

Sechzehn Wochen Volleyball für Erwachsene

Eine ganze Saison Technik und Teamsysteme

16 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 16 Einheiten

3 Der Fokus jeder Einheit

21 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

Sechzehn Einheiten mit dem kompletten technischen Bild: erster Kontakt, Angriffskette, Aufschlag und Block, und Abwehr als System. Jede Phase aus vier Einheiten schließt etwas ab, bevor die nächste beginnt.

Für wen das ist

Ein Vereinsteam, das eine Wettkampfsaison lang einmal pro Woche trainiert. 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 Spieleform 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 Spieleform 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 Spieleform 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 Spieleform 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 Spieleform 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 Spieleform 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 Spieleform 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	Schlagwahl Den passenden Angriff wählen Spieleform 22 gegen 22	- Block und Boden sehen, bevor du springst - Lob und Rollshot als echte Waffen - Den Block nutzen statt ihn zu meiden	Jeder Angreifer punktet mit drei verschiedenen Schlägen.

Der Fokus jeder Einheit (Fortsetzung)

#	EINHEIT UND SCHWERPUNKT	DARAN ARBEITET IHR	WORAN DU ES MERKST
Aufschlag und Block Flatteraufschlag, Sprungflatter und Blockbeinarbeit			Einheiten 9-12
9	Float und Ziel Aufschlaggenauigkeit SPIELFORM Team-Aufschlag-Challenge	- Immer derselbe Anwurf - Flache Hand, gestoppter Schlag - Erst die Zone ansagen, dann dorthin	<i>Siebzig Prozent der Aufschläge drin, die Hälfte davon in der angesagten Zone.</i>
10	Sprungfloat Einen aggressiven Aufschlag entwickeln SPIELFORM Aufschlagdruck 4 gegen 4	- Anwurf nach vorn, nicht über den Kopf - Treffen im höchsten Punkt des Sprungs - Nach vorn ins Feld landen	<i>Jeder schlägt zehn Sprungfloats, sieben davon drin.</i>
11	Blockbeinarbeit Bewegung am Netz entlang SPIELFORM Wettkampfform mit wechselndem Aufschlag	- Schultern 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>
12	Blocklesen Block nach Zuspieler und Angreifer SPIELFORM Block und Abwehumschaltung	- Erst Zuspieler, dann Ball, dann Angreifer - Beim Kontakt des Zuspielers stehen - Longline oder Diagonale bewusst zumachen	<i>Fünf Blocks oder Blockkontakte pro Spieler im Spiel.</i>
Abwehr Doppelblock, Abwehrsysteme, Feldabwehr und Sichern			Einheiten 13-16
13	Den Doppelblock schließen Zu zweit blocken SPIELFORM Kompletter Ballwechsel sechs gegen fünf	- Die Mitte schließt nach außen, nicht umgekehrt - Keine Lücke, kein Überlappen - Beide Blockspieler springen im selben Takt	<i>Zehn geschlossene Doppelblocks, ohne Licht zwischen den Händen.</i>
14	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>
15	Harte Angriffe abwehren Abwehr gegen den Schlag SPIELFORM Abwehr gegen die Angriffskanonen	- Spielbrett vor dem Körper, nicht an der Hüfte - Den Ball abfedern statt zurückzuschlagen - Hoch genug abwehren, damit der Zuspieler hinkommt	<i>Zwanzig harte Bälle in die Zone des Zuspielers abgewehrt.</i>
16	Den Angreifer sichern Sicherung und Lobs SPIELFORM Die 3 C's	- Die Sicherung steht tief und dicht unter dem Angreifer - Für den Blockschaten ist jemand zuständig - Los beim Absprung des Angreifers, nicht beim Block	<i>Zehn gesicherte Blockbälle in einen zweiten Angriff verwandelt.</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

Linisprint 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.

- 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 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 gehen; 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

Der Zuspieler entscheidet

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

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.

