

Achtundzwanzig Wochen Volleyball für Erwachsene

Das komplette Erwachsenenprogramm, von Ballkontrolle bis zur Schlussphase

28 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

7 Die 28 Einheiten

3 Der Fokus jeder Einheit

35 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

Das ganze Programm: achtundzwanzig Einheiten von Ballkontrolle bis zu Aufschlagstrategie, kompletten Ballwechseln und den letzten fünf Punkten eines Satzes. Sieben Phasen zu je vier Einheiten.

Für wen das ist

Ein Vereinsteam mit einer ganzen Saison wöchentlichem Training oder ein Trainer, der den ganzen Plan vorab haben will. 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	Siebzig Prozent der Aufschläge drin, die Hälfte davon in der angesagten Zone.
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	Jeder schlägt zehn Sprungfloats, sieben davon drin.
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	Jeder deckt alle fünf Netzpositionen ab, ohne die Form zu verlieren.
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	Fünf Blocks oder Blockkontakte pro Spieler im Spiel.
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	Zehn geschlossene Doppelblocks, ohne Licht zwischen den Händen.
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	Das Team hält seine Formation eine ganze Rotation lang ohne Lücken.
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	Zwanzig harte Bälle in die Zone des Zuspielers abgewehrt.
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	Zehn gesicherte Blockbälle in einen zweiten Angriff verwandelt.

Der Fokus jeder Einheit (Fortsetzung)

#	EINHEIT UND SCHWERPUNKT	DARAN ARBEITET IHR	WORAN DU ES MERKST
System und Transition Libero, Angriff aus der Transition, Notsituationen und erstes Tempo			Einheiten 17-20
17	Libero und Hinterfeld Abwehrordnung SPIELFORM Kompletter Ballwechsel 3 gegen 3 mit Libero-Absicherung	• Der Libero nimmt, was er ruft • Die Annahmespieler weichen aktiv aus • Die Zonen sind vor dem Aufschlag abgesprochen	<i>Ein ganzes Spiel lang fällt kein Ball zwischen zwei Spielern.</i>
18	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>
19	Out of System Punkten nach schlechtem ersten Ball SPIELFORM Angriff-Gegenangriff Königsspiel	• Hoch und weg vom Netz ist das richtige Zuspiel, kein Fehler • Der Angreifer passt den Anlauf an, nicht das Zuspiel • Ein Angreifer ist immer anspielbar	<i>Die Hälfte aller Out-of-System-Bälle mit einem Angriff abgeschlossen.</i>
20	Erstes Tempo Der Angriff über die Mitte SPIELFORM Sechs gegen sechs kompletter Ballwechsel	• Die Mitte läuft an, bevor der Zuspieler den Ball berührt • Ein flaches schnelles Zuspiel, kein hohes • Die Mitte läuft an, auch wenn der Ball woandershin geht	<i>Zehn Angriffe im ersten Tempo im Feld abgeschlossen.</i>
Angriff steuern Hinterfeldangriff, Annahme pro Rotation und Side-out-Quote			Einheiten 21-24
21	Der Hinterfeldangriff Angreifen von hinter der Linie SPIELFORM Fünf gegen fünf voller Ballwechsel	• Hinter der Linie abspringen, davor landen • Das Zuspiel ist flacher und weiter vom Netz weg • Die Pipe ist ein Rhythmus, keine Notlösung	<i>Jeder schließt fünf Hinterfeldangriffe im Feld ab.</i>
22	Annahme in allen Rotationen Annahmeordnung durch alle sechs SPIELFORM Sideout pro Rotation	• Jede Rotation hat eine aufgeschriebene Ordnung • Die Aufstellung vor dem Aufschlag prüfen • Gewechselt wird erst nach dem Ballkontakt	<i>Alle sechs Rotationen ohne Stellungsfehler gespielt.</i>
23	Side-out-Quote Den ersten Ball gewinnen SPIELFORM Sideout pro Rotation	• Eine gute Annahme ist mehr wert als ein guter Schlag • Jede Rotation hat ihre erste Option • Side-out im ersten Versuch	<i>Sechzig Prozent Side-out über eine ganze Rotation.</i>
24	Freeball und Downball Den leichten Ball nutzen SPIELFORM Aufschlag + Freiball-Wash-Wettkampf	• Ansagen, bevor der Ball übers Netz kommt • Alle bewegen sich, nicht nur der Annahmespieler • Aus dem leichten Ball jedes Mal einen Punkt machen	<i>Zehn Freebälle in Folge zum Punkt verwandelt.</i>

Der Fokus jeder Einheit (Fortsetzung)

#	EINHEIT UND SCHWERPUNKT	DARAN ARBEITET IHR	WORAN DU ES MERKST
Wettkampf Aufschlagstrategie, der ganze Ballwechsel und die Schlussphase			Einheiten 25-28
25	Aufschlagstrategie Aufschlagen nach Plan SPIELFORM Aufschlagduell sechs gegen fünf	● In jeder Rotation den schwächsten Annahmespieler anspielen ● Die Zone anspielen, die dem Zuspieler wehtut ● Beim knappen Stand am Plan festhalten	<i>Einen Aufschlagplan einen ganzen Satz lang durchgehalten.</i>
26	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>
27	Die Schlussphase Die letzten fünf Punkte spielen SPIELFORM Bingo-Bango-Bongo	● Die Routinen halten beim angesagten Spielstand ● Wenn es zählt: hart aufschlagen und treffen ● Nur der nächste Ballwechsel zählt	<i>Drei Schlussphasen ausgespielt, ohne dass die Mannschaft verstummt.</i>
28	Spielsimulation Das ganze Spiel spielen SPIELFORM Spielform mit Rotation	● Sätze spielen, keine Übungen ● Wechseln und rotieren wie im Spiel ● Auswerten zwischen den Sätzen, nicht mittendrin	<i>Drei komplette Sätze mit echten Rotationen und Wechseln gespielt.</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 Annahmereien mit festem Ziel koachvolleyball.com Annahmereien 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
-------------------------------	------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------

Aufwärmen10 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.

