen Spielformen

Bereich	Was der Spieler zeigt	Kann	Noch nicht	Datum
Baggern	Baggert einen zugeworfenen Ball in eine Zielzone am Netz.	☐	☐	
Annahme	Macht einen leichten Aufschlag von unten für einen Mitspieler spielbar.	☐	☐	
Pritschen	Pritscht zu einem Mitspieler in wenigen Metern Entfernung, ohne zu fangen.	☐	☐	
Aufschlag	Schlägt von unten hinter der Grundlinie auf und trifft meistens das Feld.	☐	☐	
Angriff	Spielt den dritten Ball gezielt übers Netz, auf eine Stelle, an der niemand steht.	☐	☐	
Abwehr	Geht tief zu einem Ball, der vor die Füße fällt, und spielt ihn nach oben.	☐	☐	
Spiel	Spielt im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 bewusst dreimal auf der eigenen Seite.	☐	☐	
Regeln	Zählt selbst mit und weiß, wann ein Ball drin oder aus ist.	☐	☐	

Volleyball-Technik-Checkliste

Spieler _____

Saison _____

STUFE 3 Sechs gegen sechs das große Feld

Bereich	Was der Spieler zeigt	Kann	Noch nicht	Datum
Annahme	Nimmt einen Aufschlag an und spielt ihn hoch zur Position des Zuspielers.	☐	☐	
Zuspiel	Pritscht eine gute Annahme hoch auf die Außenseite des Netzes.	☐	☐	
Aufschlag	Schlägt von oben auf und bringt den Aufschlag meistens ins Feld.	☐	☐	
Angriff	Schlägt nach einem Anlauf einen hoch zugespielten Ball übers Netz.	☐	☐	
Block	Springt am Netz senkrecht hoch, Hände über der Netzkante, ohne das Netz zu berühren.	☐	☐	
Abwehr	Steht tief und ruhig auf der eigenen Position, wenn der Gegner angreift.	☐	☐	
Rotation	Rotiert richtig und steht bei jedem Aufschlag an der richtigen Stelle.	☐	☐	
Sicherung	Sichert den eigenen Angreifer ab: steht tief und nah, wenn er schlägt.	☐	☐	

STUFE 4 Fortgeschritten Spezialisierung und Taktik

Bereich	Was der Spieler zeigt	Kann	Noch nicht	Datum
Annahme	Hält auch einen harten oder flatternden Aufschlag spielbar.	☐	☐	
Zuspiel	Macht aus einer schlechten Annahme, aus dem Hinterfeld, noch einen hohen Angriffsball nach außen.	☐	☐	
Aufschlag	Schlägt gezielt auf eine Zone oder einen Spieler auf, als Flatter- oder Sprungaufschlag.	☐	☐	
Angriff	Wählt je nach Block zwischen hartem Schlag, platziertem Schlag und gelegtem Ball.	☐	☐	
Block	Verschiebt am Netz und bildet mit einem Mitspieler einen Zweierblock.	☐	☐	
Abwehr	Liest den Angreifer und wählt die eigene Position im Abwehrsystem.	☐	☐	
Position	Spielt eine feste Position und wechselt nach dem Aufschlag auf den eigenen Platz.	☐	☐	
Einstellung	Nimmt einen Fehler nicht in den nächsten Ballwechsel mit und redet weiter mit dem Team.	☐	☐	

Daran arbeiten wir gerade (zwei oder drei Punkte)

Notizen

In der Koach-App vergibst du nach einem Training für jeden anwesenden Spieler Sterne auf fünf feste Punkte (Technik, Spielverständnis, Coachbarkeit, Arbeitseinstellung, Einsatz); diese Checkliste hält die einzelnen Fertigkeiten fest.

Du darfst diese Vorlage frei nutzen, kopieren und anpassen.