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

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.
--	--

TRAINERHINWEISE

- Lies den Block, solange die Annahme noch fliegt.
- Spiel den Angreifer an, der wirklich frei ist, nicht den, den du gern anspielst.
- Ein Dump wirkt nur, wenn er aus derselben Handhaltung kommt wie ein Zuspiel.

MATERIAL

Bälle, Leibchen

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
-------------------------------------	--

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.

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 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
DARAN MERKST DU ES Zehn Angriffe am Stück von Position 4 ins Feld.	

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 Zuspierer 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 Zuspierer 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 Den passenden Angriff wählen	DARAN ARBEITEST DU 1 Block und Boden sehen, bevor du springst 2 Lob und Rollshot als echte Waffen 3 Den Block nutzen statt ihn zu meiden
DARAN MERKST DU ES Jeder Angreifer punktet mit drei verschiedenen Schlägen.	

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

Staffel durch die Hütchen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Mehrere kurze Reihen im Slalom durch die Hütchen, damit niemand hinter mehr als drei Spielern wartet.
Pepper zu viert [koachvolleyball.com](#) 5 min
Zwei Paare nebeneinander: Annahme, Zuspiel und kontrollierter Angriff im Dauerrhythmus.

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

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 Mix It Up koachvolleyball.com Mix It Up: der Trainer ruft bei jedem Ball den Schlag an — diagonal, longline, Lob oder Rollshot. SO BAUST DU ES AUF Angriffsreihe auf Position 4, Matten als Ziele, Ansage während des Anlaufs. HIER STARTEN Die Ansage kommt vor dem Anlauf. HINARBEITEN AUF Die Ansage kommt, wenn der Angreifer abspringt. > Gleicher Anlauf, gleicher Armzug, anderer Abschluss.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Nur Tips und Rollshots koachvolleyball.com Kein harter Angriff — nur Lobs und Rollshots, Punkte hinter dem Block und in die Ecken. SO BAUST DU ES AUF Reifen in den Ecken, beide Seiten arbeiten. HIER STARTEN Lob aus dem Stand erlaubt. HINARBEITEN AUF Nur Punkte hinter einem echten Doppelblock zählen. > Ein Lob ist ein kurzer, fester Stoß mit steifen Fingern.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Angriff gegen den Doppelblock koachvolleyball.com Angriff gegen den Doppelblock: den Block lesen und um ihn herum punkten. SO BAUST DU ES AUF Zwei echte Blockspieler, ein Zuspieler, eine Angriffsreihe. HIER STARTEN Der Block bleibt passiv und hält nur die Hände hoch. HINARBEITEN AUF Der Block schließt hart und drückt über das Netz. > Nutz die Hände: hoch von der Außenhand ist ein legitimer Schlag.
---	--	---

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	22 gegen 22 koachvolleyball.com 22 gegen 22: beide Teams starten bei 22, jeder Ballwechsel wird ausgespielt. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Punkt aus dem ersten Angriff zählt; alles andere normal.
--	---

TRAINERHINWEISE
— Schau auf den Block und auf den Boden, bevor du abspringst.
— Lob und Rollshot sind Waffen, nicht die Notlösung, wenn du müde bist.
— Absichtlich auf den Block zu schlagen ist ein Schlag, kein Fehler.

MATERIAL
Bälle, Reifen in den Ecken, Matten

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

Einen aggressiven Aufschlag entwickeln

DARAN ARBEITEST DU

1

Anwurf nach vorn, nicht über den Kopf

2

Treffen im höchsten Punkt des Sprungs

3

Nach vorn ins Feld landen

DARAN MERKST DU ES

Jeder schlägt zehn Sprungfloats, sieben davon drin.

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

Dynamische Laufformen

[coachvolleyball.com](#)

5 min

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

Schulteraktivierung mit Band

[coachvolleyball.com](#)

5 min

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

Kern

5 Min. · ganze Gruppe zusammen

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 drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1

Technik

ruhig, viele Wiederholungen

Sprungfloat-Aufbau

[coachvolleyball.com](#)

Sprungfloat-Aufbau: Float aus dem Stand, dann mit einem Anlaufschritt, dann der volle Sprungfloat am höchsten Punkt.

