

# VOLLEYBALL PASS VORWÄRTS

## Lektion 2

### Technik



**01 POSITION ZUM BALL**  
Neutrale Körperposition senkrecht unter Ball, Körper zum Zielpunkt ausgedreht.

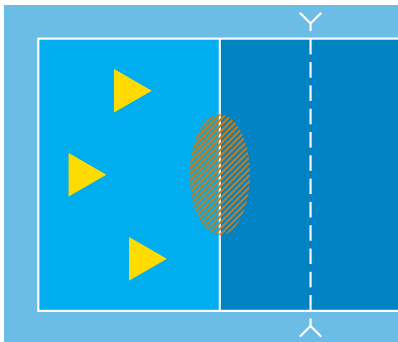


**02 BALLBERÜHRUNG**  
Ball wird mit allen Fingern (Körbchen) nach vorne oben gespielt.

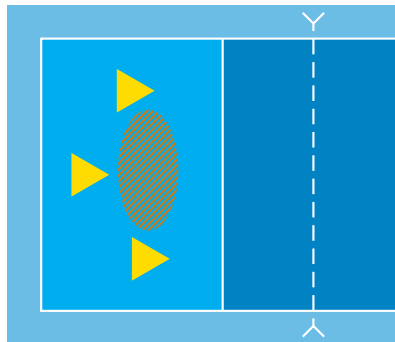


**03 IMPULSGEBUNG**  
Ganzkörperstreckung mit fließendem, rhythmischem Übergang, Bewegung bis zum Ende ausführen.

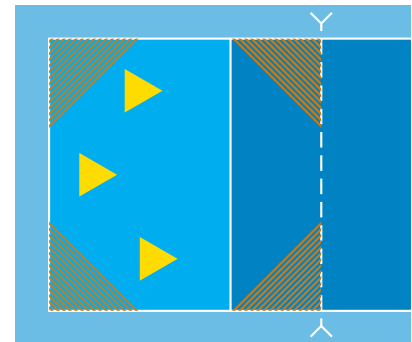
### Taktik



ZENTRUM (HAUS)

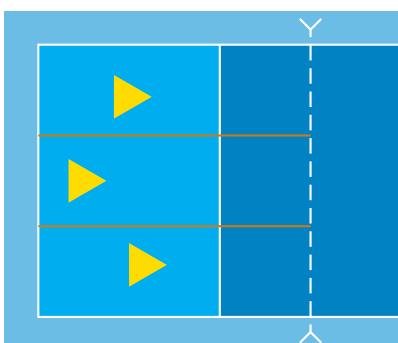


LAGERFEUER



SPINNENNETZ

### Wettkampfsystem



- 8–14 Spieler
- 3:3 (je 3 Netzspieler)
- Situationsbedingtes Zuspiel

# VOLLEYBALL PASS VORWÄRTS

## Lektion 2

### Aufwärmen (Ballgewöhnung)

15'

#### ÜBUNG 01 JONGLIEREN EINZELN

##### Aufstellung

Alle Spieler stehen mit je 1 Ball in Spielfeld.

##### Ausführung 1

Ball an Ort über Kopf hochspielen und fassen.

##### Ausführung 2

Ball vor Körper prellen.

(Übergang von Werfen zu Fassen wird immer fließender. Knotenpunkte kontrollieren.)

##### Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden.
- Selbstpass mit 1 Hand (abwechselnd r/l).
- Abwechselnd Selbstpass/-manchette.
- Selbstpass im Laufen in begrenztem Feld und ohne Berührung von Mitspielern (abwechselnd hoch/tief). (+)
- Während dem Passen zwischen Beine in die Hände klatschen (tief unten). (+)

##### Material

1 Ball/Spieler

#### ÜBUNG 03 BASKETBALL-PASS

##### Aufstellung

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

##### Ausführung

A und B spielen sich Ball auf Brusthöhe zu. (Übergang von Werfen zu Fassen wird immer fließender. Knotenpunkte kontrollieren.)

##### Varianten

- Während des Passens zwischen Beine in die Hände klatschen (tief unten). (+)
- Distanz zwischen A und B verkürzen.
- A und B verschieben sich abwechselnd um jeweils 3 m vor und zurück. (+)

##### Material

1 Ball/2er-Gruppe

#### ÜBUNG 02 JONGLIEREN ZU ZWEIT

##### Aufstellung

- A sitzt mit Ball auf 3-Meter-Linie.
- B sitzt ohne Ball auf Mittellinie.
- C befindet sich in der Beobachterrolle.

