

Acht Wochen Volleyball für Erwachsene

Ein kurzer Block, der die Grundlagen schärft

8 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
- 4** Die 8 Einheiten

- 3** Der Fokus jeder Einheit
- 12** 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

Acht Einheiten für ein Team, das schon spielt, seine Grundlagen aber messen und schärfen will. Erst Ballkontrolle und Annahme, dann Zuspiel, Anlauf und Armzug, danach Block und Abwehr, zum Schluss ein Abend mit kompletten Ballwechseln.

Für wen das ist

Ein Freizeit- oder Vereinsteam am Saisonstart oder ein Team, das nach einer Pause zurückkommt. 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, Annahme und Zuspiel			Einheiten 1-4
1	Ballkontrolle als Basis Saubere Ballkontakte als Grundlage für alles Weitere SPIELFORM Triples-Turnier 3-gegen-3	- Der Brettwinkel steht, bevor der Ball ankommt - Beim Ballkontakt stehen, nicht laufen - Jeder Ball zu einem Ziel, nicht einfach hoch	Fünfundzwanzig kontrollierte Kontakte am Stück pro Paar.
2	Brett und Winkel Technik der Annahme SPIELFORM Aufschläger gegen Annahmespieler	- Den Winkel über die Schultern stellen, nicht über die Arme - Abfedern statt schwingen - Bei jedem Ball derselbe Kontaktpunkt	Annahmeschnitt des Teams: 2,0 von 3.
3	Technik im Zuspiel Wiederholbares Zuspiel SPIELFORM Drei-Kontakte-Ballwechsel	- Beide Füße unter den Ball, rechter Fuß leicht vor - Zu jeder Position dieselbe Handbewegung - Standardmäßig zur linken Antenne ausrichten	Zwanzig Zuspiele am Stück in eine Zielzone von einem Meter.
4	Der Anlauf Anlauf und Absprung SPIELFORM Fünf gegen fünf voller Ballwechsel	- Die letzten zwei Schritte sind die größten und schnellsten - Arme zurück beim Stemschritt, dann hoch - Tempo in Höhe umsetzen, nicht in Weite	Reichweite gemessen; jeder hat eine Marke zu schlagen.
Angriff und Abwehr Armzug, Block, Abwehrordnung und ganze Ballwechsel			Einheiten 5-8
5	Armzug und Treffpunkt Angriffstechnik SPIELFORM Bonuspunktespiel	- Ellenbogen hoch, Hand auf dem Ball - Treffen in voller Streckung - Das Handgelenk drückt den Ball nach unten	Zehn Angriffe am Stück von Position 4 ins Feld.
6	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.
7	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.
8	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	Zehn Ballwechsel mit fünf oder mehr Kontakten pro Seite.

FOKUS
Saubere Ballkontakte als Grundlage für alles Weitere

DARAN ARBEITEST DU

1 Der Brettwinkel steht, bevor der Ball ankommt

2 Beim Ballkontakt stehen, nicht laufen

3 Jeder Ball zu einem Ziel, nicht einfach hoch

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

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

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

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

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

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

1. Unterarmstütz — Hüfte gerade, Gesäß angespannt

2. Seitstütz links — Schulter senkrecht über dem Ellbogen

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

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

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1
Technik
ruhig, viele Wiederholungen
Dig-to-Self-Pepper [koachvolleyball.com](#)
Dig-to-Self-Pepper: jeden Ball zuerst hoch zu dir selbst, dann kontrolliert zum Partner. So wird der zweite Kontakt eine Entscheidung statt ein Reflex.
SO BAUST DU ES AUF
Paare über die Halle, ein Ball pro Paar. Zwei volle Durchgänge.
HIER STARTEN
Den eigenen Ball fangen, dann weiterspielen.
HINARBEITEN AUF
Ohne Fangen, und der Ball zum Partner muss in einem Schritt erreichbar sein.
> Der erste Kontakt kauft dir Zeit — nutz sie, statt zu hetzen.

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck
Dreieckspassen [koachvolleyball.com](#)
Dreieckspassen: Anwerfer, Annahmespieler und Ziel im Dreieck, nach jedem Kontakt rückt jeder weiter.
SO BAUST DU ES AUF
Drei oder vier Dreiecke, ein Ball pro Dreieck.
HIER STARTEN
Angeworfene Bälle, Dreieck auf sechs Metern.
HINARBEITEN AUF
Angeschlagene Bälle, Dreieck mit neun Metern, und nur Annahmen in der Zielzone zählen.
> Schultern zum Ziel, bevor der Ball kommt — nicht währenddessen.