SO BAUST DU ES AUF

Alle schlagen gleichzeitig auf und arbeiten sich durch die drei Stufen.

HIER STARTEN

Nur Float aus dem Stand, bis er verlässlich drin ist.

HINARBEITEN AUF

Voller Sprungfloat aus neun Metern in eine angesagte Zone.

› Wirf vor dich; der Sprung geht zum Ball, nicht umgekehrt.

ÜBUNG 2

Anwendung

mit Bewegung und Druck

Floataufschlag auf die Nähte

[coachvolleyball.com](#)

Floataufschlag auf die Nähte, bewusst zwischen zwei Annahmespieler gezielt.

SO BAUST DU ES AUF

Aufschläger auf einer Seite, zwei Annahmespieler, die jeden Ball rufen.

HIER STARTEN

Aufschlag auf die Naht von der Angriffslinie.

HINARBEITEN AUF

Von hinten, und der Aufschläger sagt die Naht vorher an.

› Die Naht wandert; schau auf die Annahmespieler, bevor du anwirfst.

ÜBUNG 3

Spiel

die Technik in einer Spielform

AMRAP-Zielaufschlag

[coachvolleyball.com](#)

AMRAP-Zielaufschlag: zwei Minuten, Matte 3 Punkte, Feld 1 Punkt, Fehler -1.

SO BAUST DU ES AUF

Alle schlagen auf, ein Partner zählt mit.

HIER STARTEN

Ein Fehler kostet nichts.

HINARBEITEN AUF

Ein Fehler kostet zwei.

› Druck und Genauigkeit müssen zusammengehen, sonst ist es keine Waffe.

Spielform

20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Aufschlagdruck 4 gegen 4

[coachvolleyball.com](#)

Aufschlagdruck vier gegen vier: eine Seite schlägt bewusst hart auf, die andere muss den Sideout schaffen.

REGEL FÜR HEUTE ABEND

Ein Ass bringt zwei Punkte; ein Aufschlagfehler kostet einen.

TRAINERHINWEISE

—Der Anwurf geht nach vorn, damit du zum Ball springst.

—Treffen im höchsten Punkt des Sprungs, Arm voll gestreckt.

—Ein Sprungfloat verdient seinen Platz erst, wenn er sieben von zehn Mal drin ist.

MATERIAL

Alle Bälle, Matten, Bänder

10

Einheiten 9-12

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	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform
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.	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.	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 Block nach Zuspieler und Angreifer	DARAN ARBEITEST DU 1 Erst Zuspieler, dann Ball, dann Angreifer 2 Beim Kontakt des Zuspielers stehen 3 Longline oder Diagonale bewusst zumachen
DARAN MERKST DU ES Fünf Blocks oder Blockkontakte pro Spieler im Spiel.	

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

Kreisfangen — Reaktionsspiel im Kreis [koachvolleyball.com](#) 5 min
Zwei oder drei Kreise gleichzeitig, der Ball läuft herum, einer in der Mitte fängt ab.
Beinarbeit am Netz [koachvolleyball.com](#) 5 min
Nachstellschritte und Kreuzschritt von Antenne zu Antenne, an jedem Ende ein Blocksprung. In Vierer-Wellen.

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 Leseblock / Blindblock koachvolleyball.com Leseblock: das Zuspiel geht über den Kopf des Blockspielers, Timing und Position kommen also allein aus dem Anlauf des Angreifers. SO BAUST DU ES AUF Ein Zuspieler, zwei Angreifer, Blockspieler rücken durch. HIER STARTEN Der Zuspieler sagt die Position an. HINARBEITEN AUF Ohne Ansage, und beide Angreifer laufen jeden Ball an. › Schau auf die Hände des Zuspielers, nicht auf den Ball.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Block gegen Angriffsreihen 4-3-2 koachvolleyball.com Block gegen Angriffsreihen 4-3-2: der Blockspieler liest das Zuspiel, geht auf die richtige Außenposition und bereitet das Umschalten vor. SO BAUST DU ES AUF Der Zuspieler bedient alle drei Positionen, ein oder zwei Blockspieler arbeiten. HIER STARTEN Feste Reihenfolge 4, 3, 2. HINARBEITEN AUF Zufällige Reihenfolge, der Zuspieler wählt. › Entscheide dich spät, aber dann ganz.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Blocken gegen den Trainer auf dem Kasten koachvolleyball.com Blocken gegen den Trainer auf dem Kasten: den Arm lesen, springen und über dem Netz abdichten. SO BAUST DU ES AUF Trainer auf dem Kasten, Blockspieler zu zweit. HIER STARTEN Der Trainer schlägt in vorhersehbarem Tempo. HINARBEITEN AUF Der Trainer mischt Schläge und Lobs. › Spring auf den Arm, nicht auf den Anlauf.
---	---	--

