



Südbadischer
Volleyball-Verband e.V.

Standard-Übungsformen

Klaus Mutschler

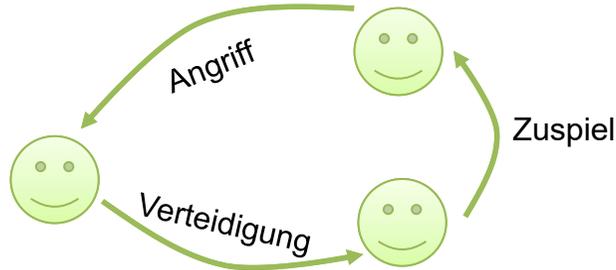
2025

Sammlung an Ideen



3er-Wechsel mit drei Spielern

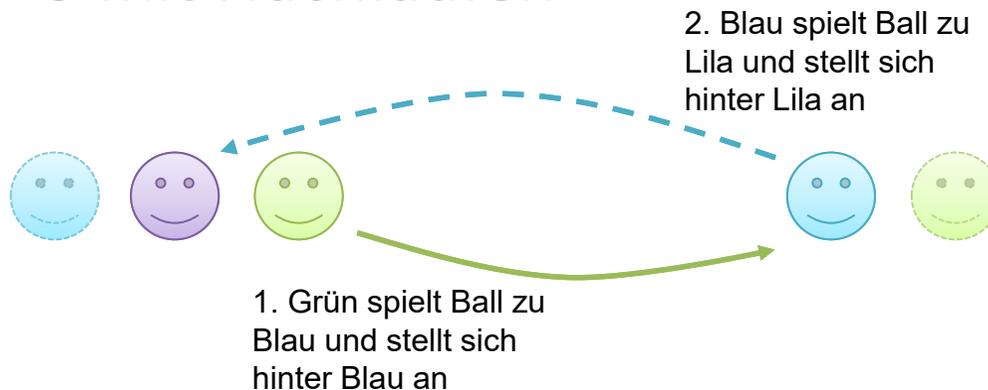
➤ Zuspield – Angriff – Verteidigung



Umsetzung:

- Angriff kann auch Pritschen, Lob, etc. sein
- Nach ca. 20 Bällen rotieren

➤ 3 mit Nachlaufen



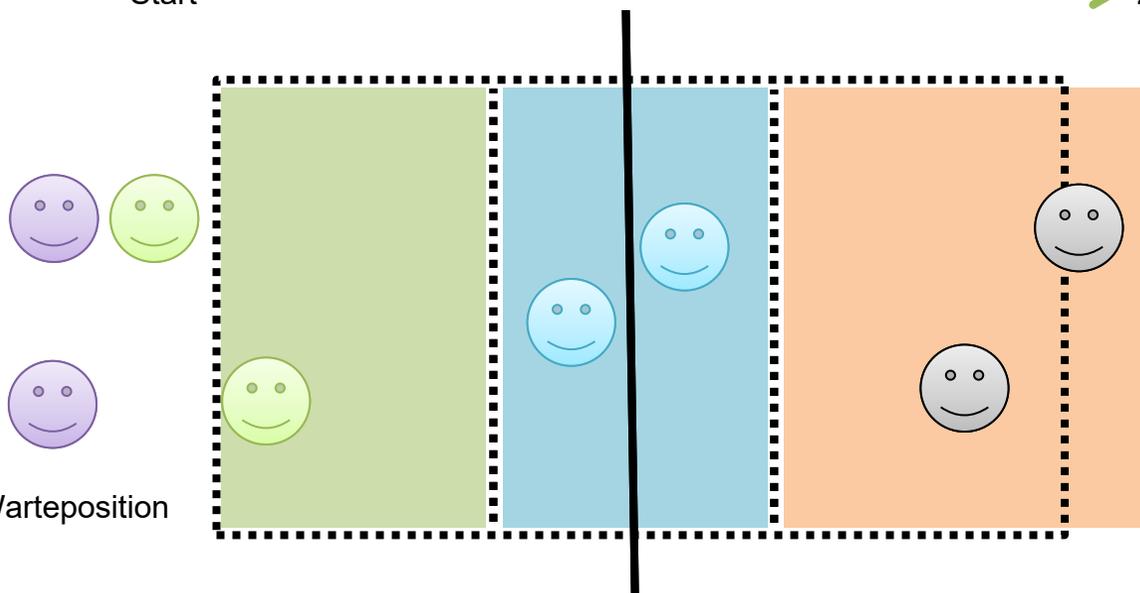
Umsetzung:

- Pritschen oder / und Baggern erlaubt?
- Abstand?
- Immer wissen wo der Ball ist
- Zurufen, ob der nächst Ball gepritscht oder gebaggert wird
- Zeigen, ob der nächst Ball gepritscht oder gebaggert wird



Transportaufgabe

Start → Bewegungsrichtung → Ziel



Umsetzung:

- 2er-Teams müssen Ball unter Einhaltung von gesonderten Regeln für jede Zone ins Ziel bringen
- Bei Fehler → zurück auf Start
- Punkte je erfüllter Zone
- Aufgaben sollten immer schwieriger werden

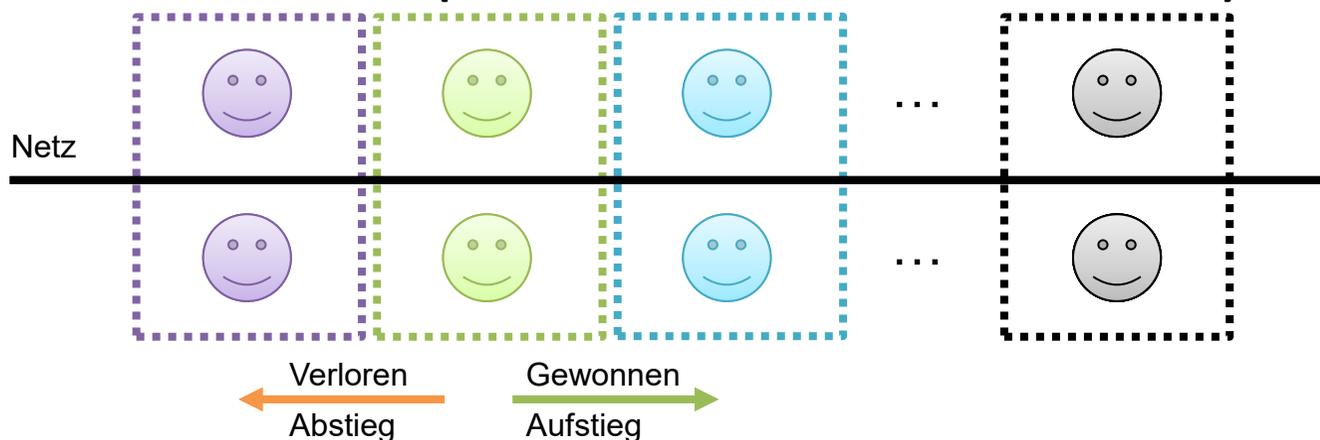
grüne Zone
(Start - leicht)
- nur Pritschen
- nur Baggern
- 3er Rhythmus
- ...

blaue Zone
(Hindernis Netz - mittel)
- Pritschen über Netz
- Schlag über/unter Netz
- Schlag ins Netz, verteidigen, rüber
- Ball unter Netz (ohne Boden)
- Blocksituation schaffen, verteidigen, rüber

orange Zone
(Abschluss - schwierig)
Einschränkung der erlaubten Ballkontakte
- Ball hinter Grundlinie im Sitzen fangen
- Schlag an Garagentor / Zielobjekt
- In Basketballkorb pritschen oder legen
- ...



Kaiser-Turnier (Ein Platz an der Sonne)

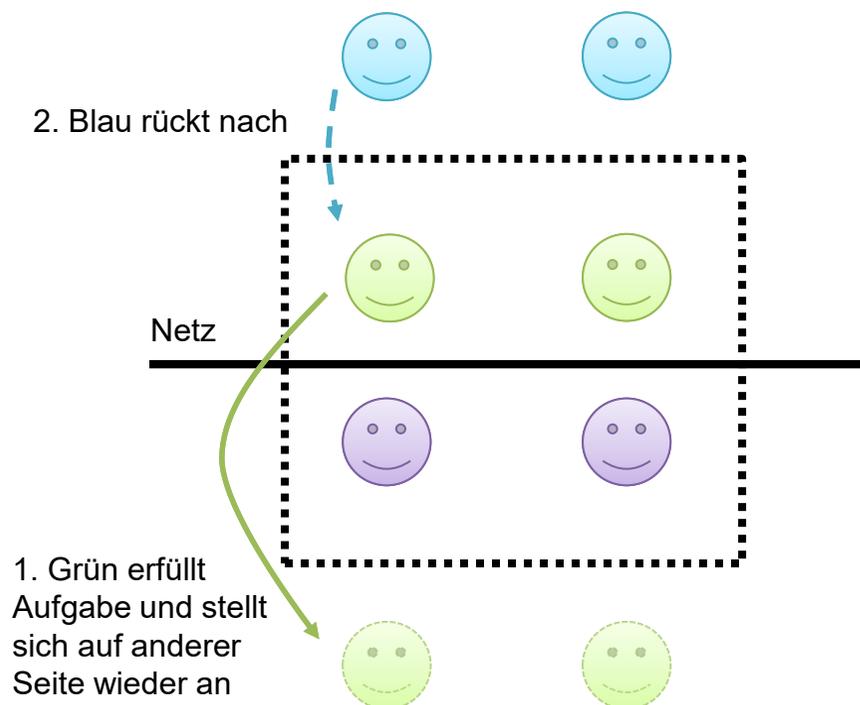


Umsetzung:

- Kleine Felder definieren (z.B. 2x3m)
 - Wird meist 1 gegen 1 gespielt
 - Es wird auf Zeit (ca. 2-3 Minuten) gespielt
 - Punkte zählen, bei unentschieden „Schick - Schnack - Schnuck“
 - Der Gewinner steigt auf (Richtung Kaiserfeld (Sonne)), der Verlierer steigt ab
 - Bei Ungerader Spieleranzahl, ganz unten ein 3er-Feld mit Nachlaufen
- Trainer gibt für jede Spielrunde die Aufgabe vor z.B. (jeder Spieler hat Pflicht 3 Kontakte in Folge):
- 1. Kontakt – Baggern, 2. Einhändig, 3. Pritschen
 - 1. Pritschen, 2. Baggern, 3. Köpfen
 - 1. Baggern, 2. Fuß / Knie, 3. „rüber“
 - 1 Ball aus 3 Berührungen (Pflicht!) muss geköpft sein
 - 5 Hände sollen berührt sein (Pritschen & Baggern = 2, Lob = 1, ...)



Rondo

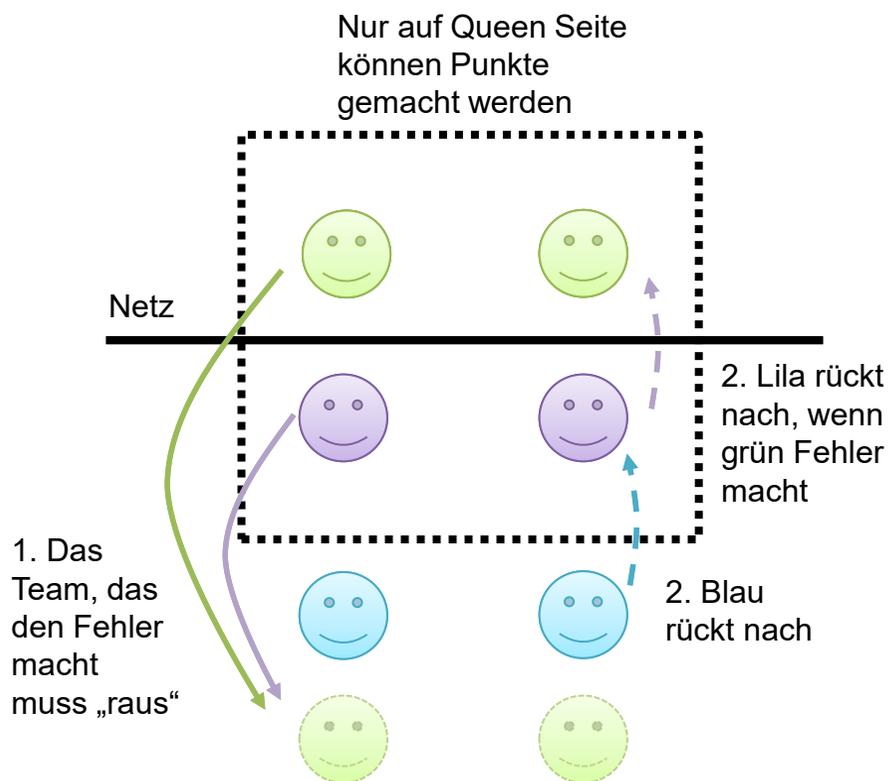


Umsetzung:

- Wird meist in 2er Teams gespielt, geht aber auch mit Einzelspielern oder 3er Teams
- Die verbreitetsten Varianten:
 - a) Es wird gegeneinander gespielt und jedes Team bekommt X Leben
 - b) Die Aufgabe muss miteinander erfüllt werden, passiert ein Fehler, wird neu angefangen
- Die Aufgabe wird vom Trainer vorgegeben z.B.:
 - Zu **a)** Aufgaben ähnlich zu Kaiser-Turnier („Fanga“ = nur 2 Kontakte je Team spielen)
 - Zu **b)** An Team grün wird gezählt, dass 5 Runden geschafft werden:
 - Es muss 3mal gespielt werden
 - Das Zuspiel (2. Ball) muss gepritscht werden
 - Der Ball über das Netz muss ein lockerer Drive-Schlag sein



King / Queen of the Court

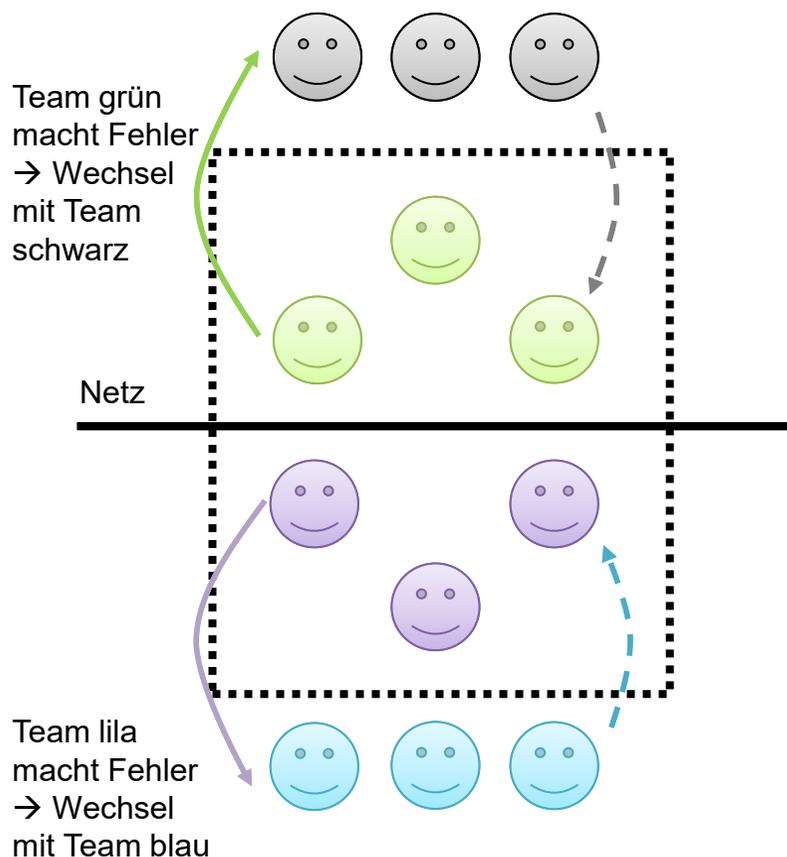


Umsetzung:

- Wird meist in 2er Teams gespielt, geht aber auch mit Einzelspielern oder 3er Teams
- Es wird ein Wettkampf gespielt
- Kann gut auf 2x Halbfeld gespielt werden
- Feldwechsel / nächster Aufschlag in 3-5 Sekunden gut möglich
- Wartende Teams haben Ball
- Auch mit technisch / taktischen Vorgaben:
 - Nur 3m-Raum erlaubt (viel Block / Lob)
 - Nur Rückraum erlaubt (3m Zone ist „aus“)
 - Es muss 3-mal gespielt werden
 - „King“ Seite muss Aufschlagen
- Vorgabe für Aufschlagalternative meist Sinnvoll
 - Ein-Pritschen // Ein-Baggern // Lob aus Zuspiel // Power-Tip aus Rückraum
- Bei ungerader Spieleranzahl wird an der Warteposition gemischt



„Israel“



Umsetzung:

- Wird meist in 3er bis 6er Teams gespielt (bei kleineren Teams ggf. lange Wartezeiten)
- Es wird ein Wettkampf gespielt
- Punkte kann nur das Team machen, das im Feld ist
- Das wartende Team hat einen Ball und ist bereit für nächsten Aufschlag
- Alternative:
Grün spielt gegen lila und schwarz gegen blau, bei einem Fehler wechseln beide Seiten → Bis Mannschaften Ball geholt haben und wieder bereit zum erneuten Aufschlag sind, haben die anderen beiden Teams meist ihren Ballwechsel ausgespielt. Kurze Wartezeiten.



2:2 Mit- & Gegeneinander

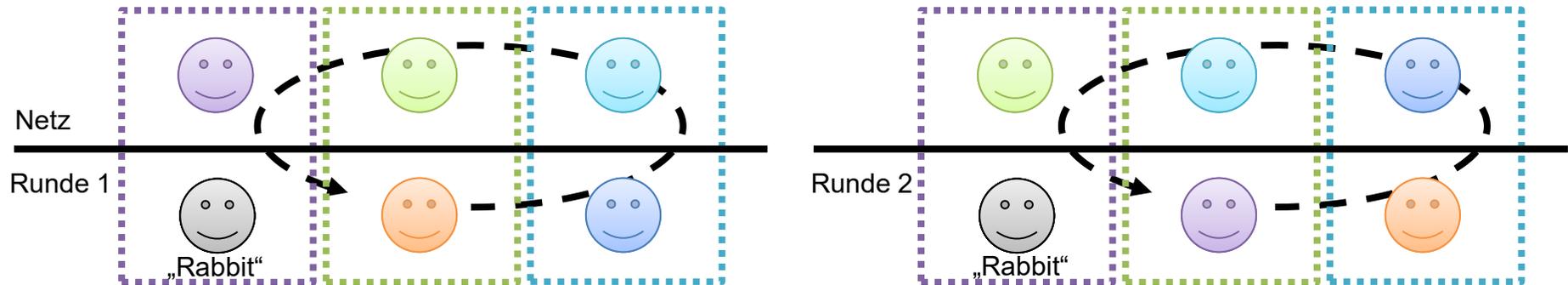
➤ Idee: Bei den ersten X Netzüberquerungen muss Aufgabe miteinander umgesetzt werden, danach darf als „Belohnung“ frei ausgespielt werden

Aufgaben:

- Es muss 3-mal gespielt werden
- Zuspiel muss gepritscht werden
- Beide Mannschaften müssen je 2x einen Angriff im Lob gespielt haben
- Das erste Zuspiel muss über Kopf sein
- ...



Round „Rabbit“



➤ Jeder gegen jeden

- Bei einer geraden Anzahl an Teams bleibt „Rabbit“ immer stehen und alle anderen drehen in eine Richtung außen herum
- Bei einer ungeraden Anzahl, gibt es eine Pause Position; Rotation bleibt gleich
- Es müssen jeweils Anzahl Teams minus 1 Runden gespielt werden

➤ Verschiedene Zählweisen

- Es werden z.B. immer alle 7 Punkte ausgespielt, dann wird gewechselt
- Wenn erstes Team 7 Punkte erreicht stoppen alle und wechseln
- Um schwächere Teams zu fördern kann es sinnvoll sein, dass die Teams ihre Punkte behalten und als nächster Startspielstand mitgenommen werden → Es zählt die Anzahl an Siegen!



„Chaos-Volleyball“-Spielformen

➤ 2 Bälle gleichzeitig

- Kein Springen erlaubt → hohe Verletzungsgefahr!
- Es werden 2 Bälle gleichzeitig gespielt
 - Team, das Fehler macht, **muss den Ball holen** und hat die Chance den Ball mit einem Aufschlag wieder ins Spiel zu bringen
 - Sind beide Bälle auf einer Seite Fehler, dann bekommt das andere Team einen Punkt
- Es werden 2 Bälle so gespielt, dass der 2. immer dem ersten hinterher geht
- Es wird mit einem zusätzlichen „Stör-Ball“ gespielt, der zwar geworfen und gefangen, aber nicht auf den Boden darf



Danke-Ball

- Ein leichter Ball, welcher bei Fehler eingespielt wird, um Übungsintensität zu steigern
 - Danke-Ball über Trainer direkt einspielen
 - Team muss Ball von Trainer direkt als „Danke-Ball“ zum Gegner spielen
- Beispiel: Es wird ein Aufschlag und 2 Danke-Bälle gespielt. Das Team mit mehr Punkten bekommt Aufschlagsrecht
- Tipps:
 - Trainer spielt Ball auf Spieler, die an letztem Ballwechsel nicht beteiligt waren
 - Feldzuspiel fordern mit Danke-Ball auf Zuspieler
 - Je nach Leistungsniveau kann ein Danke-Ball auch geschlagen sein



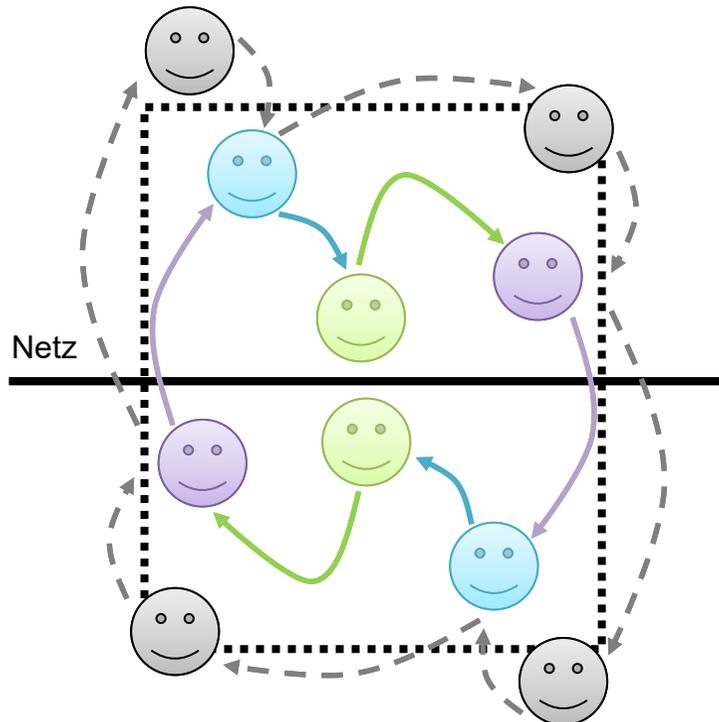
Pass-Dopplung

➤ Idee: Der letzte Pass (Zuspiel) wird wiederholt

- Angreifer und Verteidiger können gleiche Situation noch einmal üben und verbessern
- Trainer wirft leichten Ball direkt zu Zuspieler, dass dieser den Pass noch einmal spielen kann



Butterfly/8'er-Läufe



- Ball-Weg
- - - Lauf-Weg

Umsetzung:

- Großer Rundlauf mit **Annahme**, (**Zuspiel fix**), **Angriff** und Wartepositionen
- Es „laufen“ 2 Bälle gleichzeitig im Kreis

Hinweis:

- Übung muss miteinander gespielt werden, da bei einem Fehler die 2 Bälle aus dem Rhythmus kommen und die ganze Übung steht



„Side-Out“ - Spielformen

➤ Punkte nur aus der Annahme möglich

- Aus der Annahmesituation muss ein direkter Punkt erzielt werden
- Mit leichten Aufschlägen starten und steigern
- Aufschlagtaktik abstimmen
 - Erkennt der Annahmeriegel die Aufschlagtaktik?
 - Reagiert der Annahmeriegel auf die Aufschlagtaktik?



„Power-Volleyball“ – Spielformen

➤ „Big-Point-Spiele“

- Ein „Big-Point“ bekommt, wer
 - aus 5 Bällen mehr Punkte macht
 - aus 5 Bällen 3x Mitte spielt
 - bei 9 Bällen 3x Außen, 3x 1. Tempo Mitte und 3x Dia spielt
- Super-Mario-World
 - Aufgaben werden immer schwieriger, bis der Endboss kommt