Kern5 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 Anrieb 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
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.

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

Armzug und Treffpunkt

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.

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

Aufwärmen10 Min. · ganze Gruppe

Kern5 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 zu viert [koachvolleyball.com](#)5 min

Zwei Paare nebeneinander: Annahme, Zuspiel und kontrollierter Angriff im Dauerrhythmus.

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 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 [koachvolleyball.com](#) 5 min
Hin Ausfallschritt mit Rumpfdrehung, zurück Carioca und Skippings. Zwei volle Runden.

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

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

Sprungfloat-Aufbau [koachvolleyball.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 [koachvolleyball.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 [koachvolleyball.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 [koachvolleyball.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

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

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 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.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck 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.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform 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
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Linisprint 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

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.

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

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

FOKUS Abwehrordnung	DARAN ARBEITEST DU 1 Der Libero nimmt, was er ruft 2 Die Annahmespieler weichen aktiv aus 3 Die Zonen sind vor dem Aufschlag abgesprochen
DARAN MERKST DU ES Ein ganzes Spiel lang fällt kein Ball zwischen zwei Spielern.	

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
---	--

Wellenlauf mit Ballwurf koachvolleyball.com 5 min

Die Gruppe zieht als Welle über das Feld und wirft den Ball dabei immer an den Nächsten weiter.

Einspielen zu zweit koachvolleyball.com 5 min

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

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
Annahme mit Libero-Übernahme koachvolleyball.com Annahme mit Libero-Übernahme: Der Libero nimmt die schweren Bälle, die Annahmespieler weichen aus. SO BAUST DU ES AUF Sechs im Annahmeriegel, ein Libero, Aufschläger auf der anderen Seite. HIER STARTEN Der Libero ruft jeden Ball, den er haben will. HINARBEITEN AUF Die Annahmespieler weichen aus, ohne dass gerufen wird. > Ausweichen ist eine Bewegung, kein Stehenbleiben.	Annahmeschleife mit Libero koachvolleyball.com Annahmekreislauf mit Libero: fünf Aufschläger, sechs Annahmespieler, der Libero sagt die Zonen an. SO BAUST DU ES AUF Durchlaufende Rotation, den Libero alle drei Minuten wechseln. HIER STARTEN Aufschlag von der Angriffslinie. HINARBEITEN AUF Harte Aufschläge von der Grundlinie. > Der Libero ist die lauteste Stimme im Annahmeriegel.	"Mein Ball!" — den Ball rufen koachvolleyball.com „Ich!“: Der Trainer wirft genau zwischen zwei Spielern, und wer den Ball will, ruft vor dem Kontakt. SO BAUST DU ES AUF Zwei Paare gleichzeitig, eine Reihe daneben. HIER STARTEN Angesagte Würfe, einen Schritt Abstand. HINARBEITEN AUF Drei Spieler nebeneinander und ein schneller flacher Ball. > Ruf, solange der Ball in der Luft ist.

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Kompletter Ballwechsel 3 gegen 3 mit Libero-Absicherung koachvolleyball.com Kompletter Ballwechsel drei gegen drei mit Libero-Absicherung. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Ball, der zwischen zwei Spielern fällt, kostet zwei Punkte.
--	---

TRAINERHINWEISE — Der Libero nimmt, was er ruft — und ruft früh. — Ausweichen ist eine Aktion; wer stehen bleibt, stößt zusammen. — Die Zonen vor dem Aufschlag klären, nicht wenn der Ball liegt.	MATERIAL Bälle, Leibchen, Hütchen für die Zonen
--	---

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

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.

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
Punkten nach schlechtem ersten Ball

DARAN ARBEITEST DU

1 Hoch und weg vom Netz ist das richtige Zuspiel, kein Fehler

2 Der Angreifer passt den Anlauf an, nicht das Zuspiel

3 Ein Angreifer ist immer anspielbar

DARAN MERKST DU ES Die Hälfte aller Out-of-System-Bälle mit einem Angriff abgeschlossen.

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 Mannschaft in einer großen Runde ums Feld. Im Gehen anfangen, knapp unter Lauftempo aufhören.

Pepper in fünf Paaren [koachvolleyball.com](#) 6 min
Paare gegenüber: annehmen, zuspielen, angreifen. Gleichmäßiger Rhythmus, kein Wettkampf.

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

Out-of-System zuspielen und angreifen [koachvolleyball.com](#)
Zuspiel und Angriff aus dem Out of System: erster Ball weit vom Netz, der Libero spielt hoch nach außen, der Angreifer stellt sich um.
SO BAUST DU ES AUF
Trainer spielt schlechte erste Bälle an, ein Zuspieler, eine Angriffsreihe.
HIER STARTEN
Der Ball kommt an eine feste Stelle weg vom Netz.
HINARBEITEN AUF
Der Ball kommt irgendwohin, der Zuspieler muss ihn finden.