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Block und Abwehrrumschaltung koachvolleyball.com Block und Abwehrrumschaltung: der Block springt, die Abwehr sichert dahinter ab, dann schnell auf Angriff umschalten. REGEL FÜR HEUTE ABEND Die Abwehr muss jeden abgewehrten Ball in einen Angriff umsetzen.
--	--

TRAINERHINWEISE
—Zuspieler, Ball, Angreifer — in dieser Reihenfolge, jedes Mal.
—Beim Kontakt des Zuspielers stehen bleiben; das ist dein Entscheidungspunkt.
—Longline oder Diagonale zuzumachen ist eine Entscheidung, und die Abwehr muss wissen, welche.

MATERIAL
Bälle, ein Kasten, Leibchen

Den Doppelblock schließen

FOKUS Zu zweit blocken	DARAN ARBEITEST DU 1 Die Mitte schließt nach außen, nicht umgekehrt 2 Keine Lücke, kein Überlappen 3 Beide Blockspieler springen im selben Takt
DARAN MERKST DU ES Zehn geschlossene Doppelblocks, ohne Licht zwischen den Händen.	

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

Staffel durch die Hütchen [koachvolleyball.com](#) 5 min

Mehrere kurze Reihen im Slalom durch die Hütchen, damit niemand hinter mehr als drei Spielern wartet.

Pepper (klassisch) [koachvolleyball.com](#) 5 min

Paare über die Halle, Abwehr-Zuspiel-Angriff ohne Pause. Zählt, wie lange jedes Paar den Ball hält.

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 Doppelblock schließen koachvolleyball.com Doppelblock schließen: der Außenblocker gibt die Position vor, die Mitte schließt dicht an und springt mit. SO BAUST DU ES AUF Zwei Blockpaare, angespielt vom Kasten auf der anderen Seite. HIER STARTEN Schließen ohne Sprung. HINARBEITEN AUF Schließen gegen einen echten Außenangriff. › Die Mitte geht nach außen; außen driftet nicht nach innen.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Doppelblock schließen auf Position 2 und 4 koachvolleyball.com Doppelblock schließen auf Position 2 und 4, während ein dritter Blockspieler die Mitte hält. SO BAUST DU ES AUF Drei Blockspieler, die Angreifer wechseln die Seite. HIER STARTEN Eine Seite nach der anderen. HINARBEITEN AUF Der Zuspieler wählt die Seite, live. › Redet, bevor ihr euch bewegt; Blocken ist ein Gespräch zu zweit.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Blockmauer verschieben koachvolleyball.com Blockmauer verschieben: drei Blockspieler gehen am Netz entlang von außen zur Mitte und wieder nach außen. SO BAUST DU ES AUF Ohne Pause, alle rücken durch. HIER STARTEN Drei Positionen. HINARBEITEN AUF Fünf Positionen am Stück ohne Pause. › Geschlossene Hände, parallele Schultern, jedes Mal.
---	---	--

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Kompletter Ballwechsel sechs gegen fünf koachvolleyball.com Kompletter Ballwechsel sechs gegen fünf mit Annahme, Angriff, Block, Abwehr und doppeltem Gegenangriff. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Blockkontakt beim Gegenangriff bringt zwei Punkte.
--	---

TRAINERHINWEISE

—Die Mitte schließt nach außen — diese Regel beseitigt die Lücke.

