

# VOLLEYBALL ANGRIFF

## Lektion 3

### Technik



#### 01 VORBEREITUNG

Beide Arme nach oben führen; Schwungarm zeigt zu Ball; Schlagarm (Ellbogen) auf Kopfhöhe zurückziehen (Schulteröffnung).



#### 02 BALLBERÜHRUNG

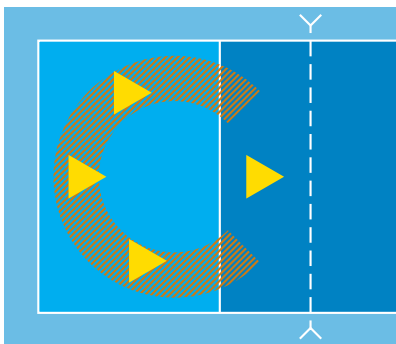
Schlagarm max. beschleunigen; offene Hand trifft Ball am höchsten Punkt über Schulter und wird über Ball geführt; finale Beschleunigung mit Handgelenk.



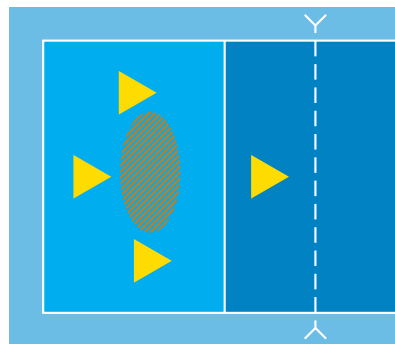
#### 03 ENDPOSITION

Schlagarm schwingt an Körper vorbei; stabile, beidbeinige Landung.

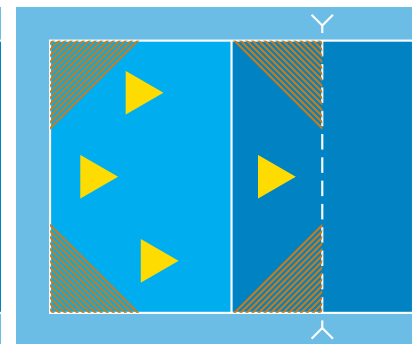
### Taktik



HUFEISEN

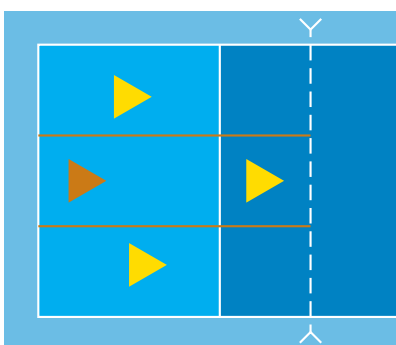


LAGERFEUER



SPINNENNETZ

### Wettkampfsystem



- 8-14 Spieler
- 4:4 (je 3 Netzspieler und 1 Rückraumspieler)
- Zuspiel erfolgt von Position 3

## **VOLLEYBALL ANGRIFF**

## **Lektion 3**

### **Aufwärmen (Ballgewöhnung)**

**15'**

#### **ÜBUNG 01 WURF ZU ZWEIT**

##### **Aufstellung**

- A steht mit Ball auf Seitenlinie.
- B steht ohne Ball auf gegenüberliegender Seitenlinie.

##### **Ausführung**

- 1** A wirft Ball über Kopf beidhändig mit gestreckten Armen zu B;
- 2** B fasst Ball und wirft ihn zurück zu A; usw. (Aushol-/Wurfbewegung stetig vergrössern.)

##### **Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden.
- Ball einhändig werfen (abwechselnd l/r).
- Fassen durch Selbstpass/-manchette ersetzen. (+)
- Distanz zwischen A und B vergrössern (max. Hallenbreite). (+)

##### **Material**

1 Ball / 2er-Gruppe

#### **ÜBUNG 03 SCHLAGEN EINZELN**

##### **Aufstellung**

Alle Spieler stehen mit je 1 Ball vor Wand.

##### **Ausführung**

- 1** Ball vor Körper vertikal auf Boden schlagen;
- 2** Ball fassen und «horizontal» gegen die Wand schlagen, so dass der Ball auf Kopfhöhe zurückprallt; usw. (Knotenpunkte kontrollieren.)