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform
Drei-Kontakte-Ballwechsel [koachvolleyball.com](#)
Drei-Kontakte-Ballwechsel: ein Punkt zählt nur, wenn drei saubere Kontakte gespielt wurden.
SO BAUST DU ES AUF
Vier gegen vier, eine Reihe an der Seite rückt nach.
HIER STARTEN
Kooperativ — zählt den längsten Ballwechsel.
HINARBEITEN AUF
Zwei Kontakte schenken den Punkt der anderen Seite.
> Der zweite Ball geht hoch, immer.

Spielform
20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel
Triples-Turnier 3-gegen-3 [koachvolleyball.com](#)
Triples-Turnier drei gegen drei auf dem längs geteilten Feld.
REGEL FÜR HEUTE ABEND Ballwechsel mit sechs oder mehr Kontakten zählen zwei Punkte.

TRAINERHINWEISE

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

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

— Ballkontrolle trainierst du langsam und prüfst du schnell.

MATERIAL
Ein Ball pro zwei Spieler, Hütchen für die Zielzonen

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

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

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

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

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

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

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

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

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1
Technik
ruhig, viele Wiederholungen

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

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck

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

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform

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

Spielform
20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Aufschläger gegen Annahmespieler [koachvolleyball.com](#)
Aufschläger gegen Annahmespieler: gute Annahme +1, Ass -1, Start bei fünf.
REGEL FÜR HEUTE ABEND Bei zehn gewinnt die Annahme, bei null der Aufschlag. Dann tauschen.

TRAINERHINWEISE

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

MATERIAL

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

FOKUS 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
DARAN MERKST DU ES Zwanzig Zuspiele am Stück in eine Zielzone von einem Meter.	

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

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe

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

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

Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen

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

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

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

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

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

TRAINERHINWEISE

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

MATERIAL
Bälle, Hütchen oder Klebeband für die Zielzone

FOKUS

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

Aufwärmen

10 Min. · ganze Gruppe

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.

Kern

5 Min. · ganze Gruppe zusammen

Springen und Landen

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

1.

Einbeiniges Beckenheben — 15 Sekunden pro Bein

2.

Hollow Hold — unterer Rücken bleibt am Boden

3.

Squat Jump mit weicher Landung — leise landen, jedes Mal neu aufstellen

4.

Seitsprung mit Stopp — die Landung zwei Zähler halten

Die drei Übungen

je 18 min · in dieser Reihenfolge

ÜBUNG 1

Technik

ruhig, viele Wiederholungen

Drei-Schritt-Anlauf

[koachvolleyball.com](#)

Drei-Schritt-Anlauf ohne Ball: links-rechts-links, Stemmschritt, senkrechter Absprung — als kompletter Ablauf.

SO BAUST DU ES AUF

Alle an der Angriffslinie in Vierer-Wellen, der Trainer gibt den Rhythmus vor.

HIER STARTEN

Zwei Schritte ohne Sprung, nur der Rhythmus.

HINARBEITEN AUF

Voller Anlauf mit Armzug, sichere Landung auf beiden Füßen.

> Der Stemmschritt ist eine Bremse — genau daraus entsteht die Höhe.

ÜBUNG 2

Anwendung

mit Bewegung und Druck

Anlauf mit Fangball

[koachvolleyball.com](#)

Anlauf mit Fangball: der Zuspieler spielt hoch nach außen, der Angreifer fängt den Ball am höchsten Punkt.

SO BAUST DU ES AUF

Zuspieler oder Trainer, eine Reihe auf Position 4, zwei Bälle.

HIER STARTEN

Ball hoch angeworfen.

HINARBEITEN AUF

Fangen mit voll gestrecktem Schlagarm.

> Fängst du unterhalb der vollen Streckung, bist du zu spät los.

ÜBUNG 3

Spiel

die Technik in einer Spielform

Sprungprogramm Basis

[koachvolleyball.com](#)

Sprungprogramm Basis: Anlaufsprünge am Netz, Kastensprünge mit weicher Landung und Tiefsprünge für die Reaktivität.

SO BAUST DU ES AUF

Ein Kasten, alle rücken durch. Qualität vor Menge.

HIER STARTEN

Nur Anlauf- und Kastensprünge.

HINARBEITEN AUF

Tiefsprünge dazu, sechs Wiederholungen, volle Pause dazwischen.

> Schluss, sobald die Landung laut wird.