—Beide springen im selben Takt, also wartet einer von beiden.

—Ein geschlossener Block mit tiefen Händen schlägt einen hohen mit Lücke.

MATERIAL

Bälle, ein Kasten, Leibchen

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 Abwehr gegen den Schlag	DARAN ARBEITEST DU 1 Spielbrett vor dem Körper, nicht an der Hüfte 2 Den Ball abfedern statt zurückzuschlagen 3 Hoch genug abwehren, damit der Zuspeler hinkommt
DARAN MERKST DU ES Zwanzig harte Bälle in die Zone des Zuspielers abgewehrt.	

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

Linisprints mit Ballkontakt[koachvolleyball.com](#)5 min

Die Feldlinien entlangssprinten, an jeder Linie ein Richtungswechsel, nach jeder Wende ein kontrollierter Pass.

Pepper (klassisch)[koachvolleyball.com](#)5 min

Paare quer durch die Halle: abwehren, zuspielen, schlagen ohne Pause. Zählt, wie lange jedes Paar den Ball hält.

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	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform
Trainer auf dem Kasten koachvolleyball.com Trainer auf dem Kasten schlägt hart auf Zone 6: Der Abwehrspieler liest den Arm, wehrt hoch zur Mitte ab und stellt sich neu. SO BAUST DU ES AUF Trainer auf dem Kasten, ein Abwehrspieler zur Zeit, eine Reihe daneben. HIER STARTEN Schläge mit Dreiviertelkraft, direkt auf den Abwehrspieler. HINARBEITEN AUF Volle Kraft und versetzt neben den Abwehrspieler. > Spielbrett vor dem Körper, wo du es siehst.	Digs: diagonal, Linie, Pancake koachvolleyball.com Abwehr: diagonal, longline und ein kurzer Ball mit Pancake, jeder Ball zur Mitte. SO BAUST DU ES AUF Trainer auf dem Kasten, zwei Abwehrspieler, eine Reihe an der Seite. HIER STARTEN Angesagte Reihenfolge. HINARBEITEN AUF Zufällige Reihenfolge ohne Ansage. > Jede Abwehr geht an dieselbe Stelle, egal welcher Ball es war.	Oberhandabwehr koachvolleyball.com Abwehr über Kopf: einen harten Ball auf Kopfhöhe kontrolliert mit geformten Händen über der Stirn abwehren. SO BAUST DU ES AUF Trainer spielt auf Kopfhöhe an, Spieler in Paaren. HIER STARTEN Bälle mit halber Kraft. HINARBEITEN AUF Volle Kraft auf Kopf- und Schulterhöhe. > Über der Stirn sind die Hände schneller als das Spielbrett.

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Abwehr gegen die Angriffskanonen koachvolleyball.com Abwehr gegen die Angriffskanonen: Die Angreifer schlagen, die Abwehr spielt zum Zuspeler zurück. REGEL FÜR HEUTE ABEND Jeder abgewehrte Ball muss zugespielt und angegriffen werden, sonst zählt er nicht.
--	--

TRAINERHINWEISE

—Spielbrett vor dem Körper, wo du Brett und Ball zugleich siehst.
—Harte Bälle abfedern; wer zuschlägt, spielt sie in die Hallendecke.
—Hoch genug abwehren, damit der Zuspeler Zeit hat anzukommen.

MATERIAL

Bälle, Kasten, Matten

FOKUS Sicherung und Lobs	DARAN ARBEITEST DU 1 Die Sicherung steht tief und dicht unter dem Angreifer 2 Für den Blockschatten ist jemand zuständig 3 Los beim Absprung des Angreifers, nicht beim Block
DARAN MERKST DU ES Zehn gesicherte Blockbälle in einen zweiten Angriff verwandelt.	

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

Feldrunde mit Ballweitergabe [koachvolleyball.com](#) 5 min

Locker eine Runde ums Feld traben und den Ball dabei immer an den Nächsten in der Reihe weiterspielen.