➤ „wash“-Spiele

- Ich liege z.B. 19:22 hinten und muss aus dem Rückstand gewinnen



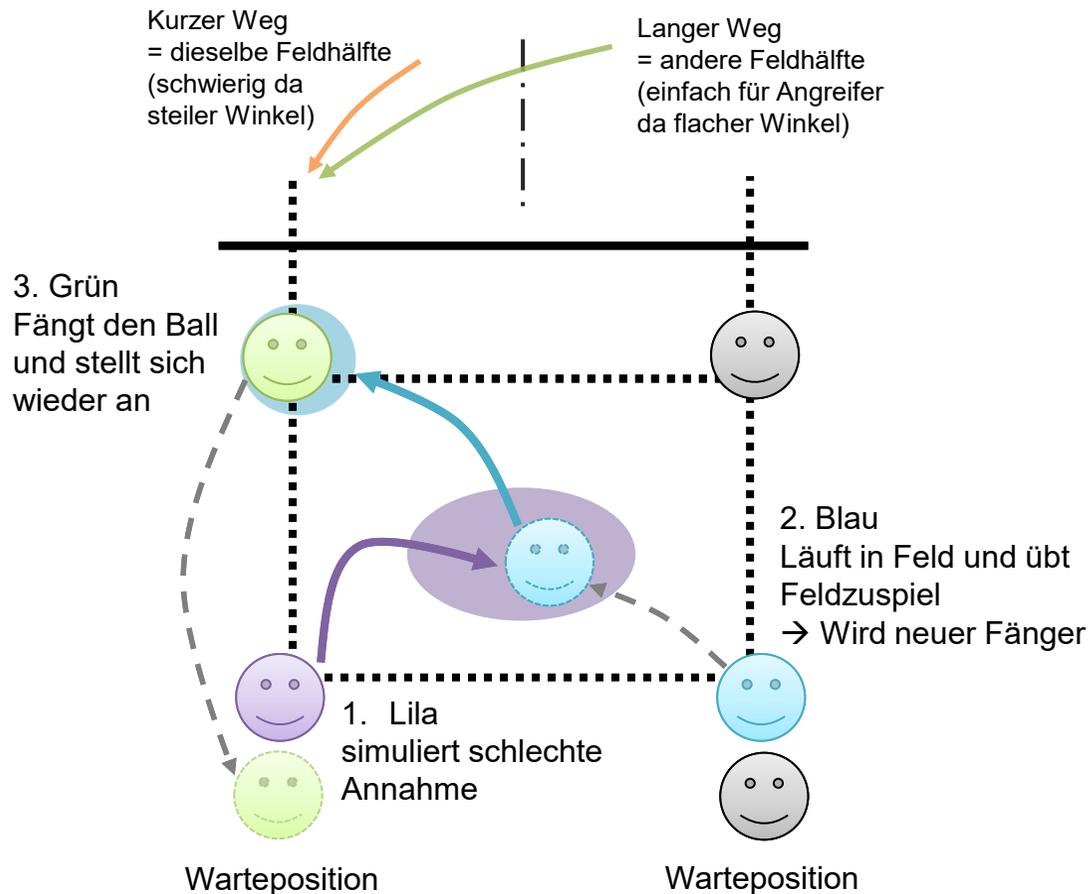
„shadow-Training“ / „Luftvolleyball“

➤ Zwei Ansätze:

- In einer Übungsform müssen Spieler nach jedem Ballkontakt die Bewegung noch einmal ohne Ball „noch besser“ ausführen, um sich die Bewegung einzuprägen
- Es wird Volleyball gespielt, aber ohne Ball
 - Spieler müssen Rufen und Absprachen treffen
 - Kann dazu dienen neue taktische Elemente (Läufer, Feldabwehr, ...) zu Trainieren
 - Hinweis:
Der „Luft-Ball“ macht nur ganz selten Punkt, da immer alle „perfekt“ spielen



„Out of System“ – Feldzuspiel



Feldzuspiel-Priorität:

1. Hoch
2. Mehr Abstand zum Netz
3. Für Außen / Dia-Spieler angreifbar (nicht zu kurz)

Umsetzung:

- Warteposition hat Ball
- Wird abwechselnd von links / rechts begonnen
- Fänger:
 - Feedback zu Höhe / Ort
 - 1. Fangen um gewünschten Zielort zu Visualisieren
 - 2. Angriff aus Stand → Sprung
- Taktik vorgeben
 - Pritschen → Baggern
 - Langer → kurzer Weg



Ballkontroll-Formen mit Feldzuspiel

➤ Feldzuspiel = „Out of System“

- Z.B.: Zuspiel nicht besetzen
- Dreier Riegel (Verteidigungsstellung) mit Übernahme Feldzuspiel
- Rückraumangriffe aus Feldzuspiel (z.B. im „King of the Court“)
- Geschlagene Bälle aus dem Stand (=„Down-Ball“) sind schwieriger zu verteidigen als ein gebaggerter „Danke-Ball“
- Angriffe über Mitte auch aus schwierigen Winkeln fordern

➤ 40 bis 60% der Ballwechsel sind im unteren Leistungsbereich „Out of System“



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit

Bei Fragen: lehrwart@sbvv-online.de