Technikerwerbstraining

Übungen zum Technikerwerb. Damit soll tatsächlich nur der reine Technikerwerb gemeint sein, und nach Möglichkeit noch nicht die Entscheidung, zwischen zwei Variationen der Technik zu unterscheiden. Zugegebenermaßen sind die Unterschiede fließend. In einigen Videos sind dann auch tatsächlich beide Aspekte vorhanden.

Oberes Zuspiel

Die meisten Jugendübungen sind aus dem *TrainerMOOC des NWVV*, die Englisch-sprachigen von *Elevate Yourself*

1. Vom Prellen zum Pritschen
2. Zielwerfen und Zielpritschen
3. Stationstraining Pritschen

Unteres Zuspiel

Noch unstrukturiert:

Verschiedene Übungsformen zur Verbesserung des unteren Zuspiels (Bagger) - proWIN Volleys TV Holz

Oberes und unteres Zuspiel - Beispiele zum Erwerbs und Anwendungstraining

Angaben

Mit Angaben von unten sollte man nicht viel Zeit verschwenden. Sobald es von der Physis her machbar scheint, sollte der Bewegungsablauf für die Angabe von oben eingeübt werden. Was frühzeitig geht, sind die leichten Anfängerbälle.

Angabe von unten

Kegeln Vorübung: Schrittstellung mit anderem Fuß vorne, auf durchgestreckten Ellenbogen achten. Mit leichtem Anfängerball üben. Problem bei den meisten: Anwurf muss mit der schwachen Hand erfolgen, dabei stellen sich viele zu doof an. Treffpunkt legt die Flugkurve fest. Extreme austesten und üben: Angabe bewusst ins Netz, bewusst an die Decke.

Keypoints:

- Fußstellung, Körper nach vorn gebeugt
- Schlagarm schwingt gerade am Körper vorbei, keine seitliche Ausweichbewegung

Angabe von oben

- Perfecting the Standing Serve Toss
- 4 Athletes: Textbook STANDING FLOAT SERVE coming your way!
- 4 Athletes: Jump Spin Serve Tossing Cues + Drill

Annahme

Übersicht von Stefan Hübner (SVG Lüneburg) aus dem Traininer-MOOC, in dem er die Punkte hier kurz anspricht:

1. Einleitung und Key 1: Handgelenke und Hände zusammen
2. Key 2: Gestreckte Arme und einfache Bewegung in eine Richtung
3. Key 3: Winkel einstellen, Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel
4. Key 4: Beinarbeit mit Shuffle-Schritten
5. Key 5: Annahme im Team, die Zwischenräume managen

Strukturieren:
Annahmebagger trainieren - Techniktraining für die untere Annahme
Annahmepritschen trainieren - Techniktraining für die obere Annahme
Übungsreihe zur Annahme
Komplexes K2-Training - 3 Übungen für die erfolgreiche Abwehr
Übungen für ein Annahme - Ideen für ein Training

Stefan Hübner - Annahme von oben, Annahme im Pritschen
Stefan Hübner - Seitlich baggern, seitliche Annahme

Stellen

Vom Pritschen zum Stellen

1. Grundlagen Stellen-1: Grundlagen
2. Grundlagen Stellen-2: Timing
3. Grundlagen Stellen-3: Stellen über Kopf
4. Grundlagen Stellen-4: Feldzuspiel
5. Grundlagen Stellen-5: Jump Setting
6. Setter Dumping
7. Einhändiges Stellen

Angriff

Vorübungen

Footwork

Armzug

Downball

Aufsteiger

Meter

Normaler Angriff

Videos

Ein komplettes Programm, leider auf italienisch, gibt es hier

Footwork verbessern:

- Teil 1
- Teil 2
- Mittelblocker

Timing verbessern

- Teil 1
- Teil 2

Block

Grundlagen Arme

Footwork

- All of the Blocking Footwork You Need
- Proper Blocking Arm Swing for perfect timing and max jump

Unsortiert:
Michigan St Volleyball Blocking Progression
Jim Stone Talks Blocking Fundamentals
Jim Stone & Jordyn Poulter Talk Volleyball Swing blocking vs Traditional Blocking moves
Jim Stone Volleyball Defensive Fundamentals that Must Be Mastered

From Elevate
Blocking as outside Hitter 1/2
Blocking as outside Hitter 2/2

Right Side Blocking Techniques
Middle Blocker Footwork-How to Block
Middle Blocker Hand+Arm Positioning
Blocktraining - VCO Schwerin

Feldabwehrtechniken

Hauptaspekt ist, mit der richtigen Einstellung für die Verteidigung ans Werk zu gehen, und immer bereit zu sein, zunächst zum Ball zu gehen. Dazu ist immer die „Lucky-Luke“-Verteidigungsposition einzunehmen. Also

- Beine etwas mehr als schulterbreit
- Körperschwerpunkt durch Abwinkeln der Fußgelenke abgesenkt
- Dadurch sind die Knie etwas vor den Zehen, und die Schultern vor den Zehen
- Rücken gerade
- Gewicht ist gleichmäßig auf den Füßen verteilt
- Arme leicht angewinkelt und entspannt vor dem Körper

- Hechtbagger
- Rolle
- Cake, One more

Unsortiert, nicht alle sind gut: KIVA Defensive Skill Progression Pt 1, KIVA Defensive Skill Progression Pt 2, Jim Stone Basic Volleyball Movement, Defense Progression & Ball Control Drills, 5 TIPS TO BECOME A BETTER PASSER - USC Libero Victoria Garrick

Allgemeine Spielfähigkeit

Um Anfängern möglichst schnell dir typischen Laufwege beizubringen, kann mir vereinfachten Regeln gespielt werden. Hier sind zwei Entwicklungsreihen dafür.

1. Volley S3 White
2. Volley S3 Green
3. Volley S3 Red

Spikeball

Noch beschreiben:
Spikeball White
Spikeball Green
Spikeball Red

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:start

Last update: **2025/06/10 19:09**