

Zwölf Wochen Volleyball für Erwachsene

Ein Saisonblock, vom ersten Kontakt bis zum ganzen Ballwechsel

12 Einheiten

eine pro Woche

90 Minuten

jedes Mal derselbe Aufbau

Ein Feld, ein Trainer

ein Team, keine zusätzlichen Trainer

INHALT

2 So läuft eine Einheit ab

5 Die 12 Einheiten

3 Der Fokus jeder Einheit

17 Kern-Sets und das Übungsverzeichnis

Jede Einheit folgt demselben Aufbau: 10 Minuten Aufwärmen, 5 Minuten Kern, drei Übungen à 18 Minuten und 20 Minuten Spiel. Jede Übung in diesem Programm hat ihre eigene Seite mit Animation auf koachvolleyball.com — der Link steht unter dem Namen.

So läuft eine Einheit ab

Zwölf Einheiten, die in eine halbe Saison passen. Erster Kontakt und Zuspiel, dann die ganze Angriffskette, und zum Schluss ein Block über Aufschlag, Block, Abwehr und den Weg von der Feldabwehr zum Punkt.

Für wen das ist

Ein Vereinsteam mit einem Training pro Woche im Halbjahr. Vorausgesetzt wird **ein Team auf einem Feld mit einem Trainer** und ein Zeitfenster von 90 Minuten. Keine Co-Trainer, keine zweite Halle, nichts, was du vorher organisieren musst, außer die Bälle rauszulegen.

Die Uhr

ZEIT	BLOCK	WAS PASSIERT
18.00 – 18.10	Aufwärmen	Die ganze Gruppe, von Anfang an in Bewegung. Niemand steht in einer Reihe.
18.10 – 18.15	Kern	Die ganze Gruppe zusammen in der Feldmitte. Vier Minuten Arbeit, der Trainer macht mit.
18.15 – 18.33	Übung 1 · Technik	Ruhig und mit vielen Wiederholungen. Es zählt die Bewegung, nicht der Spielstand. Hier korrigierst du.
18.33 – 18.51	Übung 2 · Anwendung	Dieselbe Technik, jetzt mit Bewegung, Tempo oder Gegner. Sag hier weniger.
18.51 – 19.09	Übung 3 · Spiel	Die Technik in einer Spielform mit Spielstand. Das Spiel übernimmt das Coaching.
19.09 – 19.29	Spielform	Jede Einheit endet mit Spielen. Das ist keine Belohnung für den Rest, sondern der Grund, warum sie kommen.
19.29 – 19.30	Abschluss	Ein Kreis, jeder sagt einen Satz.

Der Wechsel zwischen den Übungen liegt innerhalb der 18 Minuten, rechne also mit 15 bis 16 Minuten echter Arbeit. Erkläre in dreißig Sekunden — sag was, wo und wie gezählt wird. Der Rest kommt an, während die Bälle schon rollen.

Einstieg und Ausbau

Jede Übung hat zwei zusätzliche Zeilen. **Einstieg** ist die einfachste ehrliche Variante: weniger Ballkontakte, ein geworfener Ball statt eines geschlagenen, eine kürzere Distanz. **Ausbau** ist, wohin die Übung geht, sobald die Gruppe so weit ist. Wie weit du kommst, entscheidest du, und das darf jede Woche anders sein. Eine Übung, die auseinanderfällt, ist keine Übung, an der die Gruppe scheitert — geh zurück zum Einstieg und bau von dort wieder auf.

Gruppengröße

Die Einheiten sind für einen normalen Kader von acht bis vierzehn Spielern geschrieben. Gibt es eine Übung in der Koach-Bibliothek in mehreren Gruppengrößen, steht die kleinere Variante auf der Karte. Egal wie viele es sind, entscheidend ist diese Regel: **niemand steht länger als dreißig Sekunden still**. Bildet sich eine Schlange, teil die Übung in zwei kleinere auf, die nebeneinander laufen.

Die Links

Jeder Übungsname ist ein Link zu seiner Seite auf koachvolleyball.com, wo die Übung als Animation läuft und sich Spieler und Ball durch jede Phase bewegen. Öffne sie in der Halle auf dem Handy, wenn ein Aufbau unklar ist, oder schick sie vor dem Training in die Gruppe.

Der Fokus jeder Einheit

Eine Zeile pro Einheit: worauf der Fokus liegt, woran ihr an dem Abend arbeitet und woran du merkst, dass es gewirkt hat.
Druck diese Seiten aus und leg sie in die Tasche.

#	Einheit und Schwerpunkt	Daran arbeitet ihr	Woran du es merkst
Der erste Kontakt Ballkontrolle, Annahmetechnik und Zuspiel			Einheiten 1-4
1	Ballkontrolle als Basis Saubere Ballkontakte als Grundlage für alles Weitere SPIELFORM Triples-Turnier 3-gegen-3	- Der Brettwinkel steht, bevor der Ball ankommt - Beim Ballkontakt stehen, nicht laufen - Jeder Ball zu einem Ziel, nicht einfach hoch	Fünfundzwanzig kontrollierte Kontakte am Stück pro Paar.
2	Brett und Winkel Technik der Annahme SPIELFORM Aufschläger gegen Annahmespieler	- Den Winkel über die Schultern stellen, nicht über die Arme - Abfedern statt schwingen - Bei jedem Ball derselbe Kontaktpunkt	Annahmeschnitt des Teams: 2,0 von 3.
3	Kurz und lang Den Aufschlag lesen SPIELFORM Aufschlag + Freiball-Wash-Wettkampf	- Den Anwurf lesen, nicht den Arm - Kurze Bälle nach vorn durchlaufen - Die Naht rufen, bevor der Ball herüberkommt	Acht von zehn kurzen Bällen sauber zum Ziel.
4	Technik im Zuspiel Wiederholbares Zuspiel SPIELFORM Drei-Kontakte-Ballwechsel	- Beide Füße unter den Ball, rechter Fuß leicht vor - Zu jeder Position dieselbe Handbewegung - Standardmäßig zur linken Antenne ausrichten	Zwanzig Zuspiele am Stück in eine Zielzone von einem Meter.
Angriff Entscheidungen des Zuspielers, Anlauf, Armzug und Schlagwahl			Einheiten 5-8
5	Der Zuspieler entscheidet Entscheidungen des Zuspielers SPIELFORM Bonuspunktespiel	- Den Block lesen, bevor der Ball da ist - Den freien Angreifer anspielen, nicht den Lieblingsangreifer - Der Dump ist eine Option, keine Show	Jeder Zuspieler nutzt in einem Spiel alle drei Optionen.
6	Der Anlauf Anlauf und Absprung SPIELFORM Fünf gegen fünf voller Ballwechsel	- Die letzten zwei Schritte sind die größten und schnellsten - Arme zurück beim Stemmschritt, dann hoch - Tempo in Höhe umsetzen, nicht in Weite	Reichweite gemessen; jeder hat eine Marke zu schlagen.
7	Armzug und Treffpunkt Angriffstechnik SPIELFORM Bonuspunktespiel	- Ellenbogen hoch, Hand auf dem Ball - Treffen in voller Streckung - Das Handgelenk drückt den Ball nach unten	Zehn Angriffe am Stück von Position 4 ins Feld.
8	Float und Ziel Aufschlaggenauigkeit SPIELFORM Team-Aufschlag-Challenge	- Immer derselbe Anwurf - Flache Hand, gestoppter Schlag - Erst die Zone ansagen, dann dorthin	Siebzug Prozent der Aufschläge drin, die Hälfte davon in der angesagten Zone.

