Technikanwendung

Ballkontrolle

Sinn der Ballkontrollübungen ist, den Ball möglichst lange in der Luft zu halten. Das gibt dem Trainer die Möglichkeit Spieler in wiederkehrenden ähnlichen Situationen zu beobachten, zu korrigieren und zu bestätigen.

- Ballkontrolle 1 - Positionspezifische Erwärmung
- Ballkontrolle 2 - kooperatives Einschlagen übers Netz ohne Zuspieler
- Ballkontrolle 3 - wie du dein Training optimieren kannst...
- Ballkontrolle 4 - den situativen Spielaufbau trainieren
- Ballkontrolle 5 - Ausdauertraining mit Köpfchen
- Ballkontrolle 6 - aus der Abwehr den Gegenangriff einleiten
- Ballkontrolle 7 - lange Ballwechsel für sich entscheiden...
- Ballkontrolle 8 - Easy Erwärmung und das Feldzuspiel verbessern
- Ballkontrolle 9 - die Wahrnehmung schärfen und sich viel aktiv bewegen...
- Ballkontrolle 10 - universelles Grundlagentraining mit allen Techniken und tollen Varianten
- Ballkontrolle 11 - Einschlagen mit zwei Bällen zeitgleich
- Ballkontrolle 12 - Präzision nach Bewegung

Allgemeine Übungen zur Ballkontrolle

- Pepper - HOT!!! - Kennst du diese scharfen Varianten?

Annahme

Key-points zur Annahme, Auszüge aus dem 28. Trainertalk des Volleyballfreaks:

- Ballflugzeit ist kurz, deswegen Zeit gewinnen und versuchen, möglichst viele Informationen **vor** dem Aufschlag gewinnen:
  - Was hat die Spielerin beim letzten mal gemacht? (I auf I, I auf V, etc)
  - Wo schaut sie hin?
  - wo steht sie?
  - Wie läuft sie an?
  - Wie ist die Schulterachse orientiert?
  - Wo trifft sie den Ball? (Oben, Mitte, unten)
- Versuchen, frühzeitig „Kurz-Lang-ich“ zu rufen. Schnelle Entscheidung zunächst wichtiger als richtige Entscheidung!
- Höhe des Balls am Netz, wenn keine Bogenlampe: Antenne=Lang, Netzkante=kurz
- Effiziente Bewegungen, kein Schnick-Schnack
- Plattform in die Flugkurve des Balles bringen
- Plattform früh und schnell bilden
- nicht mehr als 2 Schritte
- Ball vor der Schulter spielen

- Annahmebagger trainieren - Techniktraining für die untere Annahme

- Annahmepritschen trainieren - Techniktraining für die obere Annahme
- Annahmetraining für den K1 - TOP-Standard-Übungen für ein gutes Training

Jim Stone Volleyball Defensive Movement Drills
Übungsreihe zur Annahme
Übungen für ein Annahme - Ideen für ein Training

Volleyball Defensive Moves Progression
KIVA Defensive Skill Progression Pt 1
KIVA Defensive Skill Progression Pt 2

Stellspiel/Zuspiel

- Zuspiel zur Pos. IV verbessern
- Zuspieltraining - 2 Übungen für den perfekten Pass
- Zuspieltraining - wie du die Präzision und Fertigkeiten des Zuspielers verbesserst
- Abwehr- und Zuspieltraining für den Libero und den Zuspieler
- Zuspiel verbessern - Übungen für Zuspieler und Libero
- John Shondell Purdue University Setting Drills

Beitrag
von Michael Warm zur Ausbildung von Stellspielerinnen im Volleyballmagazin 2005. Als Beispiel dient ein gewisser Patrick Steuerwald.

Feldzuspieltraining für Spezialisten
Zuspielertraining mit Zusatzaufgabe (Wegschubsen) - VCO Schwerin
Zuspielertraining (Techniktraining) mit Körben als Ziel - VCO Schwerin

Zuspielertraining Andrea Giani
Zuspielertraining mit Abwehr - Andrea Giani

Jump Setting Footwork
Lauren Carlini Volleyball Setting Session
Volleyball Jump Set Mechanics - Lauren Carlini - Art of Coaching VB
AVCA Video Tip of the Week: Lauren Carlini Rock Paper Scissors
Jim McLaughlin Setting Clinic Part 1
Jim McLaughlin Setting Clinic Part 2
Jim McLaughlin Setting Clinic Part 3
Training Setting Fundamentals Sequence Pt 1
Training Setting Sequence Pt. 2
Training Setting Sequence Pt 3
BEST SETTER VOLLEYBALL TRAINING, How to Improve Setting in Volleyball

The setter dump - The Art of Coaching Volleyball
Setter Dump Volleyball Tutorial

How to make good setting decisions

Aus der „gegen Langeweile während Corona“-Reihe:

- Wie du jetzt dein Zuspiel verbesserst - Teil 1
- Präziser Zuspielen mit Technikvariationstraining - Zuspieltraining Teil 2
- Die richtige Positionierung zum Ball - Zuspieltraining Teil 3
- Pritschen nach seitlicher Bewegung - Zuspieltraining Teil 4
- Das Zuspiel im Sprung tarnen - Zuspieltraining Teil 5
- Ballkontrolle für dein Zuspiel - Zuspieltraining Teil 6
- Präzise Pässe - Zuspieltraining Teil 7
- Wie du die Stabilität für dein Zuspiel verbesserst - Zuspieltraining Teil 8

Blocken

Vorabübungen sind hier, Beschreibung demnächst.

- Block-Abwehr Training - Jetzt besser das Feld verteidigen - Step 1/5
- Block-Abwehr Training - Besser im Team das Feld verteidigen - Step 2/5
- Block-Abwehr Training - Besser blocken - Step 3/5 ergänzen
- Block-Abwehr Training - Abstimmung zwischen Block und Abwehr Step 4/5 ergänzen
- Block-Abwehr Training - Komplex und spielnah trainieren - Step 5/5 ergänzen
- Blicksprungsequenz vor und beim Block
- Blocking CHEAT Codes
- Blocking when late: https://yewtu.be/watch?v=JUhmkCAJFc4
- Hate waterfall block: https://yewtu.be/watch?v=7X0b5EZem98
- Block Armswing: https://yewtu.be/watch?v=HeHPOIZ5mJ4
- Improve Blocking, same jump: https://yewtu.be/watch?v=kZBBeTIttOs
- Reading the Hitter https://yewtu.be/watch?v=uT-FtHndLgo
- Hands positioning https://yewtu.be/watch?v=VUfpiatrrRw

Dankebälle

Elevate yourself, How To Pass Short + Deep Free Balls

Feldabwehr

.. _Komplexes K2-Training - 3 Übungen für die erfolgreiche Abwehr:
https://yewtu.be/watch?v=RZDr_G8TY_M

- Abwehrtraining - Intensives Intervalltraining mit Köpfchen

Angaben

- SO wird Dein Aufschlag eine Waffe... --Aufschlagtraining für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:start

Last update: **2025/09/29 08:18**