##### Ausführung

- 1 A und B spielen sich Ball im Sitzen zu;
- 2 C beobachtet und gibt Rückmeldung zu Knotenpunkten. (Knotenpunkte kontrollieren.)

##### Material

1 Ball/3er-Gruppe

#### ÜBUNG 04 POSITIONIEREN

##### Aufstellung

- 2 Gruppen.
- 4 Spieler aus Gruppe A stehen mit je 1 Ball verteilt auf einer Netzseite.
- Gruppe B steht ohne Ball auf gegenüberliegender Grundlinie.

##### Ausführung

- 1 B<sup>1</sup> verschiebt sich ins Feld;
  - 2 A<sup>1</sup> spielt Ball hoch und kurz übers Netz;
  - 3 B<sup>1</sup> spielt Ball per Pass zurück auf A<sup>1</sup> und verschiebt entlang des Netzes zu A<sup>2</sup>; usw.;
- Bälle werden direkt ohne Unterbruch gespielt. (Knotenpunkte kontrollieren.)

##### Wechsel

Gruppen-/Richtungswechsel nach 4 min.

##### Variante

- Zwischenpass auf sich selbst. (-)
- Gruppe B bringt Ball ins Spiel und spielt jeweils zum nächsten Spieler aus Gruppe A.

##### Material

1 Ball/Gruppe, 3–4 Malstäbe/Gruppe

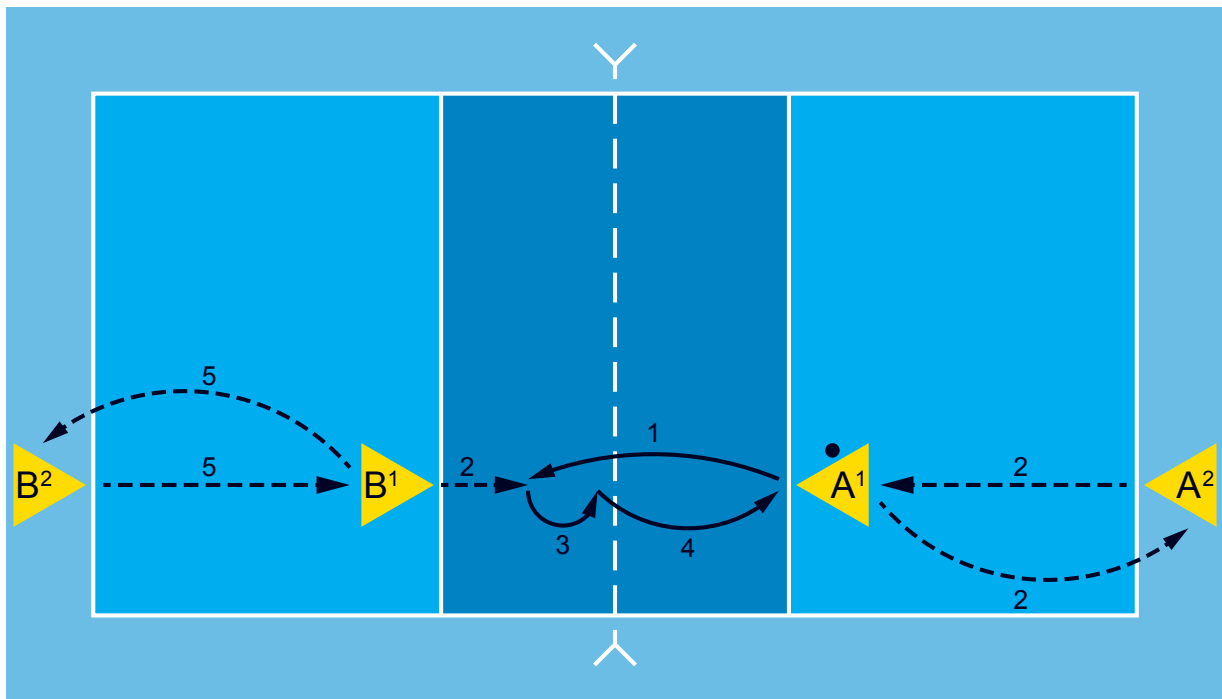
# VOLLEYBALL PASS VORWÄRTS

## Lektion 2

Technik (Einführung)

20'

### ÜBUNG 01 POSITIONIEREN



#### Aufstellung

(Turnus im Halbfeld (längs))

- 2 Gruppen.
- A<sup>1</sup> steht mit Ball auf 3-Meter-Linie.
- B<sup>1</sup> steht ohne Ball im gegenüberliegenden Spielfeld (ca. 6 m).