Der Fokus jeder Einheit (Fortsetzung)

#	EINHEIT UND SCHWERPUNKT	DARAN ARBEITET IHR	WORAN DU ES MERKST
Aufschlag, Block und Transition		Flatteraufschlag, Blockbeinarbeit, Abwehrordnung und Angriff aus der Transition	Einheiten 9-12
9	Blockbeinarbeit Bewegung am Netz entlang SPIELFORM Wettkampfform mit wechselndem Aufschlag	● Schulter die ganze Bewegung parallel zum Netz ● Kurz nachstellen, lang swingen ● Über das Netz drücken statt greifen	<i>Jeder deckt alle fünf Netzpositionen ab, ohne die Form zu verlieren.</i>
10	Base und Read Abwehrsysteme SPIELFORM Nevilles Pepper (3v3)	● Deine Base- und deine Read-Position kennen ● Beim Schlag des Angreifers einfrieren ● Hoch in die Feldmitte abwehren	<i>Das Team hält seine Formation eine ganze Rotation lang ohne Lücken.</i>
11	Angriff aus der Transition Aus der Abwehr in den Angriff SPIELFORM Speedball 6-6	● Sofort weg vom Netz zurück zur Angriffslinie ● Der Zuspieler findet den Ball, wo er auch hinfliegt ● Erste Konteroption ist der Spieler, der gerade abgewehrt hat	<i>Acht von zehn abgewehrten Bällen werden zum Angriff.</i>
12	Der komplette Ballwechsel Alle Phasen im Spieltempo SPIELFORM Sechs gegen sechs kompletter Ballwechsel	● Kein Stillstand zwischen den Phasen ● In der Bewegung zurück zur Grundposition ● Den ganzen Ballwechsel über reden	<i>Zehn Ballwechsel mit fünf oder mehr Kontakten pro Seite.</i>

FOKUS
Saubere Ballkontakte als Grundlage für alles Weitere

DARAN ARBEITEST DU

1

Der Brettwinkel steht, bevor der Ball ankommt

2

Beim Ballkontakt stehen, nicht laufen

3

Jeder Ball zu einem Ziel, nicht einfach hoch

DARAN MERKST DU ES Fünfzig kontrollierte Kontakte am Stück pro Paar.

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

Runde ums Feld — Einlaufen 12 [koachvolleyball.com](#) 4 min
Die ganze Gruppe in einer großen Runde ums Feld. Im Gehen starten, am Ende knapp unter Lauftempo.
Einspielen zu zweit [koachvolleyball.com](#) 6 min
Paare über die ganze Halle verteilt, hin pritschen, zurück baggern. Niemand darf einen Schritt machen, um ranzukommen.

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Rumpf-Grundlage
Vier Übungen, je 30 Sekunden, eine Runde; dann die zwei wiederholen, die du kaum gespürt hast.

1.

Unterarmstütz — Hüfte gerade, Gesäß angespannt

2.

Seitstütz links — Schulter senkrecht über dem Ellbogen

3.

Seitstütz rechts — dieselbe Linie vom Knöchel bis zum Kopf

4.

Beckenheben — Füße flach, Hüfte hoch, drei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1
Technik
ruhig, viele Wiederholungen

Dig-to-Self-Pepper [koachvolleyball.com](#)
Dig-to-Self-Pepper: jeden Ball zuerst hoch zu dir selbst, dann kontrolliert zum Partner. So wird der zweite Kontakt eine Entscheidung statt ein Reflex.
SO BAUST DU ES AUF
Paare über die Halle, ein Ball pro Paar. Zwei volle Durchgänge.
HIER STARTEN
Den eigenen Ball fangen, dann weiterspielen.
HINARBEITEN AUF
Ohne Fangen, und der Ball zum Partner muss in einem Schritt erreichbar sein.

> Der erste Kontakt kauft dir Zeit — nutz sie, statt zu hetzen.

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck

Dreieckspassen [koachvolleyball.com](#)
Dreieckspassen: Anwerfer, Annahmespieler und Ziel im Dreieck, nach jedem Kontakt rückt jeder weiter.
SO BAUST DU ES AUF
Drei oder vier Dreiecke, ein Ball pro Dreieck.
HIER STARTEN
Angeworfene Bälle, Dreieck auf sechs Metern.
HINARBEITEN AUF
Angeschlagene Bälle, Dreieck mit neun Metern, und nur Annahmen in der Zielzone zählen.

> Schultern zum Ziel, bevor der Ball kommt — nicht währenddessen.

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform

Drei-Kontakte-Ballwechsel [koachvolleyball.com](#)
Drei-Kontakte-Ballwechsel: ein Punkt zählt nur, wenn drei saubere Kontakte gespielt wurden.
SO BAUST DU ES AUF
Vier gegen vier, eine Reihe an der Seite rückt nach.
HIER STARTEN
Kooperativ — zählt den längsten Ballwechsel.
HINARBEITEN AUF
Zwei Kontakte schenken den Punkt der anderen Seite.

> Der zweite Ball geht hoch, immer.

Spielform
20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Triples-Turnier 3-gegen-3 [koachvolleyball.com](#)
Triples-Turnier drei gegen drei auf dem längs geteilten Feld.

REGEL FÜR HEUTE ABEND Ballwechsel mit sechs oder mehr Kontakten zählen zwei Punkte.

TRAINERHINWEISE

— Ein sauberer Kontakt heißt: Körper steht still, Brett ist früh da.

— Spiel jeden Ball zu einem Ziel; „hoch“ ist kein Ziel.

— Ballkontrolle trainierst du langsam und prüfst du schnell.

MATERIAL
Ein Ball pro zwei Spieler, Hütchen für die Zielzonen

FOKUS Technik der Annahme	DARAN ARBEITEST DU 1 Den Winkel über die Schultern stellen, nicht über die Arme 2 Abfedern statt schwingen 3 Bei jedem Ball derselbe Kontaktpunkt
DARAN MERKST DU ES Annahmeschnitt des Teams: 2,0 von 3.	

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

Wellenlauf mit Ballwurf [koachvolleyball.com](#) 5 min
Die Gruppe zieht in einer Welle über das Feld und wirft den Ball jeweils zum nächsten Spieler weiter.

Schulteraktivierung mit Band [koachvolleyball.com](#) 5 min
Dreiergruppen mit einem Band, alle gleichzeitig. Pull-Aparts, Außenrotation, dann Y-T-W.

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Rumpf-Grundlage
Vier Übungen, je 30 Sekunden, eine Runde; dann die zwei wiederholen, die du kaum gespürt hast.

- Unterarmstütz — Hüfte gerade, Gesäß angespannt
- Seitstütz links — Schulter senkrecht über dem Ellbogen
- Seitstütz rechts — dieselbe Linie vom Knöchel bis zum Kopf
- Beckenheben — Füße flach, Hüfte hoch, drei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1
Technik
ruhig, viele Wiederholungen

Pass-Dreiergruppen [koachvolleyball.com](#)
Pass-Dreiergruppen mit zwei Bällen: Anwerfer, Annahmespieler und Ziel — sehr viele Wiederholungen in kurzer Zeit.
SO BAUST DU ES AUF
Dreiergruppen, alle 90 Sekunden wechseln.
HIER STARTEN
Ein Ball, angeworfen.
HINARBEITEN AUF
Zwei Bälle im Rhythmus, der Annahmespieler steht nie still.
› Ball über den Handgelenken; die Ellenbogen machen nichts.

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck

Annahmereihen mit festem Ziel [koachvolleyball.com](#)
Annahmereihen mit festem Ziel in der 1-6-5-Aufstellung, jede Annahme dicht an die Zuspielzone.
SO BAUST DU ES AUF
Drei Annahmespieler, ein Ziel, die Aufschläger gegenüber.
HIER STARTEN
Aufschläge von der Drei-Meter-Linie.
HINARBEITEN AUF
Aufschläge von hinten; nur Annahmen in der Zone zählen.
› Das Ziel bewegt sich nicht — deine Absicht also auch nicht.