› Hoch und weg vom Netz gibt dem Angreifer Zeit — genau darum geht es.

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck

Hohe Bälle angreifen [koachvolleyball.com](#)
Hohe Bälle angreifen: mäßige Annahme, hoher Außenball, ein Warteschritt und ein unsauberes Zuspiel.
SO BAUST DU ES AUF
Trainer spielt an, ein Zuspieler, eine Reihe auf Position 4.
HIER STARTEN
Feste Höhe.
HINARBEITEN AUF
Die Höhe wechselt, der Angreifer passt den Anlaufbeginn an.

› Lass den Ball zu dir herunterkommen; zu früh loslaufen ist der Klassiker.

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform

Chaosball [koachvolleyball.com](#)
Chaosball: Der Trainer wirft hässliche Bälle ein, die Mannschaft macht drei kontrollierte Kontakte daraus.
SO BAUST DU ES AUF
Sechs im Feld, bei jedem Ball rückt eine Reihe nach, hohes Tempo.
HIER STARTEN
Zwei Kontakte erlaubt, wenn der Ball kontrolliert übergeht.
HINARBEITEN AUF
Drei Kontakte Pflicht, Angriff von der Angriffslinie.

› Erster Ball hoch und in die Mitte: von dort geht es immer weiter.

Spielform
20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Angriff-Gegenangriff Königsspiel [koachvolleyball.com](#)
Angriff-Konter-Königsspiel fünf gegen fünf, das Siegerteam bleibt im Feld.

REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Punkt aus dem Out of System zählt doppelt.

TRAINERHINWEISE
— Ein hoher Ball weg vom Netz ist die richtige Antwort, kein Fehler.
— Der Angreifer stellt sich auf das Zuspiel ein, nicht umgekehrt.
— Irgendjemand ist immer anspielbar — finde ihn, statt etwas zu erzwingen.

MATERIAL
Bälle, Leibchen

FOKUS Der Angriff über die Mitte	DARAN ARBEITEST DU 1 Die Mitte läuft an, bevor der Zuspieler den Ball berührt 2 Ein flaches schnelles Zuspiel, kein hohes 3 Die Mitte läuft an, auch wenn der Ball woandershin geht
DARAN MERKST DU ES Zehn Angriffe im ersten Tempo im Feld abgeschlossen.	

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

Dynamische Laufformen koachvolleyball.com 5 min

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

Einschlagen zu zweit koachvolleyball.com 5 min

Paare schlagen sich den Ball über den Boden zu. Das baut die Schlagbewegung 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 Mitte findet den Ball koachvolleyball.com Die Mitte findet den Ball: Sie schlägt einen zugeworfenen Ball, geht zurück und greift sofort im ersten Tempo an. SO BAUST DU ES AUF Zuspieler und Mitte arbeiten, die anderen spielen an und sammeln Bälle. HIER STARTEN Zugeworfenes erstes Tempo auf fester Höhe. HINARBEITEN AUF Erstes Tempo aus einer echten Annahme. › Du läufst bei der Annahme an, nicht beim Zuspiel.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Schnellangriff Mitte koachvolleyball.com Schneller Angriff über die Mitte: Der Zuspieler spielt einen schnellen Ball, der Block versucht mitzukommen. SO BAUST DU ES AUF Zuspieler, Mitte, zwei Blockspieler auf der anderen Seite. HIER STARTEN Ohne Block. HINARBEITEN AUF Ein echter Mittelblocker liest mit. › Flach und schnell schlägt hoch und schön.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Schnelle Mitte und Shoot koachvolleyball.com Schnelle Mitte oder Shoot: ein schnelles Zuspiel in die Mitte oder ein Shoot nach außen, die Reihe rotiert durch. SO BAUST DU ES AUF Zuspieler, Mitte und Außen arbeiten zusammen. HIER STARTEN Der Zuspieler sagt vor der Annahme an. HINARBEITEN AUF Der Zuspieler entscheidet in der Luft. › Beide Angreifer laufen jeden Ball an; nur so funktioniert es.
--	--	--

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 Punkt im ersten Tempo zählt doppelt; ein versuchtes erstes Tempo zählt einen, auch wenn der Ball fällt.
--	--

- TRAINERHINWEISE**
- Die Mitte läuft bei der Annahme an, nicht beim Zuspiel.
 - Das Zuspiel im ersten Tempo ist flach und schnell; Höhe gibt dem Block Zeit.
 - Die Mitte läuft jeden Ball an, ob sie ihn bekommt oder nicht.
- MATERIAL**
- Bälle, Leibchen

FOKUS Angreifen von hinter der Linie	DARAN ARBEITEST DU 1 Hinter der Linie abspringen, davor landen 2 Das Zuspiel ist flacher und weiter vom Netz weg 3 Die Pipe ist ein Rhythmus, keine Notlösung
DARAN MERKST DU ES Jeder schließt fünf Hinterfeldangriffe im Feld ab.	

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 um die Hütchen, damit niemand hinter mehr als drei Spielern wartet.

Einschlagen zu zweit koachvolleyball.com 5 min

Paare schlagen sich den Ball über den Boden zu. Das baut die Schlagbewegung auf, bevor jemand springt.