##### **Varianten**

- Distanz zur Wand verändern.

##### **Material**

1 Ball / Spieler

#### **ÜBUNG 02 WURF ZU VIERT**

##### **Aufstellung**

- 2 Spieler (A<sup>1</sup>, A<sup>2</sup>) stehen mit 1 Ball Rücken an Rücken.
- 2 Spieler (B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup>) stehen ohne Ball Rücken an Rücken. (Distanz zu A<sup>1</sup>, A<sup>2</sup>: 6 m)

##### **Ausführung**

- 1** A<sup>1</sup> wirft den Ball zu B<sup>1</sup>;
- 2** B<sup>1</sup> fasst Ball und führt ihn über Kopf beidhändig zu B<sup>2</sup>;
- 3** B<sup>2</sup> führt Ball durch Beine zurück zu B<sup>1</sup>;
- 4** B<sup>1</sup> wirft den Ball zurück zu A<sup>1</sup>; usw.

##### **Wechsel**

Partnerwechsel nach 6 Würfen.

##### **Varianten**

- Verschiedene Bälle verwenden.
- Distanz vergrössern (max. Hallenbreite). (+)

##### **Material**

1 Ball / 4er-Gruppe

#### **ÜBUNG 04 SCHLAGEN ZU ZWEIT**

##### **Aufstellung**

- A steht mit Ball auf Seitenlinie.
- B steht ohne Ball auf gegenüberliegender Seitenlinie.

##### **Ausführung**

- 1** A wirft Ball beidhändig hoch und schlägt den Ball zu B;
- 2** B fasst Ball zwischen Hüfte und Kopf;
- 3** B wirft Ball beidhändig hoch und schlägt den Ball zu A; usw.

##### **Variante**

- Ball einhändig aufwerfen (abwechselnd l/r).
- Ball beim Schlag in einen Links-/Rechts-/Topspin-/Rückwärts-Drall versetzen.
- Distanz zwischen A und B vergrössern (max. Hallenbreite). (+)

##### **Material**

1 Ball / 2er-Gruppe

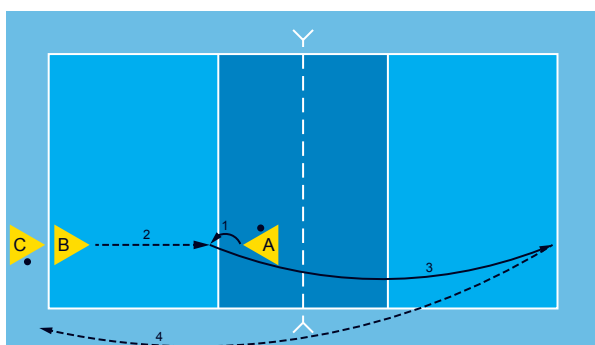
# VOLLEYBALL ANGRIFF

## Lektion 3

Technik (Einführung)

20'

### ÜBUNG 01 POSITIONIEREN



#### Aufstellung (Turnus im Halbfeld (längs))

- 2 Gruppen.
- A steht mit Ball vor 3-Meter-Linie.
- B steht ohne Ball auf Grundlinie.
- C steht mit Ball hinter Grundlinie.

#### Ausführung

- 1 A wirft Ball frontal hoch auf 3-Meter-Linie;
- 2 B verschiebt sich zu Ball;
- 3 B schlägt Ball übers Netz;
- 4 B holt Ball und schliesst hinter C an;
- 5 C übergibt Ball an A und positioniert sich für den Angriff.

#### Wechsel

Positionswechsel nach 6 Bällen.

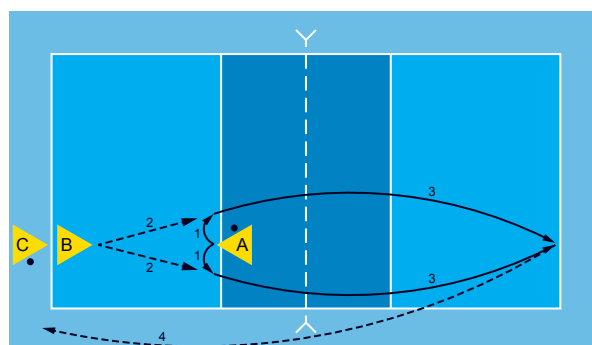
#### Varianten

- Positionswechsel nach jedem Ball.
- Wettkampf: Spieler kämpfen um möglichst hohe Anzahl an Matten-Treffern.
- 1 Matte als Ziel vor gegenüberliegender Grundlinie positionieren. (+)
- 2 Matten als Ziel seitlich voneinander versetzt im gegenüberliegenden Halbfeld positionieren. (+)