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform

Annahme nach Passnoten [koachvolleyball.com](#)
Annahme mit Noten von 0 bis 3, das Team jagt einen Schnitt.
SO BAUST DU ES AUF
Drei Annahmespieler, einer bewertet und ruft die Note laut.
HIER STARTEN
Zielschnitt 1,8.
HINARBEITEN AUF
Zielschnitt 2,3; ein Ass setzt die Zählung zurück.
› Eine Note nach jedem Ball hält den Anspruch ehrlich.

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Aufschläger gegen Annahmespieler koachvolleyball.com Aufschläger gegen Annahmespieler: gute Annahme +1, Ass -1, Start bei fünf. REGEL FÜR HEUTE ABEND Bei zehn gewinnt die Annahme, bei null der Aufschlag. Dann tauschen.
--	--

TRAINERHINWEISE

- Der Winkel kommt aus den Schultern; die Arme halten nur das Brett hin.
- Harten Aufschlag abfedern, weichen begleiten — der Ball sagt dir, was dran ist.
- Kontakt jedes Mal an derselben Stelle der Unterarme.

MATERIAL
Alle Bälle, eine Matte oder Hütchen für die Zuspielzone, Bänder

FOKUS
Den Aufschlag lesen

DARAN ARBEITEST DU

1 Den Anwurf lesen, nicht den Arm

2 Kurze Bälle nach vorn durchlaufen

3 Die Naht rufen, bevor der Ball herüberkommt

DARAN MERKST DU ES Acht von zehn kurzen Bällen sauber zum Ziel.

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

Liniensprint mit Ballkontakt [koachvolleyball.com](#) 5 min
Die Feldlinien sprinten, an jeder Linie ein Richtungswechsel, nach jeder Wende ein kontrollierter Ball.
Pepper (klassisch) [koachvolleyball.com](#) 5 min
Paare über die Halle, Abwehr-Zuspiel-Angriff ohne Pause. Zählt, wie lange jedes Paar den Ball hält.

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Anti-Rotation
Vier Übungen, je 30 Sekunden. Langsam schlägt hart; der Rumpf darf sich nicht verdrehen.

1. Dead Bug — gegengleich Arm und Bein, unterer Rücken am Boden

2. Unterarmstütz mit Schultertippen — die Hüfte bleibt ruhig

3. Seitstütz mit Durchgreifen — kontrolliert öffnen und schließen

4. Bird Dog — in der vollen Streckung drei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1
Technik
ruhig, viele Wiederholungen

Kurz-Lang-Annahme [koachvolleyball.com](#)
Kurz-Lang-Annahme: der Trainer wechselt zwischen kurzen Lobs und langen Bällen, der Annahmespieler liest, was kommt.
SO BAUST DU ES AUF
Trainer am Netz, zwei Annahmespieler, eine Reihe an der Seite.
HIER STARTEN
Vor jedem Ball angesagt.
HINARBEITEN AUF
Ohne Ansage, mit Bällen auf die Naht dazwischen.

› Die Wurfhöhe verrät kurz oder lang, bevor es der Arm tut.

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck

Durchlaufbälle [koachvolleyball.com](#)
Durchlaufbälle: ein kurzer Ball weit vor dem Spieler, im Sprint durchlaufen und in der Bewegung gespielt.
SO BAUST DU ES AUF
Zwei Bahnen, je ein Anspieler.
HIER STARTEN
Hoher weicher Ball, Fangen in der Bewegung erlaubt.
HINARBEITEN AUF
Flach und kurz, und die Annahme muss auf Anhieb ins Ziel.

› Spiel den Ball in der Bewegung durch — brems nicht vorher ab.

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform

Kurzaufschlag-Wettkampf [koachvolleyball.com](#)
Kurzaufschlag-Wettkampf: nur Aufschläge vor der Drei-Meter-Linie zählen.
SO BAUST DU ES AUF
Aufschläger auf einer Seite, Annahmespieler gegenüber.
HIER STARTEN
Aufschlag von der Angriffslinie.
HINARBEITEN AUF
Von hinten, kurz aufgeschlagen, und die Annahme muss einen Angriff ermöglichen.

› Ein kurzer Aufschlag ist Taktik, kein Versehen.

Spielform
20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Aufschlag + Freiball-Wash-Wettkampf [koachvolleyball.com](#)
Aufschlag + Freiball als Wash-Wettkampf: Aufschlag um den kleinen Punkt, Freiball für den Verlierer.

REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein kurzer Aufschlag, der drin landet, bringt sofort den großen Punkt.

TRAINERHINWEISE

—Lies den Anwurf: Höhe und Position verraten fast alles.

—Kurze Bälle nach vorn angehen; rückwärts ist immer langsamer.

—Die Naht wird gerufen, bevor der Ball das Netz überquert — jedes Mal.

MATERIAL
Alle Bälle, Hütchen für die Drei-Meter-Zone

FOKUS Wiederholbares Zuspiel	DARAN ARBEITEST DU 1 Beide Füße unter den Ball, rechter Fuß leicht vor 2 Zu jeder Position dieselbe Handbewegung 3 Standardmäßig zur linken Antenne ausrichten
--	---

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

Wellenannahme zum Trainer [koachvolleyball.com](#) 5 min
Die Gruppe rückt in Wellen vor, spielt den Ball des Trainers zurück und stellt sich hinten wieder an.

Waschstraße pritschen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Zwei Reihen pritschen den Ball durch die Gasse. Nach dem Kontakt hinten wieder anstellen.

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Anti-Rotation
Vier Übungen, je 30 Sekunden. Langsam schlägt hart; der Rumpf darf sich nicht verdrehen.

- Dead Bug — gegengleich Arm und Bein, unterer Rücken am Boden
- Unterarmstütz mit Schultertippen — die Hüfte bleibt ruhig
- Seitstütz mit Durchgreifen — kontrolliert öffnen und schließen
- Bird Dog — in der vollen Streckung drei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1 Technik ruhig, viele Wiederholungen Dreieck Annahme-Zuspiel-Angriff mit Durchrücken koachvolleyball.com Dreieck Annahme-Zuspiel-Angriff, nach jedem Ball rückt jeder eine Position weiter — so spielt jeder zu. SO BAUST DU ES AUF Drei Dreiecke, ein Ball pro Dreieck. HIER STARTEN Der Angriff darf ein kontrollierter Wurf sein. HINARBEITEN AUF Das Zuspiel muss jedes Mal auf dieselbe Höhe und dieselbe Stelle. > Erst drunter, dann zuspielen — nie im Strecken pritschen.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Zuspiel-Karussell für Zuspieler koachvolleyball.com Zuspiel-Karussell: die Zuspieler übernehmen abwechselnd das Zuspiel, Angreifer und Ballsammler rücken durch. SO BAUST DU ES AUF Durchlaufendes Tempo, Bälle von der Seite, alle zwei Minuten Zuspieler wechseln. HIER STARTEN Zuspiel aus fester Position nach Zuwurf. HINARBEITEN AUF Zuspiel nach komplettem Weg von der Grundlinie. > Steh still, bevor du zuspielst; wer läuft, spielt schief.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Folge deinem Zuspiel koachvolleyball.com Folge deinem Zuspiel: aus dem Out-of-System nach außen spielen und sofort in die Absicherung. SO BAUST DU ES AUF Anspieler, Zuspieler, Angreifer und eine Reihe. Zwei Bälle im Umlauf. HIER STARTEN Im Gehen in die Absicherung. HINARBEITEN AUF In der Absicherung, bevor der Angreifer springt. > Das Zuspiel ist erst fertig, wenn du unter dem Angreifer stehst.
---	---	--

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Drei-Kontakte-Ballwechsel koachvolleyball.com Drei-Kontakte-Ballwechsel: nur Punkte mit drei sauberen Kontakten zählen. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Zuspiel außerhalb der Zielzone schenkt den Punkt her.
--	---

- TRAINERHINWEISE**
- Beide Füße unter den Ball; die Hände machen nur den Rest.
 - Dieselbe Handbewegung, ob nach 2, 3 oder 4.
 - Standard ist die Ausrichtung zur linken Antenne; von da aus korrigierst du.