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 Drei-Schritt-Anlauf koachvolleyball.com Dreischrittanlauf ohne Ball, jetzt von einem Meter hinter der Angriffslinie. SO BAUST DU ES AUF Wellen zu viert, der Trainer gibt den Rhythmus vor und achtet auf den Absprungpunkt. HIER STARTEN Nur Anlauf und Absprung. HINARBEITEN AUF Schlagbewegung dazu, und die Landung bleibt vor der Linie. ➤ Hinten abspringen, vorne landen — der Sprung geht hier nach vorn.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Angriffsserie über drei Positionen koachvolleyball.com Angriffsreihe über drei Positionen: Der Zuspieler bedient der Reihe nach 4, 3 und 2, dazu ein Pipe-Ball. SO BAUST DU ES AUF Durchlaufende Rotation, jeder greift von jeder Position an. HIER STARTEN Feste Reihenfolge. HINARBEITEN AUF Der Zuspieler sagt die Position live an. ➤ Dieselbe Schlagbewegung von jeder Position, vorne wie hinten.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Abwehr hinter dem Block — Pipe-Absicherung koachvolleyball.com Abwehr hinter dem Block samt Pipe-Absicherung, damit der Hinterfeldangriff auf eine echte Abwehr trifft. SO BAUST DU ES AUF Drei Blockspieler, fünf Feldabwehrspieler, echte Pipe-Angriffe. HIER STARTEN Der Block bleibt passiv. HINARBEITEN AUF Echter Block auf die Pipe. ➤ Die Pipe punktet durch die Lücke zwischen zwei Blockspielern.
--	---	---

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Fünf gegen fünf voller Ballwechsel koachvolleyball.com Fünf gegen fünf, kompletter Ballwechsel im Spieltempo. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Hinterfeldangriff, der ankommt, zählt doppelt.
--	--

TRAINERHINWEISE —Hinter der Linie abspringen und davor landen; das ist erlaubt und schneller. —Das Zuspiel ins Hinterfeld ist flacher und weiter vom Netz als ein Außenball. —Die Pipe wirkt, wenn sie in jedem Ballwechsel läuft, nicht nur im Notfall.	MATERIAL Bälle, Hütchen zum Markieren der Angriffslinie
--	---

FOKUS Annahmeordnung durch alle sechs	DARAN ARBEITEST DU 1 Jede Rotation hat eine aufgeschriebene Ordnung 2 Die Aufstellung vor dem Aufschlag prüfen 3 Gewechselt wird erst nach dem Ballkontakt
DARAN MERKST DU ES Alle sechs Rotationen ohne Stellungsfehler gespielt.	

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

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.

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

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

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
Team-Annahme pro Rotation koachvolleyball.com Mannschaftsannahme pro Rotation: Annahme, Zuspiel und Angriff zählen als Punkt, danach wird rotiert. SO BAUST DU ES AUF Sechs im Feld, Aufschläger auf der anderen Seite, ein Trainer prüft die Aufstellung. HIER STARTEN Jede Rotation ohne Ball durchgehen. HINARBEITEN AUF Volles Tempo, und ein Stellungsfehler kostet den Punkt. > Kenne deine Startposition und deine Endposition — das sind zwei verschiedene Dinge.	Schmetterlingsübung koachvolleyball.com Butterfly: diagonal aufschlagen, dem Ball folgen, zum Ziel annehmen und im Butterfly weiterrotieren. SO BAUST DU ES AUF Zwei Reihen lassen den Butterfly ohne Pause laufen. HIER STARTEN Aufschlag von der Angriffslinie. HINARBEITEN AUF Aufschlag von der Grundlinie, und nur Annahmen ins Ziel zählen. > Folge deinem Ball; nur so bleibt die Übung am Laufen.	Aufschlag und Annahme durchrücken koachvolleyball.com Aufschlag-Annahme-Kreislauf: fünf Aufschläger, fünf Annahmespieler im W, nach der Annahme werden die Rollen getauscht. SO BAUST DU ES AUF Durchlaufend, alle zwei Minuten Rollen tauschen. HIER STARTEN Feste W-Aufstellung. HINARBEITEN AUF Aufstellung mit drei Annahmespielern, die Angreifer vorne sind frei. > Früh freimachen; wer noch annimmt, greift nicht an.

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Sideout pro Rotation koachvolleyball.com Side-out pro Rotation: in Rotation 1 aufschlagen, den Side-out ausspielen und weiterrotieren. REGEL FÜR HEUTE ABEND Zwei Side-outs in Folge, bevor die nächste Rotation kommt.
--	---

TRAINERHINWEISE

- Schreib die Ordnung für jede Rotation auf und halte dich daran.
- Prüf die Aufstellung vor dem Aufschlag, nicht nach dem Pfiff.
- Gewechselt wird nach dem Kontakt; wer früher läuft, steht falsch.

MATERIAL

Bälle, Hütchen für die Positionen, ein ausgedrucktes Rotationsblatt

FOKUS Den ersten Ball gewinnen	DARAN ARBEITEST DU 1 Eine gute Annahme ist mehr wert als ein guter Schlag 2 Jede Rotation hat ihre erste Option 3 Side-out im ersten Versuch
DARAN MERKST DU ES Sechzig Prozent Side-out über eine ganze Rotation.	

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

Wellenlauf mit Ballwurf[koachvolleyball.com](#)5 min

Die Gruppe zieht als Welle über das Feld und wirft den Ball dabei immer an den Nächsten weiter.