Pepper zu viert [koachvolleyball.com](#) 5 min

Zwei Paare nebeneinander: annehmen, zuspielen und kontrolliert angreifen, ohne Unterbrechung.

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 Folge deinem Zuspiel koachvolleyball.com Dem Zuspiel folgen: nach außen zuspielen und sofort unter den Angreifer sprinten. SO BAUST DU ES AUF Anspieler, Zuspieler, Angreifer und eine Reihe. HIER STARTEN Im Gehen in die Sicherung. HINARBEITEN AUF Die Sicherung steht, bevor der Angreifer abspringt. › Tief und dicht — einen Meter vom Angreifer, nicht drei.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Lobbälle sichern koachvolleyball.com Lobs sichern: Der Block springt, die Hinterfeldspieler ziehen nach vorn auf den kurzen Ball. SO BAUST DU ES AUF Ganzes Feld mit Block und Abwehr, der Trainer wählt Schlag oder Lob. HIER STARTEN Nur Lobs, angesagt. HINARBEITEN AUF Schläge und Lobs gemischt. › Los beim Ballkontakt, nicht beim Absprung.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Tipball-Jagd koachvolleyball.com Lobjagd: Der Trainer täuscht den Schlag an und lobt kurz, der Abwehrspieler rettet mit dem Pancake. SO BAUST DU ES AUF Trainer auf dem Kasten, zwei Abwehrspieler, eine Reihe. HIER STARTEN Der Lob wird angesagt. HINARBEITEN AUF Ohne Ansage, und der gerettete Ball muss noch übers Netz. › Bleib auf den Beinen, bis der Ball geschlagen ist.
--	--	--

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Die 3 C's koachvolleyball.com Die drei C: Communication, Coverage und Celebration — ein Punkt zählt nur, wenn alle drei zu sehen waren. REGEL FÜR HEUTE ABEND Der Trainer bewertet die drei C laut mit; fehlt eines, ist der Punkt weg.
--	--

TRAINERHINWEISE

- Die Sicherung steht tief und dicht; zwei Meter dahinter ist keine Sicherung.
- In jeder Rotation ist jemand für den Blockschatten zuständig.
- Los beim Ballkontakt des Angreifers, nicht wenn der Block hochgeht.

MATERIAL

Bälle, Kasten, 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 79 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.

22 gegen 22

8g </de/volleyball-uebungen/22-gegen-22.html>

Abwehr gegen die Angriffskanonen

15g </de/volleyball-uebungen/abwehr-gegen-die-angriffskanonen.html>

Abwehr hinter dem Block — Pipe-Absicherung

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

Abwehrhaltung (Base & Read)

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

AMRAP-Zielaufschlag

10.3 </de/volleyball-uebungen/amrap-zielaufschlag.html>

Angriff gegen den Doppelblock

8.3 </de/volleyball-uebungen/angriff-gegen-den-doppelblock.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>

Aufschlagdruck 4 gegen 4

10g </de/volleyball-uebungen/aufschlagdruck-4-gegen-4.html>

Aufschläger gegen Annahmespieler

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

Aufschlagtechnik gegen die Wand

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

Beinarbeit am Netz

11w, 12w </de/volleyball-uebungen/beinarbeit-am-netz.html>

Block gegen Angriffsreihen 4-3-2

12.2 </de/volleyball-uebungen/block-gegen-angriffsreihen-4-3-2.html>

Block und Abwehrumschaltung

12g </de/volleyball-uebungen/block-und-abwehrumschaltung.html>

Blockbeinarbeit am Netz entlang

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

Blocken gegen den Trainer auf dem Kasten

12.3 </de/volleyball-uebungen/blocken-gegen-den-trainer-auf-dem-kasten.html>

Blockmauer verschieben

13.3 </de/volleyball-uebungen/blockmauer-verschieben.html>

Bonuspunktespiel

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

Die 3 C's

16g </de/volleyball-uebungen/die-3-c-s.html>

Dig-to-Self-Pepper

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

Digs: diagonal, Linie, Pancake

15.2 </de/volleyball-uebungen/digs-diagonal-linie-pancake.html>

Doppelblock schließen

13.1 </de/volleyball-uebungen/doppelblock-schlie-en.html>

Doppelblock schließen auf Position 2 und 4

13.2 </de/volleyball-uebungen/doppelblock-schlie-en-auf-position-2-und-4.html>

Doppeldecker

14.2 </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, 10w </de/volleyball-uebungen/dynamische-laufformen.html>