#### Material

2–3 Bälle / Gruppe, 3 Antennen, evtl. 2 Matten

### ÜBUNG 02 POSITIONIEREN



#### Aufstellung (Turnus im Halbfeld (längs))

- 2 Gruppen.
- A steht mit Ball auf 3-Meter-Linie.
- B steht ohne Ball auf Grundlinie.
- C steht mit Ball hinter Grundlinie.

#### Ausführung

- 1 A wirft Ball seitlich hoch auf 3-Meter-Linie;
- 2 B verschiebt sich zu Ball;
- 3 B schlägt Ball übers Netz;
- 4 B holt Ball und schliesst hinter C an;
- 5 C übergibt Ball an A und positioniert sich für den Angriff.

#### Wechsel

Positionswechsel nach 6 Bällen.

#### Varianten

- Positionswechsel nach jedem Ball.
- Wettkampf: Spieler kämpfen um möglichst hohe Anzahl an Matten-Treffern.
- Abwechselnd von links bzw. rechts (aus Angreifersicht) spielen. (+)
- 1 Matte als Ziel vor gegenüberliegender Grundlinie positionieren. (+)
- 2 Matten als Ziel seitlich voneinander versetzt im gegenüberliegenden Halbfeld positionieren. (+)

#### Material

2–3 Bälle / Gruppe, 3 Antennen, evtl. 2 Matten

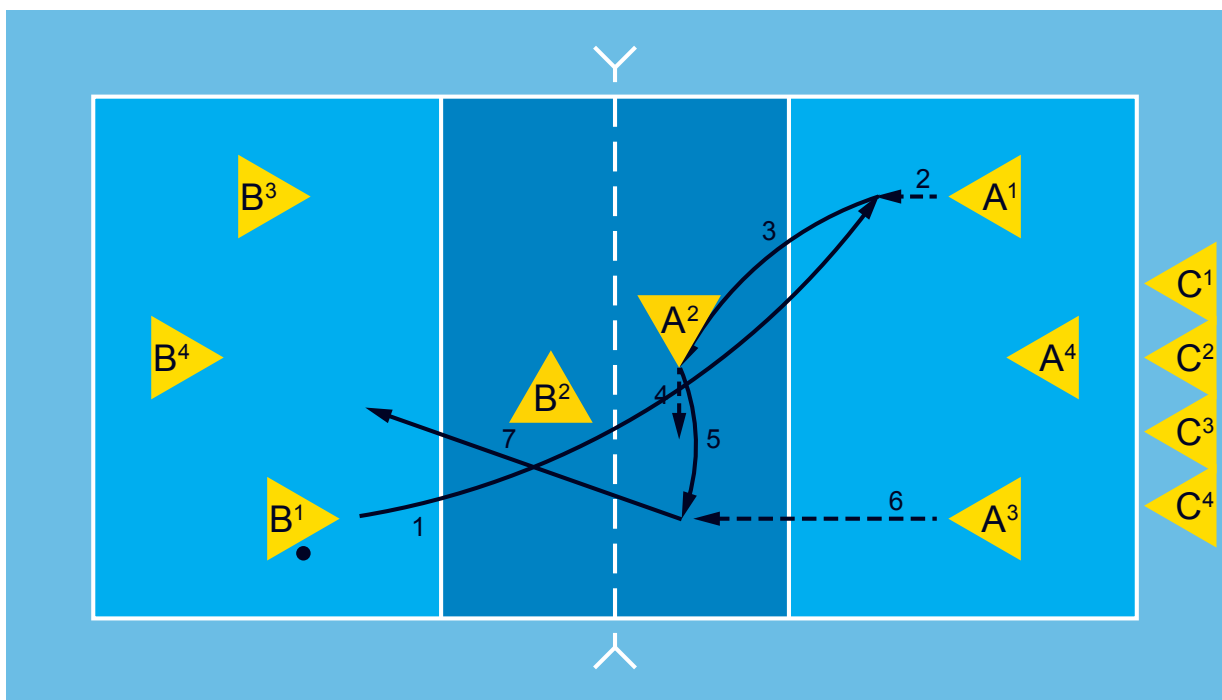
# VOLLEYBALL ANGRIFF

# Lektion 3

Technik (Spielerisch verbinden)