#### Ausführung

- 1 A<sup>1</sup> spielt Ball per Pass übers Netz zu B<sup>1</sup>;
- 2 B<sup>1</sup> verschiebt sich zu Ball; A<sup>1</sup> verlässt sofort das Feld; A<sup>2</sup> rückt auf freigewordene Position nach;
- 3 B<sup>1</sup> spielt Ball per Selbstmanchette vor Körper;
- 4 B<sup>1</sup> positioniert sich unter Ball und spielt Ball per Pass übers Netz auf A<sup>2</sup>;
- 5 A<sup>2</sup> verschiebt sich zu Ball; B<sup>1</sup> verlässt sofort das Feld; B<sup>2</sup> rückt auf freigewordene Position nach; usw.

#### Varianten

- Selbstmanchette durch Selbstpass ersetzen. (-)
- Direktes Zuspiel per Pass (ohne Zwischenmanchette). (+)
- Distanz zwischen A<sup>1</sup> und B<sup>1</sup> verändern (+) (3-Meter-Linie zu 3-Meter-Linie (= 6 m); Feldmitte zu Feldmitte (= 9 m)).
- Seitenwechsel nach jedem gespielten Ball (Turnus im Halbfeld (längs)). (+)

#### Material

2–3 Bälle / Gruppe, 3 Antennen



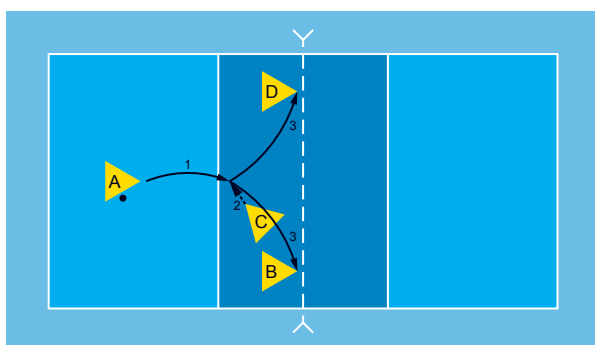
# VOLLEYBALL PASS VORWÄRTS

## Lektion 2

Technik (Analytisch)

20'

### ÜBUNG 01 ORIENTIEREN



#### Aufstellung

(Turnus im Halbfeld (quer))

- 2 Gruppen.
- A steht mit Ball auf 3-Meter-Linie.
- C steht ohne Ball am Netz.
- B und D stehen ohne Ball auf Angriffsposition aussen.

#### Ausführung

- 1 A prellt Ball auf Boden;
- 2 C löst sich vom Netz und positioniert sich unter Ball;
- 3 C spielt Ball per Pass zu B oder D;
- 4 Ball fangen und Position rotieren (A wechselt zu C; C wechselt zu B oder D; B oder D wechselt zu A); usw.

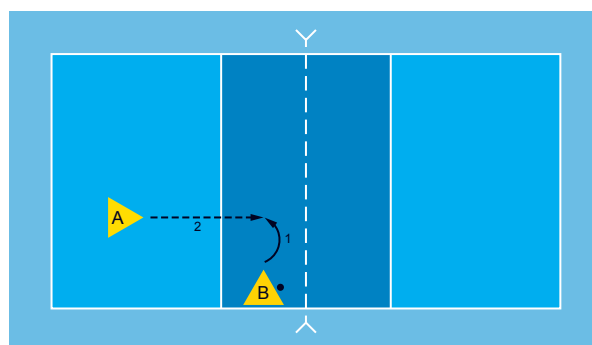
#### Varianten

- Abwechselnd auf B und D spielen.
- Ball statt prellen hoch aufwerfen. (–)
- Ball weniger hoch prellen. (+)
- Auf Ansage von A zu B oder D spielen (späte Ansage). (+)
- C fängt eigenen Pass (ohne B und D). (+)

#### Material

Div. Bälle, 2 Antennen

### ÜBUNG 02 ORIENTIEREN



#### Aufstellung

(Turnus im Viertelfeld (längs))

- 2 Gruppen.
- A steht mit Hütchen in Feldmitte.
- B steht mit Tennisball am Netz.

#### Ausführung

- 1 B wirft Tennisball zu A;
- 2 A läuft Richtung Netz und richtet sich unter Ball in Richtung Position 2 oder 4 aus;
- 3 A hält Hütchen (Öffnung oben) mit beiden Händen in Körbchenstellung über Kopf und versucht, Ball mit Hütchen zu fangen; usw.