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 Trainer auf dem Kasten: Float-Annahme koachvolleyball.com Trainer auf dem Kasten schlägt scharfe Flatterbälle; jeder Ball geht zum Ziel, dann wieder von vorn. SO BAUST DU ES AUF Trainer auf dem Kasten, drei Annahmespieler, ein Ziel. HIER STARTEN Vorhersehbare Platzierung. HINARBEITEN AUF Zufällige Platzierung, auch in die Nahtstellen. › Dieselbe Annahme, egal wie der Aufschlag aussah.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Aufschlagdruck 4 gegen 4 koachvolleyball.com Aufschlagdruck vier gegen vier: Eine Seite schlägt bewusst hart auf, die andere muss den Side-out holen und sofort angreifen. SO BAUST DU ES AUF Zwei Vierermannschaften, alle drei Minuten Rollentausch. HIER STARTEN Aufschläge mit Dreiviertelkraft. HINARBEITEN AUF Voller Druck, schwierige Zonen. › Der erste Ball entscheidet den Ballwechsel mehr als der letzte.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Team-Annahme pro Rotation koachvolleyball.com Mannschaftsannahme pro Rotation: Annahme, Zuspiel und Angriff zählen als Punkt. SO BAUST DU ES AUF Sechs im Feld, nach jedem gelungenen Side-out wird rotiert. HIER STARTEN Zwei Versuche pro Rotation. HINARBEITEN AUF Ein Versuch pro Rotation. › Side-out beim ersten Mal; die zweite Chance ist kein Plan.
--	--	--

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Sideout pro Rotationkoachvolleyball.com Side-out pro Rotation als Wash-Wertung. REGEL FÜR HEUTE ABEND Zwei Side-outs in Folge geben dem Annahmeteam einen großen Punkt.
--	--

TRAINERHINWEISE

—Eine gute Annahme ist jedes Mal mehr wert als ein guter Schlag.
—Jede Rotation braucht eine erste Option, die alle kennen.
—Die Side-out-Quote ist die Zahl, die Sätze entscheidet.

MATERIAL

Bälle, Kasten, ein Zählblatt

FOKUS Den leichten Ball nutzen	DARAN ARBEITEST DU 1 Ansagen, bevor der Ball übers Netz kommt 2 Alle bewegen sich, nicht nur der Annahmespieler 3 Aus dem leichten Ball jedes Mal einen Punkt machen
DARAN MERKST DU ES Zehn Freebälle in Folge zum Punkt 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

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 in fünf Paaren [koachvolleyball.com](#) 5 min
Paare gegenüber: annehmen, zuspielen, angreifen. Gleichmäßiger Rhythmus, kein Wettkampf.

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

Freiball! Transition auf Zuruf
[koachvolleyball.com](#)
Freeball auf Zuruf: Die Mannschaft wechselt auf den Ruf von der Abwehrgrundstellung in die Freeball-Aufstellung.
SO BAUST DU ES AUF
Sechs im Feld, eine Reihe an der Seite. Sechs Durchgänge, dann Wechsel.
HIER STARTEN
Nur die Bewegung, ohne Ball.
HINARBEITEN AUF
Ohne Ansage, direkt aus dem laufenden Ballwechsel.
› Alle rufen; eine einzelne Stimme ist keine Ansage.

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck

Drei-Kontakte-Ballwechsel
[koachvolleyball.com](#)
Ballwechsel mit drei Kontakten: Ein Punkt zählt nur mit drei sauberen Kontakten.
SO BAUST DU ES AUF
Sechs gegen sechs, Freebälle werden eingespielt.
HIER STARTEN
Miteinander, ohne Wertung.
HINARBEITEN AUF
Zwei Kontakte geben den Punkt ab.
› Am leichten Ball wird der Satz gewonnen.

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform

Wellenform mit Rotation [koachvolleyball.com](#)
Wellenrotation: Die Mannschaft rotiert nach jedem Ballwechsel, zwei Aufschläger halten den Druck hoch.
SO BAUST DU ES AUF
Durchlaufend, alle zwei Minuten Aufschläger wechseln.
HIER STARTEN
Rotieren nach gewonnenem Ballwechsel.
HINARBEITEN AUF
Nach jedem Ballwechsel rotieren.
› Schnell rotieren; langsam rotieren kostet den Ballwechsel.

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Aufschlag + Freiball-Wash-Wettkampf koachvolleyball.com Wash-Spiel aus Aufschlag und Freeball. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Freeball ohne Angriffsabschluss gibt den Punkt ab.
--	---

TRAINERHINWEISE

- Sag den Freeball an, bevor er über das Netz kommt.
- Beim Freeball bewegen sich alle, nicht nur der, der ihn spielt.
- Der leichte Ball ist eine Punktchance, keine Verschnaufpause.

MATERIAL
Bälle, Leibchen

FOKUS Aufschlagen nach Plan	DARAN ARBEITEST DU 1 In jeder Rotation den schwächsten Annahmespieler anspielen 2 Die Zone anspielen, die dem Zuspieler wehtut 3 Beim knappen Stand am Plan festhalten
DARAN MERKST DU ES Einen Aufschlagplan einen ganzen Satz lang durchgehalten.	