15'

## ÜBUNG 01 FLIPPERKASTEN EXTRA-BALL



### Aufstellung (Turnus im ganzen Feld)

- 3 Gruppen.
- Pro Gruppe stehen jeweils 4 Spieler in Spielfeld (3 Netzspieler und 1 Rückraumspieler).

### Ausführung

Spiel auf 5 Punkte:

- Ball wird von Gruppe, die vorgängigen Punkt erzielt hat, per Wurf ins Spiel gebracht.
- Ball muss mit 3 Ballkontakten gespielt werden.
- Rückraumspieler darf Sprungpass und Angriffschlag (ohne Sprung) spielen. Netzspieler spielen nur Sprungpass.
- Gruppe, die Fehler begeht, kriegt Extraball.
- Um Punkte zu erhalten, muss eine Gruppe:
  - 1. Ball + 1 Extraball gewinnen = 2 Punkte.
  - 1. Ball + 2 Extrabälle gewinnen = 3 Punkte.
  - etc. (ohne Extraball keinen Punkt)
- Sobald kein zusätzlicher Extraball gewonnen wird, kriegt die andere Gruppe den 1. Ball.

### Wechsel

Wechsel nach dem Erreichen von 5 Punkten.

### Varianten

- 3-Meter-Zone darf nicht angespielt werden. (-)
- 3. Gruppe führt Kräftigungs- / Stabilisierungsübungen durch.
- 2. Ballkontakt muss Pass sein. (+)
- 3. Ballkontakt muss Angriffschlag bzw. Sprungpass sein. (+)
- Rotation nach jedem Punkt. (+)
- Rotation nach jeder Netzüberquerung. (++)

### Material

Mehrere Bälle

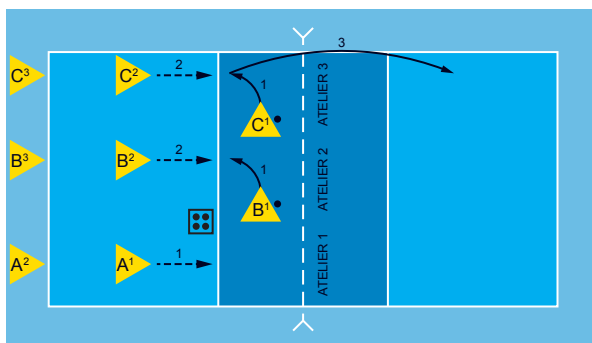
# VOLLEYBALL ANGRIFF

## Lektion 3

Technik (Analytisch)

20'

### ÜBUNG 01 RHYTHMISIEREN



**Aufstellung** (Turnus im Drittfeld (längs))  
 Alle 3 Ateliers finden gleichzeitig statt.  
 – 3 Gruppen: A (Atelier 1), B (Atelier 2), C (Atelier 3).  
 – A<sup>1</sup> steht ohne Ball im Feld.  
 – B<sup>1</sup> und C<sup>1</sup> stehen mit Ball vor 3-Meter-Linie;  
 B<sup>2</sup> und C<sup>2</sup> stehen ohne Ball im Feld.

#### Ausführung Atelier 1 (3-Meter-Angriff)

Anlaufrythmus üben (ohne Ball).

#### Ausführung Atelier 2 (3-Meter-Angriff)

- 1 B<sup>2</sup> übergibt Ball an B<sup>1</sup>;
- 2 B<sup>1</sup> wirft Ball diagonal-seitlich hoch auf 3-Meter-Linie;
- 3 B<sup>2</sup> führt Anlauf durch und fängt Ball im höchsten Punkt.