MATERIAL

Bälle, Hütchen oder Klebeband für die Zielzone

FOKUS Entscheidungen des Zuspielers	DARAN ARBEITEST DU 1 Den Block lesen, bevor der Ball da ist 2 Den freien Angreifer anspielen, nicht den Lieblingsangreifer 3 Der Dump ist eine Option, keine Show
DARAN MERKST DU ES Jeder Zuspieler nutzt in einem Spiel alle drei Optionen.	

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
-------------------------------	------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Kreisfangen — Reaktionsspiel im Kreis [koachvolleyball.com](#) 5 min

Zwei oder drei Kreise gleichzeitig, der Ball läuft herum, einer in der Mitte fängt ab.

Einspielen zu zweit [koachvolleyball.com](#) 5 min

Paare über die ganze Halle verteilt, hin pritschen, zurück baggern. Niemand darf einen Schritt machen, um ranzukommen.

Schulter und Schulterblatt

Vier Übungen, je 30 Sekunden. An den Aufschlag- und Angriffstagen einbauen.

1. Y-T-W in Bauchlage — Daumen nach oben, Schulterblätter zusammen

2. Band Pull-apart — auf dem Rückweg langsam

3. Schwimmen in Bauchlage — kleine, schnelle Armbewegungen

4. Wall Slide — unterer Rücken und Unterarme bleiben an der Wand

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1 Technik ruhig, viele Wiederholungen Zuspieler-Dump: Entscheidungsübung koachvolleyball.com Zuspieler-Dump als Entscheidungsübung: der Zuspieler wählt zwischen Zuspiel und Lob, je nach Abwehr auf der anderen Seite. SO BAUST DU ES AUF Zuspieler, zwei Angreifer, gegenüber drei Abwehrspieler, die auf Trainersignal ziehen. HIER STARTEN Der Trainer sagt dem Zuspieler, was die Abwehr macht. HINARBEITEN AUF Die Abwehr bewegt sich frei, der Zuspieler muss live lesen. › Schau auf die andere Seite, während die Annahme fliegt — nicht danach.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Zuspielkombination schnelle Mitte koachvolleyball.com Zuspielkombination schnelle Mitte: der Zuspieler wählt zwischen schneller Mitte und außen, der Block muss es lesen. SO BAUST DU ES AUF Zuspieler, Mitte, Außen, zwei Blockspieler gegenüber. HIER STARTEN Der Zuspieler sagt es vor der Annahme an. HINARBEITEN AUF Der Zuspieler entscheidet in der Luft; beide Angreifer laufen jeden Ball an. › Beide Male dieselben Hände — der Block soll aus deiner Haltung nichts lernen.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Runde 4-3-2 koachvolleyball.com Runde 4-3-2: Angriff über 4 hoch, 3 schnell und 2 nach Rückwärtszuspiel. SO BAUST DU ES AUF Ein Zuspieler, an jeder Position eine Reihe. HIER STARTEN Feste Reihenfolge. HINARBEITEN AUF Der Zuspieler wählt, alle Angreifer laufen an. › Das Rückwärtszuspiel ist ein normales Zuspiel, kein Notbehelf.
---	---	---

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Bonuspunktespiel koachvolleyball.com Ein normaler Satz mit Bonuspunkten für das Ziel der Einheit. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Punkt über die zweite Option des Zuspielers zählt doppelt.
--	---

FOKUS Anlauf und Absprung	DARAN ARBEITEST DU 1 Die letzten zwei Schritte sind die größten und schnellsten 2 Arme zurück beim Stemmschritt, dann hoch 3 Tempo in Höhe umsetzen, nicht in Weite
DARAN MERKST DU ES Reichweite gemessen; jeder hat eine Marke zu schlagen.	

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen10 Min. · ganze Gruppe

Kern5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Dynamische Laufformen [koachvolleyball.com](#)5 min

Hin Ausfallschritt mit Rumpfdrehung, zurück Carioca und Skippings. Zwei volle Runden.

Einschlagen zu zweit [koachvolleyball.com](#)5 min

Paare schlagen sich den Ball vom Boden aus zu. Baut den Armzug auf, bevor jemand springt.

Springen und Landen

Vier Übungen, je 30 Sekunden. Qualität vor Menge; hör auf, sobald die Landung unsauber wird.

- Einbeiniges Beckenheben — 15 Sekunden pro Bein
- Hollow Hold — unterer Rücken bleibt am Boden
- Squat Jump mit weicher Landung — leise landen, jedes Mal neu aufstellen
- Seitsprung mit Stopp — die Landung zwei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1
Technik
ruhig, viele Wiederholungen

Drei-Schritt-Anlauf [koachvolleyball.com](#)
Drei-Schritt-Anlauf ohne Ball: links-rechts-links, Stemmschritt, senkrechter Absprung — als kompletter Ablauf.
SO BAUST DU ES AUF
Alle an der Angriffslinie in Vierer-Wellen, der Trainer gibt den Rhythmus vor.
HIER STARTEN
Zwei Schritte ohne Sprung, nur der Rhythmus.
HINARBEITEN AUF
Voller Anlauf mit Armzug, sichere Landung auf beiden Füßen.
> Der Stemmschritt ist eine Bremse — genau daraus entsteht die Höhe.

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck

Anlauf mit Fangball [koachvolleyball.com](#)
Anlauf mit Fangball: der Zuspieler spielt hoch nach außen, der Angreifer fängt den Ball am höchsten Punkt.
SO BAUST DU ES AUF
Zuspieler oder Trainer, eine Reihe auf Position 4, zwei Bälle.
HIER STARTEN
Ball hoch angeworfen.
HINARBEITEN AUF
Fangen mit voll gestrecktem Schlagarm.
> Fängst du unterhalb der vollen Streckung, bist du zu spät los.

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform

Sprungprogramm Basis [koachvolleyball.com](#)
Sprungprogramm Basis: Anlaufsprünge am Netz, Kastensprünge mit weicher Landung und Tiefsprünge für die Reaktivität.
SO BAUST DU ES AUF
Ein Kasten, alle rücken durch. Qualität vor Menge.
HIER STARTEN
Nur Anlauf- und Kastensprünge.
HINARBEITEN AUF
Tiefsprünge dazu, sechs Wiederholungen, volle Pause dazwischen.
> Schluss, sobald die Landung laut wird.

Spielform
20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Fünf gegen fünf voller Ballwechsel [koachvolleyball.com](#)
Fünf gegen fünf, voller Ballwechsel, jede Phase im Spieltempo.
REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Punkt nach einem Angriff mit komplettem Anlauf zählt doppelt.

TRAINERHINWEISE
—Die letzten zwei Schritte sind die größten und die schnellsten.
—Arme zurück beim Stemmschritt, dann beide kräftig nach oben.
—Nach oben springen, nicht nach vorn; auf beiden Füßen landen.

MATERIAL
Bälle, Kasten, Klebeband für die Reichweitenmarke

FOKUS Angriffstechnik	DARAN ARBEITEST DU 1 Ellenbogen hoch, Hand auf dem Ball 2 Treffen in voller Streckung 3 Das Handgelenk drückt den Ball nach unten
---------------------------------	--

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen10 Min. · ganze Gruppe

Kern5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Schulteraktivierung mit Band [koachvolleyball.com](#)4 min

Dreiergruppen mit einem Band, alle gleichzeitig. Pull-Aparts, Außenrotation, dann Y-T-W.

Einschlagen zu zweit [koachvolleyball.com](#)6 min

Paare schlagen sich den Ball vom Boden aus zu. Baut den Armzug auf, bevor jemand springt.