Spielform

20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Fünf gegen fünf voller Ballwechsel

[koachvolleyball.com](#)

Fünf gegen fünf, voller Ballwechsel, jede Phase im Spieltempo.

REGEL FÜR HEUTE ABEND

Ein Punkt nach einem Angriff mit komplettem Anlauf zählt doppelt.

TRAINERHINWEISE

— Die letzten zwei Schritte sind die größten und die schnellsten.

— Arme zurück beim Stemmschritt, dann beide kräftig nach oben.

— Nach oben springen, nicht nach vorn; auf beiden Füßen landen.

MATERIAL

Bälle, Kasten, Klebeband für die Reichweitenmarke

FOKUS Angriffstechnik	DARAN ARBEITEST DU 1 Ellenbogen hoch, Hand auf dem Ball 2 Treffen in voller Streckung 3 Das Handgelenk drückt den Ball nach unten
DARAN MERKST DU ES Zehn Angriffe am Stück von Position 4 ins Feld.	

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

Aufwärmen10 Min. · ganze Gruppe

Kern5 Min. · ganze Gruppe zusammen

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

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

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

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

Schulter und Schulterblatt

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

- 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 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.

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

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

Aufwärmen 10 Min. · ganze Gruppe	Kern 5 Min. · ganze Gruppe zusammen
---	--

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

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

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

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

Anti-Rotation

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

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

Die drei Übungen je 18 min · in dieser Reihenfolge

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

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

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

FOKUS
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
--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Aufwärmen10 Min. · ganze Gruppe

Kern5 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

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.

ÜBUNG 2
Anwendung
mit Bewegung und Druck

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.

ÜBUNG 3
Spiel
die Technik in einer Spielform

Fünf gegen fünf auf Zeit [koachvolleyball.com](#)
Fünf gegen fünf auf Zeit, der Ball muss binnen drei Kontakten über.
SO BAUST DU ES AUF
Kurze Spiele mit laufender Wertung.
HIER STARTEN
Vier Kontakte erlaubt.
HINARBEITEN AUF
Drei Kontakte, der dritte ein Angriff.
› Entscheide früh; Zögern kostet mehr als eine falsche Wahl.

Spielform
20 Min. · jede Einheit endet mit Spiel

Sechs gegen sechs kompletter Ballwechsel [koachvolleyball.com](#)
Sechs gegen sechs, kompletter Ballwechsel mit Konter.
REGEL FÜR HEUTE ABEND Ein Ballwechsel mit weniger als drei Kontakten pro Seite zählt nicht und wird wiederholt.

TRAINERHINWEISE

—Jede Phase geht direkt in die nächste über.
—Der Weg zurück zur Grundposition gehört zum Ballwechsel, nicht zur Zeit danach.
—Die Mannschaft redet durchgehend, nicht nur beim Aufschlag.

MATERIAL

Bälle, Leibchen

Anhang · der Kern

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

SATZ A

Rumpf-Grundlage

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

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

SATZ B

Anti-Rotation

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

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

SATZ C

Schulter und Schulterblatt

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

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

SATZ D

Springen und Landen

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

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

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

Anhang · alle Übungen in diesem Programm

Die 45 hier verwendeten Übungen, alphabetisch geordnet. Hinter jedem Namen steht die Einheit, in der sie vorkommt (**w** = Aufwärmen, **.1 .2 .3** = Übung 1, 2 oder 3, **g** = Spiel), und der Link zu ihrer Seite mit der Animation.