Einmal um die Welt

9.3 </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>

Feldrunde mit Ballweitergabe

16w </de/volleyball-uebungen/feldrunde-mit-ballweitergabe.html>

Floataufschlag auf die Nähte

10.2 </de/volleyball-uebungen/floataufschlag-auf-die-nahte.html>

Folge deinem Zuspiel

4.3, 16.1 </de/volleyball-uebungen/folge-deinem-zuspiel.html>

Fünf gegen fünf voller Ballwechsel

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

Hände über das Netz

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

Kompletter Ballwechsel sechs gegen fünf

13g </de/volleyball-uebungen/kompletter-ballwechsel-sechs-gegen-funf.html>

Anhang · alle Übungen in diesem Programm (Fortsetzung)

Kreisfangen — Reaktionsspiel im Kreis 5w, 12w /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
Leseblock / Blindblock 12.1 /de/volleyball-uebungen/leseblock-blindblock.html
Linienprint mit Ballkontakt 3w, 15w /de/volleyball-uebungen/linienprint-mit-ballkontakt.html
Lobbälle sichern 16.2 /de/volleyball-uebungen/lobballe-sichern.html
Mix It Up 8.1 /de/volleyball-uebungen/mix-it-up.html
Nevilles Pepper (3v3) 14g /de/volleyball-uebungen/nevilles-pepper-3v3.html
Nur Tips und Rollshots 8.2 /de/volleyball-uebungen/nur-tips-und-rollshots.html
Oberhandabwehr 15.3 /de/volleyball-uebungen/oberhandabwehr.html
Pass-Dreiergruppen 2.1 /de/volleyball-uebungen/pass-dreiergruppen.html
Pepper (klassisch) 3w, 13w, 15w /de/volleyball-uebungen/pepper-klassisch.html
Pepper zu viert 8w, 16w /de/volleyball-uebungen/pepper-zu-viert.html
Runde 4-3-2 5.3 /de/volleyball-uebungen/runde-4-3-2.html
Runde ums Feld — Einlaufen 12 1w, 9w /de/volleyball-uebungen/runde-ums-feld-einlaufen-12.html
Schulteraktivierung mit Band 2w, 7w, 9w, 10w /de/volleyball-uebungen/schulteraktivierung-mit-band.html
Sprungfloat-Aufbau 10.1 /de/volleyball-uebungen/sprungfloat-aufbau.html
Sprungprogramm Basis 6.3 /de/volleyball-uebungen/sprungprogramm-basis.html

Staffel durch die Hütchen 8w, 13w /de/volleyball-uebungen/staffel-durch-die-hutchen.html
Swing-Block: 3-Schritt-Crossover 11.2 /de/volleyball-uebungen/swing-block-3-schritt-crossover.html
T-Drill Abwehrbearbeit 14w /de/volleyball-uebungen/t-drill-abwehrbearbeit.html
Team-Aufschlag-Challenge 9g /de/volleyball-uebungen/team-aufschlag-challenge.html
Tipball-Jagd 16.3 /de/volleyball-uebungen/tipball-jagd.html
Trainer auf dem Kasten 15.1 /de/volleyball-uebungen/trainer-auf-dem-kasten.html
Triples-Turnier 3-gegen-3 1g /de/volleyball-uebungen/triples-turnier-3-gegen-3.html
Vier-Ecken-Sprint 14w /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 11w /de/volleyball-uebungen/wellenpass-durch-die-reifen.html
Wettkampfform mit wechselndem Aufschlag 11g /de/volleyball-uebungen/wettkampfform-mit-wechselndem-aufschlag.html
Zonenaufschlag auf Ziele 9.2 /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