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
---	--

Vier-Ecken-Sprint koachvolleyball.com 5 min

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

Schulteraktivierung mit Band koachvolleyball.com 5 min

Dreiergruppen mit einem Band, alle arbeiten 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 Aufschlagen bis 21 koachvolleyball.com Aufschlag bis 21: Die Zonennummer ist dein Punktwert, und genau 21 zu treffen zwingt zu bewussten Entscheidungen. SO BAUST DU ES AUF Zonen mit Matten markiert, jeder zählt für sich. HIER STARTEN Bis 12 spielen. HINARBEITEN AUF Wer über 21 kommt, fängt bei null an. > Rechne, bevor du zum Aufschlag gehst.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Floataufschlag auf die Nähte koachvolleyball.com Flatteraufschlag in die Nahtstellen, genau dorthin, wo geredet werden muss. SO BAUST DU ES AUF Aufschläger auf einer Seite, Annahmespieler sagen jeden Ball an. HIER STARTEN Aufschlag von der Angriffslinie in eine angesagte Nahtstelle. HINARBEITEN AUF Von der Grundlinie, und die Nahtstelle wird vorher genannt. > Schlag auf Spieler und Lücken auf, nicht auf leeren Boden.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Kurzaufschlag-Wettkampf koachvolleyball.com Kurzaufschlagspiel: Nur Aufschläge vor der Drei-Meter-Linie zählen. SO BAUST DU ES AUF Aufschläger und Annahmespieler, laufende Wertung. HIER STARTEN Aufschlag von der Angriffslinie. HINARBEITEN AUF Von der Grundlinie, und das Annahmeteam muss angreifen. > Ein kurzer Aufschlag zieht den Zuspieler nach vorn; genau darum geht es.
--	--	---

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Aufschlagduell sechs gegen fünf koachvolleyball.com Aufschlagduell sechs gegen fünf; jeder Ball startet mit einem harten Aufschlag. REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Aufschlagfehler kostet zwei. Hart aufschlagen, aber treffen.
--	---

TRAINERHINWEISE —Schlag in jeder Rotation auf den schwächsten Annahmespieler; das ist ein Plan. —Ein Aufschlag, der den Zuspieler laufen lässt, kostet mehr als der Versuch eines Asses. —Der Plan hält bei 22:22, sonst war es nie einer.	MATERIAL Alle Bälle, Matten, ein Rotations- und Zählblatt
--	---

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
DARAN MERKST DU ES Zehn Ballwechsel mit fünf oder mehr Kontakten pro Seite.	

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

FOKUS Die letzten fünf Punkte spielen	DARAN ARBEITEST DU 1 Die Routinen halten beim angesagten Spielstand 2 Wenn es zählt: hart aufschlagen und treffen 3 Nur der nächste Ballwechsel zählt
DARAN MERKST DU ES Drei Schlussphasen ausgespielt, ohne dass die Mannschaft verstummt.	

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 um die Hütchen, damit niemand hinter mehr als drei Spielern wartet.

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

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

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	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform
Ball-Zuspieler-Ball-Angreifer koachvolleyball.com Ball-Zuspieler-Ball-Angreifer: Der Trainer spielt zum Zuspieler, der zuspielt, der Angreifer schlägt — und sofort folgt der zweite Ball. SO BAUST DU ES AUF Zwei Bälle in den Händen des Trainers, hohes Tempo, eine Reihe wartet. HIER STARTEN Eine Pause zwischen den Bällen. HINARBEITEN AUF Gar keine Pause. › Der zweite Ball zeigt, ob der erste wirklich kontrolliert war.	22 gegen 22 koachvolleyball.com 22:22: Beide Mannschaften starten bei 22, und jeder Ballwechsel wird bis zum Punkt ausgespielt. SO BAUST DU ES AUF Zwei volle Mannschaften, laufende Wertung, der Trainer sagt den Stand laut an. HIER STARTEN Bei 20 starten, damit Zeit zum Reinkommen bleibt. HINARBEITEN AUF Bei 24 starten und Sudden Death spielen. › Sag den Spielstand vor jedem Aufschlag laut an.	USA-Drill koachvolleyball.com USA-Übung: Drei Ballwechsel in Folge geben einen großen Punkt, dann wird rotiert. SO BAUST DU ES AUF Zwei Mannschaften, Wash-Wertung. HIER STARTEN Zwei Ballwechsel für einen großen Punkt. HINARBEITEN AUF Vier Ballwechsel für einen großen Punkt. › Ein Wash ändert nichts daran, wie du den nächsten Ball spielst.

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Bingo-Bango-Bongo koachvolleyball.com Bingo-Bango-Bongo: Drei Ballwechsel in Folge geben das Recht, um einen echten Punkt aufzuschlagen. REGEL FÜR HEUTE ABEND Eine Mannschaft, die verstummt, verliert den kleinen Punkt — egal was im Feld passiert ist.
--	--

TRAINERHINWEISE — Routinen sind das, was bleibt, wenn der Druck kommt. — Hart aufschlagen und treffen; ein zahmer Aufschlag bei 23 kostet den Satz. — Nur den nächsten Ballwechsel kannst du noch ändern.	MATERIAL Bälle, ein Zählblatt, Leibchen
---	---

FOKUS Das ganze Spiel spielen	DARAN ARBEITEST DU 1 Sätze spielen, keine Übungen 2 Wechseln und rotieren wie im Spiel 3 Auswerten zwischen den Sätzen, nicht mittendrin
DARAN MERKST DU ES Drei komplette Sätze mit echten Rotationen und Wechseln gespielt.	