Schulter und Schulterblatt

Vier Übungen, je 30 Sekunden. An den Aufschlag- und Angriffstagen einbauen.

1.

Y-T-W in Bauchlage — Daumen nach oben, Schulterblätter zusammen

2.

Band Pull-apart — auf dem Rückweg langsam

3.

Schwimmen in Bauchlage — kleine, schnelle Armbewegungen

4.

Wall Slide — unterer Rücken und Unterarme bleiben an der Wand

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1

Technik

ruhig, viele Wiederholungen

Armzug gegen die Wand [koachvolleyball.com](#)
Angriff gegen die Wand: anwerfen, Ellenbogen hoch, Handgelenk über den Ball, an die Wand und fangen.
SO BAUST DU ES AUF
Alle mit einem Ball an der Wand, in Zehnerserien zählen.
HIER STARTEN
Im Stand, ohne Sprung.
HINARBEITEN AUF
Zehn am Stück, die alle im selben Quadratmeter zurückkommen.

› Erst Ellenbogen zurück und hoch; die Hand kommt zuletzt.

ÜBUNG 2

Anwendung

mit Bewegung und Druck

Angriffsreihen [koachvolleyball.com](#)
Angriffsreihen: Ball zum Zuspeler werfen, anlaufen, Angriff auf Position 4, eigenen Ball holen und wieder anstellen.
SO BAUST DU ES AUF
Eine Reihe, zwei Bälle im Umlauf. Bälle holen gehört zur Übung.
HIER STARTEN
Trainer spielt auf fester Höhe zu.
HINARBEITEN AUF
Der Zuspeler variiert die Höhe, der Angreifer passt sich an.

› Triff am höchsten Punkt, nicht im Hochgehen.

ÜBUNG 3

Spiel

die Technik in einer Spielform

Auf Zonen schlagen [koachvolleyball.com](#)
Auf Zonen schlagen: den Ball in die Zonen 1, 5 und 6 platzieren statt nur hart zu schlagen, Punkte pro Zone.
SO BAUST DU ES AUF
Matten in den Zielzonen, die Reihe rückt durch.
HIER STARTEN
Eine Zone nach der anderen, je zehn Bälle.
HINARBEITEN AUF
Der Trainer ruft die Zone während des Anlaufs.

› Die Richtung entscheidest du im Anlauf, nicht in der Luft.

Spielform
20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Bonuspunktespiel [koachvolleyball.com](#)
Ein normaler Satz mit Bonuspunkten für das Ziel der Einheit.

REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Angriff in die angesagte Zone zählt doppelt.

TRAINERHINWEISE

—Ellenbogen hoch, Hand über dem Ball, Handgelenk drüber.
—Beim Treffen voll gestreckt; ein angewinkelter Arm kostet Höhe und Kontrolle.
—Hart ist eine Option; gegen einen guten Block schlägt Platzierung die Kraft.

MATERIAL

Alle Bälle, Matten als Zielzonen, eine freie Wand

FOKUS Aufschlaggenauigkeit	DARAN ARBEITEST DU 1 Immer derselbe Anwurf 2 Flache Hand, gestoppter Schlag 3 Erst die Zone ansagen, dann dorthin
DARAN MERKST DU ES Siebzig Prozent der Aufschläge drin, die Hälfte davon in der angesagten Zone.	

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen10 Min. · ganze Gruppe

Kern5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Runde ums Feld — Einlaufen 12[koachvolleyball.com](#)4 min

Die ganze Gruppe in einer großen Runde ums Feld. Im Gehen starten, am Ende knapp unter Lauftempo.

Schulteraktivierung mit Band[koachvolleyball.com](#)6 min

Dreiergruppen mit einem Band, alle gleichzeitig. Pull-Aparts, Außenrotation, dann Y-T-W.

Schulter und Schulterblatt

Vier Übungen, je 30 Sekunden. An den Aufschlag- und Angriffstagen einbauen.

- Y-T-W in Bauchlage — Daumen nach oben, Schulterblätter zusammen
- Band Pull-apart — auf dem Rückweg langsam
- Schwimmen in Bauchlage — kleine, schnelle Armbewegungen
- Wall Slide — unterer Rücken und Unterarme bleiben an der Wand

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1 Technik ruhig, viele Wiederholungen Aufschlagtechnik gegen die Wand koachvolleyball.com Aufschlag gegen die Wand über eine Linie auf Netzhöhe, isoliert Anwurf und Schlag. SO BAUST DU ES AUF Alle an der Wand, Klebeband auf Netzhöhe, nach fünf Treffern einen Schritt zurück. HIER STARTEN Aus vier Metern. HINARBEITEN AUF Aus neun Metern mit fester Routine vor dem Aufschlag. › Der Anwurf ist die Übung; der Schlag macht sie nur fertig.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Zonenaufschlag auf Ziele koachvolleyball.com Zonenaufschlag auf Ziele: sechs Zonen mit Matten markiert, bewusst aufschlagen und Treffer zählen. SO BAUST DU ES AUF Aufschlag von einer Seite, auf der anderen fangen und Bälle zurückgeben. HIER STARTEN Zwei große Zonen statt sechs. HINARBEITEN AUF Zone vor dem Aufschlag ansagen; nur angesagte Treffer zählen. › Erst entscheiden, dann anwerfen — nie umgekehrt.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Einmal um die Welt koachvolleyball.com Einmal um die Welt: die sechs Zonen in fester Reihenfolge, ein Treffer bringt dich weiter. SO BAUST DU ES AUF Zwei Reihen, auf der anderen Seite Ballsammler, die jede Runde wechseln. HIER STARTEN Drei Zonen. HINARBEITEN AUF Zwei volle Runden ohne Fehler. › Eine Zone nach der anderen; nie auf Autopilot.
--	---	--

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Team-Aufschlag-Challenge koachvolleyball.com Team-Aufschlag-Challenge: das ganze Team schlägt eine Serie, bei einem Fehler geht es von vorn los. REGEL FÜR HEUTE ABEND Zehn am Stück. Jeder Fehler startet neu, und das Team spürt den Preis.
--	--

TRAINERHINWEISE
—Ein wiederholbarer Anwurf ist mehr wert als ein schneller Arm.
—Flache Hand, Ballmitte, für den Float den Schlag stoppen.
—Die Zone anzusagen erzwingt die Entscheidung vor dem Anwurf.

MATERIAL
Alle Bälle, sechs Matten, Klebeband, Bänder

FOKUS Bewegung am Netz entlang	DARAN ARBEITEST DU 1 Schultern die ganze Bewegung parallel zum Netz 2 Kurz nachstellen, lang swingen 3 Über das Netz drücken statt greifen
DARAN MERKST DU ES Jeder deckt alle fünf Netzpositionen ab, ohne die Form zu verlieren.	

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen10 Min. · ganze Gruppe

Kern5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Beinarbeit am Netz [koachvolleyball.com](#)5 min

Nachstellschritte und Kreuzschritt von Antenne zu Antenne, an jedem Ende ein Blocksprung. In Vierer-Wellen.

Wellenpass durch die Reifen [koachvolleyball.com](#)5 min

Reifen quer durchs Feld gelegt; alle spielen gleichzeitig die Reihe entlang und rücken einen Reifen weiter.

Rumpf-Grundlage

Vier Übungen, je 30 Sekunden, eine Runde; dann die zwei wiederholen, die du kaum gespürt hast.

1. Unterarmstütz — Hüfte gerade, Gesäß angespannt

2. Seitstütz links — Schulter senkrecht über dem Ellbogen

3. Seitstütz rechts — dieselbe Linie vom Knöchel bis zum Kopf

4. Beckenheben — Füße flach, Hüfte hoch, drei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1 Technik ruhig, viele Wiederholungen Blockbeinarbeit am Netz entlang koachvolleyball.com Blockbeinarbeit: kurze Wege mit Nachstellschritten, lange mit Kreuzschritt, am Ende ein Blocksprung. SO BAUST DU ES AUF Immer vier am Netz, der Rest zählt von der Grundlinie aus mit. HIER STARTEN Nur Nachstellschritte, Sprung im Stand. HINARBEITEN AUF Kreuzschritt mit Hüftdrehung und Beistellschritt, direkt in die nächste Bewegung. › Die Schultern bleiben parallel zum Netz, auch im Kreuzschritt.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Swing-Block: 3-Schritt-Crossover koachvolleyball.com Swing-Block mit Drei-Schritt-Crossover: Richtungsschritt, großer Kreuzschritt mit Hüftdrehung, Beistellschritt und maximaler Sprung. SO BAUST DU ES AUF Immer zwei Blockspieler, von der Mitte nach außen. HIER STARTEN Die drei Schritte im Gehen, ohne Sprung. HINARBEITEN AUF Volles Tempo mit Armschwung in den Sprung. › Die Arme helfen dir hoch; trag sie nicht starr über dem Kopf.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Hände über das Netz koachvolleyball.com Hände über das Netz: abdichten und drücken, damit der Block den Ball direkt nach unten lenkt, dann zurück in die Grundposition. SO BAUST DU ES AUF Angreifer auf einem Kasten gegenüber, immer zwei Blockspieler. HIER STARTEN Hände über das Netz ohne Sprung. HINARBEITEN AUF Einen echten Angriff blocken und direkt umschalten. › Drück über das Netz, greif nicht hoch; die Schultern führen.
---	--	--

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Wettkampfform mit wechselndem Aufschlag koachvolleyball.com Vier gegen vier mit wechselndem Aufschlag und komplettem Angriffs-Abwehr-Kreislauf. REGEL FÜR HEUTE ABEND Jeder Punkt, der mit einem Blockkontakt beginnt, zählt doppelt.
--	---

TRAINERHINWEISE

—Parallele Schultern machen aus dem Block eine Wand statt einer Lücke.
—Kurze Wege mit Nachstellschritten, lange mit Swing-Block — entscheide, bevor du losgehst.
—Über das Netz zu kommen zählt mehr als Höhe; Hände drüber ist die ganze Aufgabe.

MATERIAL

Bälle, ein Kasten, Hütchen für die Netzpositionen

FOKUS Abwehrsysteme	DARAN ARBEITEST DU 1 Deine Base- und deine Read-Position kennen 2 Beim Schlag des Angreifers einfrieren 3 Hoch in die Feldmitte abwehren
DARAN MERKST DU ES Das Team hält seine Formation eine ganze Rotation lang ohne Lücken.	

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

T-Drill Abwehrbeinarbeit [koachvolleyball.com](#) 5 min

Vier Hütchen als T: nach vorn sprinten, seitlich nach links und rechts, rückwärts heraus. Bleib die ganze Zeit tief.

Vier-Ecken-Sprint [koachvolleyball.com](#) 5 min

Von Ecke zu Ecke sprinten, an jeder Ecke einen Reifen berühren. Drei Runden, das Tempo steigt.

Anti-Rotation

Vier Übungen, je 30 Sekunden. Langsam schlägt hart; der Rumpf darf sich nicht verdrehen.

- Dead Bug — gegengleich Arm und Bein, unterer Rücken am Boden
- Unterarmstütz mit Schultertippen — die Hüfte bleibt ruhig
- Seitstütz mit Durchgreifen — kontrolliert öffnen und schließen
- Bird Dog — in der vollen Streckung drei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1 Technik ruhig, viele Wiederholungen	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform
Abwehrhaltung (Base & Read) koachvolleyball.com Abwehrhaltung: von Base nach Read auf optische Signale, beim Schlag einfrieren, abwehren und zurück auf Base. SO BAUST DU ES AUF Sechs Abwehrspieler, der Rest schaut zu, alle zwei Minuten wechseln. HIER STARTEN Nur die Bewegung und das Stoppen, ohne Ball. HINARBEITEN AUF Mit Ball, harte Schläge und Lobs gemischt. > Frier beim Schlag ein — wer sich weiterbewegt, lässt Bälle durch.	Doppeldecker koachvolleyball.com Doppeldecker: der Block macht die Diagonale zu, der Longline-Abwehrspieler nimmt die Linie, Zone 6 sichert hinten ab. SO BAUST DU ES AUF Ganzes Feld, Block und Feldabwehr, der Trainer spielt an. HIER STARTEN Der Block bleibt stehen, die Abwehr lernt die Formation. HINARBEITEN AUF Der Block verschiebt, die Abwehr passt sich dahinter an. > Verteidige den Schlag, den der Block offen lässt, nicht den, den du fürchtest.	Abwehr hinter dem Block — Pipe-Absicherung koachvolleyball.com Abwehr hinter dem Block mit Pipe-Absicherung: die Feldabwehr deckt den Raum direkt hinter dem Block ab. SO BAUST DU ES AUF Drei Blockspieler, fünf Abwehrspieler im Feld. HIER STARTEN Nur Lobs, damit die Absicherung sitzt. HINARBEITEN AUF Schläge und Lobs gemischt. > Hinter dem Block ist eine Aufgabe, und jemand muss sie übernehmen.

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Nevilles Pepper (3v3) koachvolleyball.com Nevilles Pepper drei gegen drei, der Trainer wirft Freibälle ein. REGEL FÜR HEUTE ABEND Der Ballwechsel zählt erst, wenn beide Seiten eine Abwehr in einen Angriff umgesetzt haben.
--	---

TRAINERHINWEISE
—Base-Position, Read-Position und der Weg dazwischen — drei getrennte Dinge.
—Im Moment des Schlags einfrieren; danach bewegen.
—Die Abwehr geht hoch in die Mitte, nie nach vorn ans Netz.

MATERIAL
Bälle, ein Kasten, Hütchen für die Base-Positionen

FOKUS Aus der Abwehr in den Angriff	DARAN ARBEITEST DU 1 Sofort weg vom Netz zurück zur Angriffslinie 2 Der Zuspieler findet den Ball, wo er auch hinfliegt 3 Erste Konteroption ist der Spieler, der gerade abgewehrt hat
DARAN MERKST DU ES Acht von zehn abgewehrten Bällen werden zum Angriff.	

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

Achterbahn-Aufwärmen [koachvolleyball.com](#) 4 min

Zwei Runden über das Feld, auf halber Strecke Seitenwechsel. Ruhiges Tempo, nur zum Lockerwerden.

Pepper-Serie (Aufbau) [koachvolleyball.com](#) 6 min

Paare: erst nur abwehren und zuspielen, dann kontrolliert schlagen, sobald der Rhythmus steht.

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Anti-Rotation

Vier Übungen, je 30 Sekunden. Langsam schlägt hart; der Rumpf darf sich nicht verdrehen.