Abwehr hinter dem Block — Pipe-Absicherung 7.3 /de/volleyball-uebungen/abwehr-hinter-dem-block-pipe-absicherung.html
Abwehrhaltung (Base & Read) 7.1 /de/volleyball-uebungen/abwehrhaltung-base-read.html
Achterbahn-Aufwärmen 8w /de/volleyball-uebungen/achterbahn-aufwarmen.html
Angriffsreihen 5.2 /de/volleyball-uebungen/angriffsreihen.html
Anlauf mit Fangball 4.2 /de/volleyball-uebungen/anlauf-mit-fangball.html
Annahme nach Passnoten 2.3 /de/volleyball-uebungen/annahme-nach-passnoten.html
Annahmereihen mit festem Ziel 2.2 /de/volleyball-uebungen/annahmereihen-mit-festem-ziel.html
Armzug gegen die Wand 5.1 /de/volleyball-uebungen/armzug-gegen-die-wand.html
Auf Zonen schlagen 5.3 /de/volleyball-uebungen/auf-zonen-schlagen.html
Aufschläger gegen Annahmespieler 2g /de/volleyball-uebungen/aufschlager-gegen-annahmespieler.html
Ballwechsel-Marathon 4 gegen 4 8.2 /de/volleyball-uebungen/ballwechsel-marathon-4-gegen-4.html
Beinarbeit am Netz 6w /de/volleyball-uebungen/beinarbeit-am-netz.html
Blockbeinarbeit am Netz entlang 6.1 /de/volleyball-uebungen/blockbeinarbeit-am-netz-entlang.html
Bonuspunktespiel 5g /de/volleyball-uebungen/bonuspunktespiel.html
Dig-to-Self-Pepper 1.1 /de/volleyball-uebungen/dig-to-self-pepper.html
Doppeldecker 7.2 /de/volleyball-uebungen/doppeldecker.html
Drei-Kontakte-Ballwechsel 1.3, 3g /de/volleyball-uebungen/drei-kontakte-ballwechsel.html
Drei-Schritt-Anlauf 4.1 /de/volleyball-uebungen/drei-schritt-anlauf.html
Dreieck Annahme-Zuspiel-Angriff mit Durchrücken 3.1 /de/volleyball-uebungen/dreieck-annahme-zuspiel-angriff-mit-durchrucken.html
Dreieckspassen 1.2 /de/volleyball-uebungen/dreieckspassen.html
Dynamische Laufformen 4w /de/volleyball-uebungen/dynamische-laufformen.html
Einschlagen zu zweit 4w, 5w /de/volleyball-uebungen/einschlagen-zu-zweit.html

Einspielen zu zweit 1w /de/volleyball-uebungen/einspielen-zu-zweit.html
Folge deinem Zuspiel 3.3 /de/volleyball-uebungen/folge-deinem-zuspiel.html
Fünf gegen fünf auf Zeit 8.3 /de/volleyball-uebungen/funf-gegen-funf-auf-zeit.html
Fünf gegen fünf voller Ballwechsel 4g /de/volleyball-uebungen/funf-gegen-funf-voller-ballwechsel.html
Hände über das Netz 6.3 /de/volleyball-uebungen/hande-uber-das-netz.html
Nevilles Pepper (3v3) 7g /de/volleyball-uebungen/nevilles-pepper-3v3.html
Pass-Dreiergruppen 2.1 /de/volleyball-uebungen/pass-dreiergruppen.html
Pepper-Serie (Aufbau) 8w /de/volleyball-uebungen/pepper-serie-aufbau.html
Runde ums Feld — Einlaufen 12 1w /de/volleyball-uebungen/runde-ums-feld-einlaufen-12.html
Schulteraktivierung mit Band 2w, 5w /de/volleyball-uebungen/schulteraktivierung-mit-band.html
Sechs gegen sechs kompletter Ballwechsel 8g /de/volleyball-uebungen/sechs-gegen-sechs-kompletter-ballwechsel.html
Sprungprogramm Basis 4.3 /de/volleyball-uebungen/sprungprogramm-basis.html
Ständige Transition (Block-Angriff) 8.1 /de/volleyball-uebungen/standige-transition-block-angriff.html
Swing-Block: 3-Schritt-Crossover 6.2 /de/volleyball-uebungen/swing-block-3-schritt-crossover.html
T-Drill Abwehrbeinarbeit 7w /de/volleyball-uebungen/t-drill-abwehrbeinarbeit.html
Triples-Turnier 3-gegen-3 1g /de/volleyball-uebungen/triples-turnier-3-gegen-3.html
Vier-Ecken-Sprint 7w /de/volleyball-uebungen/vier-ecken-sprint.html
Waschstraße pritschen 3w /de/volleyball-uebungen/waschstra-e-pritschen.html
Wellenannahme zum Trainer 3w /de/volleyball-uebungen/wellenannahme-zum-trainer.html
Wellenlauf mit Ballwurf 2w /de/volleyball-uebungen/wellenlauf-mit-ballwurf.html
Wellenpass durch die Reifen 6w /de/volleyball-uebungen/wellenpass-durch-die-reifen.html
Wettkampfform mit wechselndem Aufschlag 6g /de/volleyball-uebungen/wettkampfform-mit-wechselndem-aufschlag.html

Anhang · alle Übungen in diesem Programm (Fortsetzung)

Zuspiel-Karussell für Zuspieler

3.2 </de/volleyball-uebungen/zuspiel-karussell-fur-zuspieler.html>