#### Ausführung Atelier 3 (3-Meter-Angriff)

- 1 C<sup>2</sup> übergibt Ball an C<sup>1</sup>;
- 2 C<sup>1</sup> wirft Ball diagonal-seitlich hoch auf 3-Meter-Linie;
- 3 C<sup>2</sup> führt Anlauf durch und spielt Ball per Sprungpass/Angriff im höchsten Punkt übers Netz (4);
- 5 C<sup>2</sup> holt Ball und deponiert ihn im Ballbehälter.

#### Wechsel

Positionswechsel B<sup>1</sup> und C<sup>1</sup> nach 3 min.

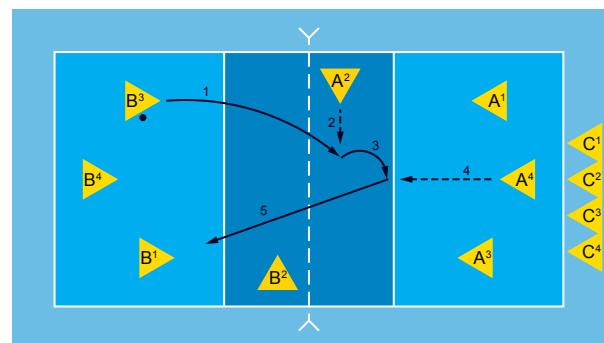
#### Varianten

- Ball wird von anderer Seite aufgeworfen.
- Matten in Ecken positioniert (Spinnennetz). (+)
- Ausführung des Angriffs am Netz. (+)

#### Material

3–4 Bälle / Atelier, 1 Ballbehälter

### ÜBUNG 02 RHYTHMISIEREN



**Aufstellung** (Turnus im ganzen Feld)

- 3 Gruppen.
- Pro Gruppe stehen jeweils 4 Spieler in Spielfeld (3 Netzspieler und 1 Rückraumspieler).

#### Ausführung

- 1 Ball wird von Gruppe B ins Spiel gebracht.
- 2 A<sup>2</sup> (Zuspieler) verschiebt sich zu Ball; Netz- und Rückraumspieler rufen Nummer («4», «2», «Pipe») entsprechend der gewünschten Angriffsposition;
- 3 A<sup>2</sup> spielt vor Körper («4»), hinter Körper («2»), oder auf Mitte der 3-Meter-Linie («Pipe»);
- 4 A<sup>4</sup> (Rückraumspieler) verschiebt sich zu Ball; A<sup>4</sup> spielt Sprungangriff übers Netz (Rückraumspieler spielt Sprungangriff, Netzspieler spielen Sprungpass);
- 5 Ball wird ausgespielt. (Ball möglichst lange im Spiel halten, Ball mit 3 Kontakten spielen.)

#### Varianten

- Pro Gruppe stehen 6 Spieler in Spielfeld. (–)
- Gruppenwechsel nach jeder Netzüberquerung.
- Positionswechsel nach jeder Netzüberquerung:
  - innerhalb Gruppe.
  - innerhalb beider Gruppen exkl. Zuspieler (Seitenwechsel).
- Blocksprung einführen.
- 2. Ballkontakt muss Sprungpass sein. (+)