- Dead Bug — gegengleich Arm und Bein, unterer Rücken am Boden
- Unterarmstütz mit Schultertippen — die Hüfte bleibt ruhig
- Seitstütz mit Durchgreifen — kontrolliert öffnen und schließen
- Bird Dog — in der vollen Streckung drei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1 Technik ruhig, viele Wiederholungen Block-Transition koachvolleyball.com Block-Transition: blocken, landen, aufdrehen, zurücksprinten, das Zuspiel angreifen und zurück zur Grundposition. SO BAUST DU ES AUF Zwei Blockspieler, ein Zuspieler, ein Anspieler. 30 Sekunden Arbeit, 30 Pause. HIER STARTEN Block und Transition ohne Angriff. HINARBEITEN AUF Block, Transition, Angriff und zurück zur Grundposition in vier Sekunden. › Landen, aufdrehen, los — eine Bewegung, nicht drei.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Abwehr - Transition koachvolleyball.com Von der Abwehr in den Konter: Ball vom Kasten abwehren, der Zuspieler kommt an und spielt nach außen, der Konter wird abgeschlossen. SO BAUST DU ES AUF Trainer auf dem Kasten, ein Zuspieler, ein Angreifer, eine Reihe. HIER STARTEN Die Abwehr darf hoch und weg vom Netz sein. HINARBEITEN AUF Der Angreifer steht hinter der Angriffslinie, bevor abgewehrt wird. › Lös dich in dem Moment, in dem der Ball dein Spielbrett verlässt.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Ständige Transition (Block-Angriff) koachvolleyball.com Dauer-Transition: blocken, zur Angriffslinie lösen und angreifen, immer wieder — mit Konditionsanteil. SO BAUST DU ES AUF Durchlaufend, alle rotieren mit. HIER STARTEN Vier Durchgänge, dann Pause. HINARBEITEN AUF Acht Durchgänge ohne Pause. › Transitionstempo ist Technik, nicht Kondition.
---	--	---

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Speedball 6-6 koachvolleyball.com Speedball sechs gegen sechs, der Trainer spielt ununterbrochen ein. REGEL FÜR HEUTE ABEND Nach jedem Punkt kommt binnen zwei Sekunden ein neuer Ball. Bis 15 spielen.
--	---

TRAINERHINWEISE

- Abwehren und dann stehen bleiben ist der häufigste Fehler in der Transition.
- Der Zuspieler geht zum Ball; der Ball kommt nicht zum Zuspieler.
- Wer gerade abgewehrt hat, ist deine erste Konteroption.

MATERIAL

Alle Bälle, Kasten, Leibchen

FOKUS Alle Phasen im Spieltempo	DARAN ARBEITEST DU 1 Kein Stillstand zwischen den Phasen 2 In der Bewegung zurück zur Grundposition 3 Den ganzen Ballwechsel über reden
---	--

18.00 Einspielen 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Übung 1 18 min	18.33 Übung 2 18 min	18.51 Übung 3 18 min	19.09 Spielform 20 min	19.29 Abschluss 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen

10 Min. · ganze Gruppe

Kern

5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Achterbahn-Aufwärmen

koachvolleyball.com

4 min

Zwei Runden über das Feld, auf halber Strecke Seitenwechsel. Ruhiges Tempo, nur zum Lockerwerden.

Pepper-Serie (Aufbau)

koachvolleyball.com

6 min

Paare: erst nur abwehren und zuspielen, dann kontrolliert schlagen, sobald der Rhythmus steht.

Rumpf-Grundlage

Vier Übungen, je 30 Sekunden, eine Runde; dann die zwei wiederholen, die du kaum gespürt hast.

1. Unterarmstütz — Hüfte gerade, Gesäß angespannt

2. Seitstütz links — Schulter senkrecht über dem Ellbogen

3. Seitstütz rechts — dieselbe Linie vom Knöchel bis zum Kopf

4. Beckenheben — Füße flach, Hüfte hoch, drei Zähler halten

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1 Technik ruhig, viele Wiederholungen	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform
Ständige Transition (Block-Angriff) koachvolleyball.com Dauer-Transition: blocken, lösen, angreifen und wieder von vorn — mit Konditionsanteil. SO BAUST DU ES AUF Zwei Blockspieler, ein Zuspieler, ein Anspieler. 30 Sekunden Arbeit, 30 Pause. HIER STARTEN Nur Block und Transition. HINARBEITEN AUF Der ganze Ablauf in vier Sekunden. › Bewege dich zurück; im Stillstand gehen Ballwechsel verloren.	Ballwechsel-Marathon 4 gegen 4 koachvolleyball.com Ballwechsel-Marathon vier gegen vier: komplett vom Aufschlag bis zum zweiten Angriff. SO BAUST DU ES AUF Ganzes Feld, bei jedem Ballwechsel rückt eine Reihe nach. HIER STARTEN Der Trainer spielt ein statt eines Aufschlags. HINARBEITEN AUF Jeder Ballwechsel beginnt mit einem echten Aufschlag. › Der Ballwechsel ist erst vorbei, wenn der Ball liegt.	Fünf gegen fünf auf Zeit koachvolleyball.com Fünf gegen fünf auf Zeit, der Ball muss binnen drei Kontakten über. SO BAUST DU ES AUF Kurze Spiele mit laufender Wertung. HIER STARTEN Vier Kontakte erlaubt. HINARBEITEN AUF Drei Kontakte, der dritte ein Angriff. › Entscheide früh; Zögern kostet mehr als eine falsche Wahl.

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Sechs gegen sechs kompletter Ballwechsel koachvolleyball.com Sechs gegen sechs, kompletter Ballwechsel mit Konter. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Ballwechsel mit weniger als drei Kontakten pro Seite zählt nicht und wird wiederholt.
--	---

TRAINERHINWEISE

—Jede Phase geht direkt in die nächste über.

—Der Weg zurück zur Grundposition gehört zum Ballwechsel, nicht zur Zeit danach.

—Die Mannschaft redet durchgehend, nicht nur beim Aufschlag.

MATERIAL

Bälle, Leibchen

Anhang · der Kern

Fünf Minuten auf der Uhr, vier Minuten Arbeit, die ganze Gruppe zusammen in der Feldmitte, der Trainer macht mit. **Vier Übungen, je 30 Sekunden.** Rumpfstabilität und gesunde Schultern, keine Kondition — die Kondition steckt im Volleyball. Brich einen Satz ab, sobald die Qualität nachlässt.

SATZ A

Rumpf-Grundlage

Vier Übungen, je 30 Sekunden, eine Runde; dann die zwei wiederholen, die du kaum gespürt hast.

- 1 Unterarmstütz — Hüfte gerade, Gesäß angespannt
- 2 Seitstütz links — Schulter senkrecht über dem Ellbogen
- 3 Seitstütz rechts — dieselbe Linie vom Knöchel bis zum Kopf
- 4 Beckenheben — Füße flach, Hüfte hoch, drei Zähler halten

SATZ B

Anti-Rotation

Vier Übungen, je 30 Sekunden. Langsam schlägt hart; der Rumpf darf sich nicht verdrehen.

- 1 Dead Bug — gegengleich Arm und Bein, unterer Rücken am Boden
- 2 Unterarmstütz mit Schultertippen — die Hüfte bleibt ruhig
- 3 Seitstütz mit Durchgreifen — kontrolliert öffnen und schließen
- 4 Bird Dog — in der vollen Streckung drei Zähler halten

SATZ C

Schulter und Schulterblatt

Vier Übungen, je 30 Sekunden. An den Aufschlag- und Angriffstagen einbauen.

- 1 Y-T-W in Bauchlage — Daumen nach oben, Schulterblätter zusammen
- 2 Band Pull-apart — auf dem Rückweg langsam
- 3 Schwimmen in Bauchlage — kleine, schnelle Armbewegungen
- 4 Wall Slide — unterer Rücken und Unterarme bleiben an der Wand

SATZ D

Springen und Landen

Vier Übungen, je 30 Sekunden. Qualität vor Menge; hör auf, sobald die Landung unsauber wird.

- 1 Einbeiniges Beckenheben — 15 Sekunden pro Bein
- 2 Hollow Hold — unterer Rücken bleibt am Boden
- 3 Squat Jump mit weicher Landung — leise landen, jedes Mal neu aufstellen
- 4 Seitsprung mit Stopp — die Landung zwei Zähler halten

Die Sets rotieren durch das Programm, damit keine Gruppe dasselbe Set zwei Einheiten hintereinander macht. Welches Set zu welcher Einheit gehört, steht auf der Seite der Einheit selbst.