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 Mannschaft in einer großen Runde ums Feld. Im Gehen anfangen, knapp unter Lauftempo aufhören.
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

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 Team-Annahme pro Rotation koachvolleyball.com Mannschaftsannahme pro Rotation als letzte Kontrolle der Ordnungen. SO BAUST DU ES AUF Sechs im Feld, Aufschläger auf der anderen Seite. HIER STARTEN Eine Annahme pro Rotation. HINARBEITEN AUF Drei Annahmen pro Rotation, kein Fehler erlaubt. › Letzte Kontrolle, bevor es zählt.	ÜBUNG 2 Anwendung mit Bewegung und Druck Wellenform mit Rotation koachvolleyball.com Wellenrotation: nach jedem Ballwechsel rotieren, zwei Aufschläger halten den Druck hoch. SO BAUST DU ES AUF Durchlaufend, keine Leerzeit. HIER STARTEN Rotieren nach gewonnenem Ballwechsel. HINARBEITEN AUF Nach jedem Ballwechsel rotieren. › Schnell rotieren, ruhig bleiben.	ÜBUNG 3 Spiel die Technik in einer Spielform Angriff-Gegenangriff Königsspiel koachvolleyball.com Angriff-Konter-Königsspiel: Das Siegerteam bleibt im Feld und der Ballwechsel läuft weiter. SO BAUST DU ES AUF Durchlaufend, ohne Pausen. HIER STARTEN Kurze Pause zwischen den Ballwechseln. HINARBEITEN AUF Der nächste Ball kommt sofort. › Spielrhythmus heißt: keine Lücken.
---	--	---

Spielform 20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel	Spielform mit Rotation koachvolleyball.com Volles Sechs gegen Sechs, die Mannschaft rotiert nach jedem Ballwechsel. REGEL FÜR HEUTE ABEND Drei Sätze bis 15, mit echten Wechseln und einer Auswertung nur zwischen den Sätzen.
--	--

- TRAINERHINWEISE**
 - Spielt Sätze statt Übungen; es geht um das Spiel.
 - Rotiert und wechselt wie in einem echten Spiel.
 - Auswerten zwischen den Sätzen; Coaching mitten im Ballwechsel bringt nichts.
- MATERIAL**

Alle Bälle, Leibchen, ein Zählblatt

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 114 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.

"Mein Ball!" — den Ball rufen 17.3 /de/volleyball-uebungen/mein-ball-den-ball-rufen.html
22 gegen 22 8g, 27.2 /de/volleyball-uebungen/22-gegen-22.html
Abwehr - Transition 18.2 /de/volleyball-uebungen/abwehr-transition.html
Abwehr gegen die Angriffskanonen 15g /de/volleyball-uebungen/abwehr-gegen-die-angriffskanonen.html
Abwehr hinter dem Block — Pipe-Absicherung 14.3, 21.3 /de/volleyball-uebungen/abwehr-hinter-dem-block-pipe-absicherung.html
Abwehrhaltung (Base & Read) 14.1 /de/volleyball-uebungen/abwehrhaltung-base-read.html
Achterbahn-Aufwärmen 18w, 26w /de/volleyball-uebungen/achterbahn-aufwarmen.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
Angriff-Gegenangriff Königsspiel 19g, 28.3 /de/volleyball-uebungen/angriff-gegenangriff-koenigsspiel.html
Angriffsreihen 7.2 /de/volleyball-uebungen/angriffsreihen.html
Angriffsserie über drei Positionen 21.2 /de/volleyball-uebungen/angriffsserie-uber-drei-positionen.html
Anlauf mit Fangball 6.2 /de/volleyball-uebungen/anlauf-mit-fangball.html
Annahme mit Libero-Übernahme 17.1 /de/volleyball-uebungen/annahme-mit-libero-ubernahme.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
Annahmeschleife mit Libero 17.2 /de/volleyball-uebungen/annahmeschleife-mit-libero.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, 24g /de/volleyball-uebungen/aufschlag-freiball-wash-wettkampf.html
Aufschlag und Annahme durchrücken 22.3 /de/volleyball-uebungen/aufschlag-und-annahme-durchrucken.html
Aufschlagdruck 4 gegen 4 10g, 23.2 /de/volleyball-uebungen/aufschlagdruck-4-gegen-4.html

Aufschlagduell sechs gegen fünf 25g /de/volleyball-uebungen/aufschlagduell-sechs-gegen-funf.html
Aufschlagen bis 21 25.1 /de/volleyball-uebungen/aufschlagen-bis-21.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
Ball-Zuspieler-Ball-Angreifer 27.1 /de/volleyball-uebungen/ball-zuspieler-ball-angreifer.html
Ballwechsel-Marathon 4 gegen 4 26.2 /de/volleyball-uebungen/ballwechsel-marathon-4-gegen-4.html
Beinarbeit am Netz 11w, 12w /de/volleyball-uebungen/beinarbeit-am-netz.html
Bingo-Bango-Bongo 27g /de/volleyball-uebungen/bingo-bango-bongo.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
Block-Transition 18.1 /de/volleyball-uebungen/block-transition.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
Chaosball 19.3 /de/volleyball-uebungen/chaosball.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

Anhang · alle Übungen in diesem Programm (Fortsetzung)