#### Material

1 Ball

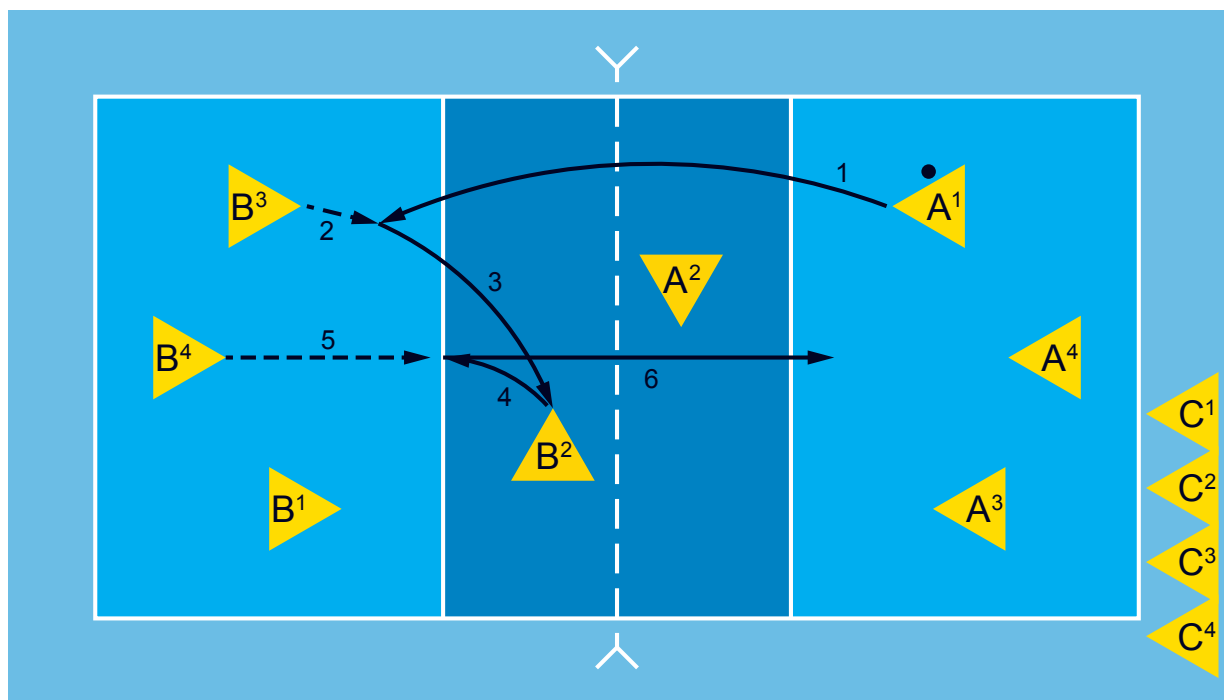
## VOLLEYBALL ANGRIFF

## Lektion 3

Spiel

15'

### ÜBUNG 01 KING/QUEEN OF THE COURT



#### Aufstellung (Turnus im ganzen Feld)

- Div. Gruppen à 4 Spieler.
- Pro Gruppe stehen jeweils 4 Spieler in Spielfeld (3 Netzspieler und 1 Rückraumspieler).

#### Ausführung

Spiel auf 7 Punkte (Punkte können nur auf linker Netzseite erzielt werden).  
Ziel 1: In das linke Spielfeld gelangen.  
Ziel 2: Im linken Spielfeld bleiben und punkten.

- 1 A<sup>1</sup> (Gruppe A) wirft Ball übers Netz zu Gruppe B (Ball darf zu Beginn nicht in gegnerische 3-Meter-Zone gespielt werden);
- 2-x Ball wird ausgespielt und danach Netzseite gewechselt.

#### Wechsel

- Gruppenwechsel nach jedem gespielten Ball: Sieger-Gruppe steigt nach links auf, Verlierer-Gruppe steigt nach rechts ab.
- Positionswechsel innerhalb Gruppe nach jedem gespielten Ball.

#### Varianten

- Pro Gruppe stehen 6 Spieler auf ganzem Feld. (-)
- Pro Gruppe stehen 4 Spieler auf ganzem Feld.
- Ball wird per Service ins Spiel gebracht. (+)
- 2. Ballkontakt muss Pass sein. (+)
- 3. Ballkontakt muss für Netzspieler Sprungpass und für Grundspieler Sprungangriff sein. (+)
- 3. Ballkontakt darf Sprungangriff sein.

#### Material

Mehrere Bälle, 2 Antennen

---

# **VOLLEYBALL ANGRIFF**

# *Lektion 3*

---

*Ausklang*

**5'**

---

## **01 LOCKERUNGEN**

In der belasteten Muskelpartie wird mittels Lockerungsübungen (leichtes Joggen, Dehnen, Massieren) die Erholung eingeleitet und sie auf die Regeneration vorbereitet.

---
















## **02 TAKE HOME MESSAGES**

Vor dem Trainingsende werden 2 bis maximal 3 zentrale Punkte des Trainings zusammengefasst und den Teilnehmenden nochmals aufgezeigt. Dies können beispielsweise Armpositionen, Bewegungsauslösungen usw. sein.

# VOLLEYBALL ANGRIFF

## Lektion 3

### Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spielfeldzone
	Trainer mit Ball
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball, z. B. Angriffsschlag)
	Ballweg (normal gespielter Ball auf nächsten Spieler oder übers Netz)
	Ballweg (hoch gespielter Ball, z. B. Finte)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif