

## 35 Doppelstunden Volleyball

Wir haben für Sie den Unterricht bzw das Training vorbereitet !



Volleyball-trainieren.de für  
 Trainer  
 Lehrer  
 Mentoren  
 Organisatoren



**Pritschen Baggern Aufschlag Angriff Block Feldabwehr**

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“

## 25. Doppelstunde – frontaler Angriffschlag – Beschreibung, Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Brennball“

Komplexe Körperstabilisation, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit (Sprungseil ) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Teil 2 Technik: zwei methodische Wege für den Drei-Schritt-Rhythmus

„Im Drei-Schritt-Rhythmus einen Tennisball werfen“

Teil 3 Spiel: „Abwehr gegen Angriff, zwei Dreierteams“

## 26. Doppelstunde – frontaler Angriffschlag, Sprungflatter – Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Drittabschlagen“

Komplexe Körperstabilisation, Kräftigung, Ausdauer und Beweglichkeit (Sprungseil, Pezziball) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik: Schlagtechnik, unter Einbeziehung des Drei-Schritt-Rhythmus

„Die Schlagtechnik lernen ist nicht schwer“

Teil 2 Technik: beidhändig angeworfener Sprungflatteraufschlag, methodischer Weg

„Der Sprungflatteraufschlag, eine Alternative zum Flatteraufschlag“

Teil 3 Spiel: „Rein - Raus“ im Dreierteam als Kaiserturnier

## 27. Doppelstunde – frontaler Angriffschlag - Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Rundlaufstaffel

Komplexe Körperstabilisation und Schulung von anspruchsvollen koordinativen Fähigkeiten (Geräte und verschiedene Bälle), Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik: Timing bei unterschiedlich hoch zugespielten Bällen

„Mit der richtigen Schlagtechnik erfolgreich angreifen“

Teil 3 Spiel: „King of the Court“ für Dreierteams als Kaiserturnier

## 28. Doppelstunde – frontaler Angriffschlag – Technikanwendungstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Frisbee“

Komplexe Körperstabilisation (Sprungseil) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik A: Driveschlag, methodischer Weg – „Der sichere Angriffschlag“

Teil 2 Technik B: Erwerbs- und Technikanwendungstraining - Übungs- und Spielformen zum Drive bzw. frontalen Angriffschlag: „Mit Drive bzw. frontalem Angriffschlag punkten“

Teil 3 Spiel: „Angriffschlag beim Graben-Match - Dreierteams“

## 29. Doppelstunde – frontaler Angriffschlag, Technikanwendungstraining

Teil 1 Erwärmung: „Gefängnisball“

Komplexe Körperstabilisation, Ausdauer, Kräftigung und Koordination (Sprungseil, Wackelbrett)

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik: „Quattro-Volleyball Teil I – der ideale Übergang zum Großfeld“

Teil 2 Technik: Spielformen zum frontalen Angriffsschlag

„Erfolgreich in unterschiedlichen Spielsituationen angreifen“

Teil 3 Spiel: „King of the Court“ für Viererteams

## 30. Doppelstunde – Einerblock – Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Köpfball“

Komplexe Körperstabilisation, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit (Sprungseil, Taue, Pedalo) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik: Beschreibung der Blocktechnik – Vorübungen und Übungen

„Mit Block den Angriff des Gegners abwehren“

Teil 3 Spiel: „Pluspunkte machen“ im Viererteam

### 31. Doppelstunde - Einerblock - Technikanwendungstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Matten-Rugby“

Komplexe Körperstabilisation und Schulung von anspruchsvollen koordinativen Fähigkeiten (Geräte und verschiedene Bälle), Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 2 Technik: „Quattro-Volleyball Teil II – der ideale Übergang zum Großfeld“

Teil 2 Technik: Einerblock, Technikanwendungstraining

„Block – Blocksicherung – Angriffsicherung“

Teil 3 Spiel: „Angriffschlag gegen Einerblock“ für Dreierteams

### 32. Doppelstunde - Einerblock – Technikanwendungstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Rettungsball“

Komplexe Körperstabilisation und Aktivierung/ Mobilisierung der Muskulatur der Wirbelsäule

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Teil 2 Technik: Angriffsbälle blockieren unter Einbeziehung der Feldabwehr

„Im Spiel 4:4 mit Einerblock, Block- und Angriffsicherung“

Teil 2 Technik: Lobb -Technikerwerbstraining, methodischer Weg

Teil 3 Spiel: „Super Mario" werden im Viererteam

### 33. Doppelstunde – Bagger seitlich baggern – Bälle seitlich abwehren, Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Tchouk-Ball

Komplexe Körperstabilisation und Aktivierung/ Mobilisierung der Muskulatur der Wirbelsäule

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Teil 2 Technik: Bagger seitlich - Abwehrbagger seitlich - Technikbeschreibungen;

„Leichte Bälle seitlich baggern - schnelle Bälle seitlich abwehren (I)“;

Lernen von Feldabwehrtechniken

Teil 3 Spiel: „Mit Angriffschlag gegen Block“ im Viererteam

### 34. Doppelstunde - Feldabwehr - Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Bälle rauben,,

Komplexe Körperstabilisation und Aktivierung/ Mobilisierung der Muskulatur der Wirbelsäule

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Teil 2 Technik: Feldabwehr (FA) – Technikbeschreibungen, individuelle Feldabwehrtaktik lernen  
„Feldabwehr – mit bester Technik rechtzeitig am richtigen Ort (II)“

Teil 3 Spiel: „Sieben Punkte Match“ im Viererteam

### 35. Doppelstunde - Feldabwehr - Technikerwerbstraining

Teil 1 Erwärmung: Spiel „Ringhockey“

Komplexe Körperstabilisation und Aktivierung/ Mobilisierung der Muskulatur der Wirbelsäule

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Teil 2 Technik: Feldabwehr (FA) – Technikbeschreibungen, individuelle Feldabwehrtaktik lernen  
„Feldabwehr – mit bester Technik rechtzeitig am richtigen Ort (III)“

Teil 3 Spiel: „King of the Court“ mit Block, im Viererteam