

24 Doppelstunden Volleyball
 Wir haben für Sie den Unterricht bzw. das Training vorbereitet



Volleyball-trainieren.de für
 Trainer
 Lehrer
 Mentoren
 Organisatoren



Pritschen Baggern Aufschlag

Wir bedanken uns



Bei der Schulleitung der Eugen-Bolz-Schule Herrn Franz Vogel
 für die Bereitstellung der EBS-Sporthalle in Bad Waldsee,
 bei den D- und C-Jugend Spielern
 der TG Bad Waldsee für ihre Mitarbeit bei Sport- und Videoaufnahmen,
 bei Renate Elsässer
 für die sporttherapeutische Beratung bei Kraft- und Koordinationsübungen,
 bei Susanne Laux, Heiner Lohrer und Jörg Bregler
 für die redaktionelle Mitarbeit,
 bei den beiden Hauptakteuren Jakob und Johannes
 und bei Walter Weiß für die Überlassung seiner Nikon.



Inhaltsangabe der 35 Doppelstunden Volleyball: Pritschen-Bagger-Aufschlag- Angriff-Block-Feldabwehr

1. Doppelstunde - Pritschen (Uno-Spiele) – Vorbereitung Oberes Zuspiel

Teil 1 Erwärmung: Werfen und Fangen als Vorbereitung für das Obere Zuspiel
Ball über die Schnur

Teil 2 Technik: Vorbereitende Übungs- und Spielformen zum Oberen Zuspiel
„Der Ball fällt auf die Stirn – Beidhändig fangen oder köpfen?“

Teil 3 Spiel: Kaiserturnier

2. Doppelstunde – Pritschen (Uno-Spiele)

Teil 1 Erwärmung: „Rondo für Anfänger“ – Mit Fangen des Balles

Alle drei Leben verloren – dann „3 x Geschick mit dem Ball“ – und wieder „Rondo“ spielen!

Teil 2 Technik: Erlernen des Oberen Zuspiels
„Pritschträume“

Teil 3 Spiel: Kaiserturnier mit Pritschen

3. Doppelstunde – Pritschen (Uno-Spiele)

Teil 1 Erwärmung: Vorbereitung für das Obere Zuspiel: Sich früh entscheiden, laut rufen, entschlossen handeln
„Mein Ball“ – Entscheidungen treffen

Teil 2 Technik: Erlernen und Festigen des Oberen Zuspiels
„Pritschträume werden wahr“ – Der Ball fliegt über das Netz

Teil 3 Kräftigung: Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur (Theraband), zur Vermeidung und Abbau von muskulären Dysbalancen

4. Doppelstunde – Pritschen (Uno-Spiele)

Teil 1 Erwärmung und Koordination: Spiel „Jägerball“

Komplexe Körperstabilisation und Koordination (Pezziball), zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Anfänger geeignet 7 – 11/13 jährige

Teil 2 Technik: Erlernen und Festigen des Oberen Zuspiels

„Geschickt den Ball pritschen“

Teil 3 Spiel: Doppel-Kaiserturnier – Mit Tabuzone spielen

5. Doppelstunde – Pritschen (Uno-Spiele)

Teil 1 Erwärmung: „Rondo und Tabuzone - Mit Weiterspielen des Balles“

Alle drei Leben verloren – dann „3 x Mukies“ – und wieder „Rondo“ spielen!

Teil 2 Technik: Erlernen und Festigen des Oberen Zuspiels

„Mitdenken, bewegen, geschickt den Ball spielen“

Teil 3 Spiel: „Rein-Raus“ als „Uno-Team“

6. Doppelstunde – Pritschen (Duo-Spiele) – 1 gegen 2

Teil 1 Erwärmung: Werfen, Fangen und Pritschen als Vorbereitung für Duo-Spiele

Ball über die Schnur – Ballaktionen zu zweit

Teil 2 Technik: Oberes Zuspiel - Spielformen eins gegen zwei

„Mit dem Mitspieler gemeinsam eine Aktion durchführen“

Teil 3 Spiel: Kaiserturnier – Mit Duo-Partner

7. Doppelstunde – Pritschen (Duo-Spiele) – 2 gegen 2

Teil 1 Erwärmung und Koordination: Laufen über eine Reifenbahn mit koordinativen Bewegungsaufgaben

Komplexe Körperstabilisation mit dem Schwerpunkt das Gleichgewicht halten (Wackelbrett),