#### Wechsel

Aufgabenwechsel nach 5 min.

#### Varianten

- Distanz von A zu B vergrößern. (+)
- Tennisball einmal auf Boden prellen. (+)
- A spielt Ball per Rückwärtspass zu C; C fasst Ball (ohne Hütchen, Tennisball wird mit Volleyball ersetzt). Zusätzlicher Knotenpunkt: Verstärkter Daumendruck und Beugen der Handgelenke nach hinten oben. Bewegung bis zum Ende ausführen. (+)

#### Material

3–4 Tennisbälle/Gruppe, 3–4 Hütchen

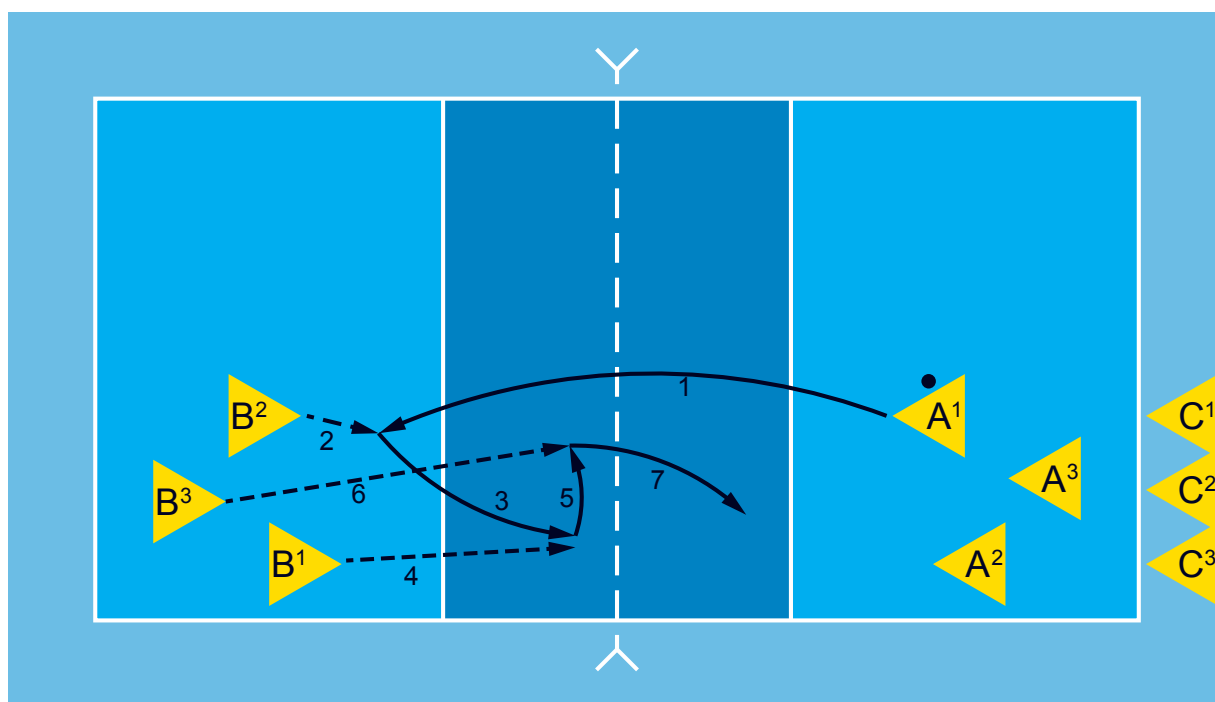
# VOLLEYBALL PASS VORWÄRTS

## Lektion 2

Spiel

15'

### ÜBUNG 01 KING/QUEEN OF THE COURT



#### Aufstellung

- (Turnus im Halbfeld (längs))
- Div. Gruppen à 3 Spieler.
- Pro Gruppe stehen jeweils 3 Spieler in Spielfeld.

#### 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.
- Pro Gruppe stehen 3 Spieler auf ganzem Feld. (+)
- Ball wird per Service ins Spiel gebracht. (+)
- 1. Ballkontakt muss Manchette sein. (+)
- 1. und 2. Ballkontakte müssen Manchetten sein. (++)
- 2. Ballkontakt muss Pass sein. (++)
- 2. und 3. Ballkontakte müssen Pässe sein. (+++)

#### Material

Div. Bälle, 3 Antennen

---

# **VOLLEYBALL PASS VORWÄRTS**

## *Lektion 2*

---

*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 PASS VORWÄRTS

## Lektion 2

### 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