Drei-Kontakte-Ballwechsel 1.3, 4g, 24.2 /de/volleyball-uebungen/drei-kontakte-ballwechsel.html
Drei-Schritt-Anlauf 6.1, 21.1 /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, 20w /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, 20w, 21w /de/volleyball-uebungen/einschlagen-zu-zweit.html
Einspielen zu zweit 1w, 5w, 17w /de/volleyball-uebungen/einspielen-zu-zweit.html
Feldrunde mit Ballweitergabe 16w, 24w /de/volleyball-uebungen/feldrunde-mit-ballweitergabe.html
Floataufschlag auf die Nähte 10.2, 25.2 /de/volleyball-uebungen/floataufschlag-auf-die-nahte.html
Folge deinem Zuspiel 4.3, 16.1 /de/volleyball-uebungen/folge-deinem-zuspiel.html
Freiball! Transition auf Zuruf 24.1 /de/volleyball-uebungen/freiball-transition-auf-zuruf.html
Fünf gegen fünf auf Zeit 26.3 /de/volleyball-uebungen/funf-gegen-funf-auf-zeit.html
Fünf gegen fünf voller Ballwechsel 6g, 21g /de/volleyball-uebungen/funf-gegen-funf-voller-ballwechsel.html
Hände über das Netz 11.3 /de/volleyball-uebungen/hande-uber-das-netz.html
Hohe Bälle angreifen 19.2 /de/volleyball-uebungen/hohe-balle-angreifen.html
Kompletter Ballwechsel 3 gegen 3 mit Libero-Absicherung 17g /de/volleyball-uebungen/kompletter-ballwechsel-3-gegen-3-mit-libero-absicherung.html
Kompletter Ballwechsel sechs gegen fünf 13g /de/volleyball-uebungen/kompletter-ballwechsel-sechs-gegen-funf.html
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, 25.3 /de/volleyball-uebungen/kurzaufschlag-wettkampf.html

Leseblock / Blindblock 12.1 /de/volleyball-uebungen/leseblock-blindblock.html
Linienisprint mit Ballkontakt 3w, 15w /de/volleyball-uebungen/linienisprint-mit-ballkontakt.html
Lobbälle sichern 16.2 /de/volleyball-uebungen/lobballe-sichern.html
Mitte findet den Ball 20.1 /de/volleyball-uebungen/mitte-findet-den-ball.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
Out-of-System zuspielen und angreifen 19.1 /de/volleyball-uebungen/out-of-system-zuspielen-und-angreifen.html
Pass-Dreiergruppen 2.1 /de/volleyball-uebungen/pass-dreiergruppen.html
Pepper (klassisch) 3w, 13w, 15w, 23w, 27w /de/volleyball-uebungen/pepper-klassisch.html
Pepper in fünf Paaren 19w, 24w /de/volleyball-uebungen/pepper-in-funf-paaren.html
Pepper zu viert 8w, 16w /de/volleyball-uebungen/pepper-zu-viert.html
Pepper-Serie (Aufbau) 18w, 26w, 28w /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, 9w, 19w, 28w /de/volleyball-uebungen/runde-ums-feld-einlaufen-12.html
Schmetterlingsübung 22.2 /de/volleyball-uebungen/schmetterlingsubung.html
Schnellangriff Mitte 20.2 /de/volleyball-uebungen/schnellangriff-mitte.html
Schnelle Mitte und Shoot 20.3 /de/volleyball-uebungen/schnelle-mitte-und-shoot.html
Schulteraktivierung mit Band 2w, 7w, 9w, 10w, 25w /de/volleyball-uebungen/schulteraktivierung-mit-band.html
Sechs gegen sechs kompletter Ballwechsel 20g, 26g /de/volleyball-uebungen/sechs-gegen-sechs-kompletter-ballwechsel.html
Sideout pro Rotation 22g, 23g /de/volleyball-uebungen/sideout-pro-rotation.html

Anhang · alle Übungen in diesem Programm (Fortsetzung)

Speedball 6-6 18g /de/volleyball-uebungen/speedball-6-6.html
Spielform mit Rotation 28g /de/volleyball-uebungen/spielform-mit-rotation.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, 21w, 27w /de/volleyball-uebungen/staffel-durch-die-hutchen.html
Ständige Transition (Block-Angriff) 18.3, 26.1 /de/volleyball-uebungen/standige-transition-block-angriff.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-Annahme pro Rotation 22.1, 23.3, 28.1 /de/volleyball-uebungen/team-annahme-pro-rotation.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
Trainer auf dem Kasten: Float-Annahme 23.1 /de/volleyball-uebungen/trainer-auf-dem-kasten-float-annahme.html

Triples-Turnier 3-gegen-3 1g /de/volleyball-uebungen/triples-turnier-3-gegen-3.html
USA-Drill 27.3 /de/volleyball-uebungen/usa-drill.html
Vier-Ecken-Sprint 14w, 25w /de/volleyball-uebungen/vier-ecken-sprint.html
Waschstraße pritschen 4w /de/volleyball-uebungen/waschstra-e-pritschen.html
Wellenannahme zum Trainer 4w, 22w /de/volleyball-uebungen/wellenannahme-zum-trainer.html
Wellenform mit Rotation 24.3, 28.2 /de/volleyball-uebungen/wellenform-mit-rotation.html
Wellenlauf mit Ballwurf 2w, 17w, 23w /de/volleyball-uebungen/wellenlauf-mit-ballwurf.html
Wellenpass durch die Reifen 11w, 22w /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