Einführung Circuit Wackelbrett

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige

Bauanleitung: Wackelbrett

Teil 2 Technik: Oberes Zuspiel, Spielformen zwei gegen zwei

„Ball mit Pritschen annehmen und in die Lücke spielen“

Teil 3 Spiel: „Rein - Raus“ - zu zweit als Kaiserturnier

8. Doppelstunde – Pritschen (Duo-Spiele) 2 gegen 2, für Fortgeschrittene

Teil 1 Erwärmung: Ball Anwerfen - Pritschen - Spielen, Oberes Zuspiel festigen

„Rondo für Fortgeschrittene“ – Fortlaufend Spielen mit Tabuzone

Teil 2 Technik: Oberes Zuspiel, Spielformen zwei gegen zwei – freies Spiel

„Als Duo gegen ein anderes Zweierteam spielen und gewinnen“

Teil 3 Spiel: „King vom Punktefeld“

9. Doppelstunde - Baggern (Uno-Spiele) – Vorbereitung Unteres Zuspiel

Teil 1 Erwärmung und Kräftigung: Spiel „Hütchenspiel“

Komplexe Körperstabilisation zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen (Kleinkästen)

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige

Teil 2 Technik: Vorbereitende Übungs- und Spielformen zum Unteren Zuspiel

„Schnell am Ball sein – Den Ball fangen oder schon baggern?“

Teil 3 Spiel: „Quadranten-Volley“

10. Doppelstunde – Baggern (Uno-Spiele) – Erlernen des Unteren Zuspiels

Teil 1 Erwärmung: Werfen und Fangen als Vorbereitung für das untere Zuspiel

„Baggerrondo“ – Mit Fangen des Balles

Alle drei Leben verloren – dann „3 x Geschickt mit dem Ball“ – und wieder „Rondo“ spielen!

Teil 2 Technik: Erlernen des Unteren Zuspiels

„Richtig Baggern ist nicht schwer“

Teil 3 Kräftigung: Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen (Gymnastikmatten)

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige

11. Doppelstunde - Baggern (Uno-Spiele) – Erlernen und Festigen des Unteren Zuspiels

Teil 1 Erwärmung und Koordination: Spiel „Brettballspiel“

Schulung von anspruchsvollen koordinativen Fähigkeiten (Ball) Ballkoordination

Teil 2 Technik - A: Erlernen und Festigen des Unteren Zuspiels

Teil 2 Technik - B: Erlernen des Unteren Zuspiels – Bagger seitlich (Seitwärtsbagger)

„Mit mehreren Bällen gleichzeitig üben“

Teil 3 Spiel: Kaiserturnier – Oberes- und Unteres Zuspiel festigen.

12. Doppelstunde – Baggern (Uno-Spiele) – Festigen des Unteren Zuspiels

Teil 1 Erwärmung: Oberes- und Unteres Zuspiel stabilisieren

„Rondo mit Tabuzone“ – Baggern und Pritschen des Balles

Alle drei Leben verloren – dann „3 x Geschickt mit dem Ball“ – und wieder „Rondo“ spielen!

Teil 2 Technik: Festigen des Unteren Zuspiels

„Wie fliegt der Ball – Beobachten und dann spielen“

Teil 3 Kräftigung: Kräftigung der Brust-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur, zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen (Theraband blau)

13. Doppelstunde – Baggern (Uno-Spiele) – Festigen des Unteren Zuspiels

Teil 1 Erwärmung und vielseitigen Hindernisparcours durchlaufen:

Spiel „Sprintende Spieler abwerfen“

Vielseitiger Hindernisparcours – Schulung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten Programm I und Programm II

Teil 2 Technik: Festigen des Unteren Zuspiels im Spiel

„Sich schnell zum Spielort bewegen und den Ball baggern“

Teil 3 Spiel: „Super Mario“ mit Zweierteams

14. Doppelstunde - Festigen des Unteren Zuspiels (Duo-Spiele) – 1 gegen 2

Teil 1 Erwärmung und Kräftigung: Spiel „Kopfballspiel“

Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen (Gymnastikmatten)

Teil 2 Technik: Unteres Zuspiel - Spielformen eins gegen zwei

„Mit dem Mitspieler eine Baggeraktion durchführen“

Teil 3 Spiel: „Sieben Punkte Match“ mit Zweierteams

15. Doppelstunde - Baggern (Duo-Spiele) - Festigen des Unteren Zuspiels

Teil 1 Erwärmung: Pritschen oder Baggern, unterschiedlich Laufen – Die Grundtechniken festigen