Anhang · alle Übungen in diesem Programm

Die 62 hier verwendeten Übungen, alphabetisch geordnet. Hinter jedem Namen steht die Einheit, in der sie vorkommt (**w** = Aufwärmen, **.1 .2 .3** = Übung 1, 2 oder 3, **g** = Spiel), und der Link zu ihrer Seite mit der Animation.

Abwehr - Transition

11.2 </de/volleyball-uebungen/abwehr-transition.html>

Abwehr hinter dem Block — Pipe-Absicherung

10.3 </de/volleyball-uebungen/abwehr-hinter-dem-block-pipe-absicherung.html>

Abwehrhaltung (Base & Read)

10.1 </de/volleyball-uebungen/abwehrhaltung-base-read.html>

Achterbahn-Aufwärmen

11w, 12w </de/volleyball-uebungen/achterbahn-aufwarmen.html>

Angriffsreihen

7.2 </de/volleyball-uebungen/angriffsreihen.html>

Anlauf mit Fangball

6.2 </de/volleyball-uebungen/anlauf-mit-fangball.html>

Annahme nach Passnoten

2.3 </de/volleyball-uebungen/annahme-nach-passnoten.html>

Annahmereihen mit festem Ziel

2.2 </de/volleyball-uebungen/annahmereihen-mit-festem-ziel.html>

Armzug gegen die Wand

7.1 </de/volleyball-uebungen/armzug-gegen-die-wand.html>

Auf Zonen schlagen

7.3 </de/volleyball-uebungen/auf-zonen-schlagen.html>

Aufschlag + Freiball-Wash-Wettkampf

3g </de/volleyball-uebungen/aufschlag-freiball-wash-wettkampf.html>

Aufschläger gegen Annahmespieler

2g </de/volleyball-uebungen/aufschlager-gegen-annahmespieler.html>

Aufschlagtechnik gegen die Wand

8.1 </de/volleyball-uebungen/aufschlagtechnik-gegen-die-wand.html>

Ballwechsel-Marathon 4 gegen 4

12.2 </de/volleyball-uebungen/ballwechsel-marathon-4-gegen-4.html>

Beinarbeit am Netz

9w </de/volleyball-uebungen/beinarbeit-am-netz.html>

Block-Transition

11.1 </de/volleyball-uebungen/block-transition.html>

Blockbeinarbeit am Netz entlang

9.1 </de/volleyball-uebungen/blockbeinarbeit-am-netz-entlang.html>

Bonuspunktespiel

5g, 7g </de/volleyball-uebungen/bonuspunktespiel.html>

Dig-to-Self-Pepper

1.1 </de/volleyball-uebungen/dig-to-self-pepper.html>

Doppeldecker

10.2 </de/volleyball-uebungen/doppeldecker.html>

Drei-Kontakte-Ballwechsel

1.3, 4g </de/volleyball-uebungen/drei-kontakte-ballwechsel.html>

Drei-Schritt-Anlauf

6.1 </de/volleyball-uebungen/drei-schritt-anlauf.html>

Dreieck Annahme-Zuspiel-Angriff mit Durchrücken

4.1 </de/volleyball-uebungen/dreieck-annahme-zuspiel-angriff-mit-durchrucken.html>

Dreieckspassen

1.2 </de/volleyball-uebungen/dreieckspassen.html>

Durchlaufbälle

3.2 </de/volleyball-uebungen/durchlaufballe.html>

Dynamische Laufformen

6w </de/volleyball-uebungen/dynamische-laufformen.html>

Einmal um die Welt

8.3 </de/volleyball-uebungen/einmal-um-die-welt.html>

Einschlagen zu zweit

6w, 7w </de/volleyball-uebungen/einschlagen-zu-zweit.html>

Einspielen zu zweit

1w, 5w </de/volleyball-uebungen/einspielen-zu-zweit.html>

Folge deinem Zuspiel

4.3 </de/volleyball-uebungen/folge-deinem-zuspiel.html>

Fünf gegen fünf auf Zeit

12.3 </de/volleyball-uebungen/funf-gegen-funf-auf-zeit.html>

Fünf gegen fünf voller Ballwechsel

6g </de/volleyball-uebungen/funf-gegen-funf-voller-ballwechsel.html>

Hände über das Netz

9.3 </de/volleyball-uebungen/hande-uber-das-netz.html>

Kreisfangen — Reaktionsspiel im Kreis

5w </de/volleyball-uebungen/kreisfangen-reaktionsspiel-im-kreis.html>

Kurz-Lang-Annahme

3.1 </de/volleyball-uebungen/kurz-lang-annahme.html>

Kurzaufschlag-Wettkampf

3.3 </de/volleyball-uebungen/kurzaufschlag-wettkampf.html>

Linisprint mit Ballkontakt

3w </de/volleyball-uebungen/linisprint-mit-ballkontakt.html>

Nevilles Pepper (3v3)

10g </de/volleyball-uebungen/nevilles-pepper-3v3.html>

Pass-Dreiergruppen

2.1 </de/volleyball-uebungen/pass-dreiergruppen.html>

Pepper (klassisch)

3w </de/volleyball-uebungen/pepper-klassisch.html>

Pepper-Serie (Aufbau)

11w, 12w </de/volleyball-uebungen/pepper-serie-aufbau.html>

Runde 4-3-2

5.3 </de/volleyball-uebungen/runde-4-3-2.html>

Runde ums Feld — Einlaufen 12

1w, 8w </de/volleyball-uebungen/runde-ums-feld-einlaufen-12.html>

Schulteraktivierung mit Band

2w, 7w, 8w </de/volleyball-uebungen/schulteraktivierung-mit-band.html>

Anhang · alle Übungen in diesem Programm (Fortsetzung)

Sechs gegen sechs kompletter Ballwechsel
12g </de/volleyball-uebungen/sechs-gegen-sechs-kompletter-ballwechsel.html>

Speedball 6-6
11g </de/volleyball-uebungen/speedball-6-6.html>

Sprungprogramm Basis
6.3 </de/volleyball-uebungen/sprungprogramm-basis.html>

Ständige Transition (Block-Angriff)
11.3, 12.1 </de/volleyball-uebungen/standige-transition-block-angriff.html>

Swing-Block: 3-Schritt-Crossover
9.2 </de/volleyball-uebungen/swing-block-3-schritt-crossover.html>

T-Drill Abwehrbeinarbeit
10w </de/volleyball-uebungen/t-drill-abwehrbeinarbeit.html>

Team-Aufschlag-Challenge
8g </de/volleyball-uebungen/team-aufschlag-challenge.html>

Triples-Turnier 3-gegen-3
1g </de/volleyball-uebungen/triples-turnier-3-gegen-3.html>

Vier-Ecken-Sprint
10w </de/volleyball-uebungen/vier-ecken-sprint.html>

Waschstraße pritschen
4w </de/volleyball-uebungen/waschstra-e-pritschen.html>

Wellenannahme zum Trainer
4w </de/volleyball-uebungen/wellenannahme-zum-trainer.html>

Wellenlauf mit Ballwurf
2w </de/volleyball-uebungen/wellenlauf-mit-ballwurf.html>

Wellenpass durch die Reifen
9w </de/volleyball-uebungen/wellenpass-durch-die-reifen.html>

Wettkampfform mit wechselndem Aufschlag
9g </de/volleyball-uebungen/wettkampfform-mit-wechselndem-aufschlag.html>

Zonenaufschlag auf Ziele
8.2 </de/volleyball-uebungen/zonenaufschlag-auf-ziele.html>

Zuspiel-Karussell für Zuspieler
4.2 </de/volleyball-uebungen/zuspiel-karussell-fur-zuspieler.html>

Zuspieler-Dump: Entscheidungsübung
5.1 </de/volleyball-uebungen/zuspieler-dump-entscheidungsübung.html>

Zuspielkombination schnelle Mitte
5.2 </de/volleyball-uebungen/zuspielkombination-schnelle-mitte.html>