„Longline spielen – unterschiedliche Laufwege einhalten“

Teil 2 Technik: Unteres Zuspiel, Spielformen zwei gegen zwei

„Baggerannahme und den Ball in die Lücke spielen“

Teil 3 Spiel: „Schnell raus – schnell rein“ als Duo-Spiel

16. Doppelstunde – Baggern (Duo-Spiele) – Festigen des Unteren Zuspiels

Teil 1 Erwärmung und Koordination: Spiel „Spinnenfangen“

Schulung von anspruchsvollen koordinativen Fähigkeiten (Ball), Ballkoordination

Teil 2 Technik: Unteres Zuspiel, Spielformen zwei gegen zwei – freies Spiel

„Als Duo gegen ein anderes Zweierteam spielen und gewinnen“

Teil 3 Spiel: „Pluspunkte machen“ als Zweierteam

17. Doppelstunde - Drei-Schritt-Rhythmus

- Spielregeln und Spieltaktik, um erfolgreich Minivolleyball zu spielen

Teil 1 Erwärmung und komplexe Körperstabilisation:

Ball prellen mit Zusatzaufgaben

Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Kraft (Pezziball + Theraband), zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Teil 2 Technik: Übungs- und Spielformen zum Drei-Schritt-Rhythmus

„Die Regeln kennen – erfolgreich Mini spielen“

„Die richtige Spieltaktik anwenden - erfolgreich Mini spielen“

Teil 3 Spiel: „King vom Punktefeld“ als Kaiserturnier für Zweierteams“

18. Doppelstunde – Aufschlag von unten – Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung und Kräftigung: Spiel „Buntes Fangen“

Kräftigung der Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige

Technik: Übungs- und Spielformen zum Erwerbs- und Anwendungstraining zum Aufschlag von unten

„Den Ball richtig kegeln und zielgenau werfen - dann gelingt der Aufschlag!“

Teil 3 Spiel: „Rein - Raus“, zu zweit als Kaiserturnier

19. Doppelstunde - Tennisaufschlag - Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Laufen über eine Reifenbahn mit Ballprellen und koordinativen Bewegungsaufgaben

Komplexe Körperstabilisation mit Koordination (Wackelbrett + Theraband) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik: Technikerwerbstraining, Übungs- und Spielformen zum Erlernen des Tennisaufschlags
„Einen Ball zum Partner werfen - oder schlagen“

Teil 3 Spiel: „Volleyball-Brennball“

20. Doppelstunde - Tennisaufschlag - Technikanwendungstraining

Teil 1 Erwärmung + Koordination + Kraft : Spiel „Eimerball“

Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Kraft (Pezziball +Theraband) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Teil 2 Technik und Spiel: Technikanwendungstraining

„Gelungene Aufschläge motivieren“

Teil 3 Spiel: „Graben-Match gegen ein anderes Dreierteam“

21. Doppelstunde – Tennisaufschlag – Technikanwendungstraining

Teil 1 Erwärmung: Erwärmung durch Aufschlagsrondo und Festigen von Grundtechniken

„Duo-Rondo für Fortgeschrittene“ – Den Ball mit Tennisaufschlag ins Spiel bringen und ausspielen

Teil 2 Technik: Festigen und Überprüfen der Volleyball-Grundtechniken wie auch allgemeine koordinative Fähigkeiten.

„Volleyball - Zehnerle“: Spielformen zum Festigen und Überprüfen der Grundtechniken sowie allgemeiner koordinativer Fähigkeiten.

Teil 3 Spiel: „Sieben Punkte Match“ im Dreierteam

22. Doppelstunde - Flatteraufschlag - Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Tennisball-Fangspiel“

Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Teil 2 Technik: Technikerwerbstraining, Übungs- und Spielformen zum Erlernen der Flatteraufschlags

„Wenn der Ball flattert – dann war der Aufschlag richtig“

Teil 3 Spiel: „Pluspunkte machen“ im Dreierteam

23. Doppelstunde - Flatteraufschlag – Technikanwendungstraining

Teil 1 Erwärmung und Koordination: Koordinationsstaffel mit Bällen

Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Körpergefühl (Pezziball) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik: Festigen des Flatteraufschlages im Spiel, methodische Spielreihe

„Gelungene Aufschläge erhöhen den Einsatz der Spieler“

Teil 3 Spiel: „Super Mario“ werden im Dreierteam

24. Doppelstunde - Flatteraufschlag - Ergänzungstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel

Komplexe Körperstabilisation mit Koordination (Wackelbrett + Theraband) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik: Propriozeptives Training zur Technikstabilisation

„Power-Volleyball – da geht die Post ab“

Teil 3 Spiel: „Volleyball-Doppel – ein Spieler geht ein anderer kommt“