

Keine Annahme, keine Kekse

Das ist der Titel einer zweistündigen Trainerfortbildung mit Jan Meier, die beim Volleyballfreak lief. Es geht um Tipps, wie man das K1-Spiel verbessern kann. Insgesamt recht interessante Diskussionen, die sich aber hier nur schwer darstellen lassen. Ein paar Punkte kann man aber trotzdem aufzählen. Für die Annahme:

- **Liniencheck:** Vor der Annahme noch mal vergewissern, wo die Linien sind. Das erhöht die Orientierungsfähigkeit und das Raumgefühl.
- **Frühe Plattform:**
- **Lang-Kurz-Ich:** Das Konzept wird weiter unten ausführlicher erklärt.
- **Watch 2 Contact:**
- **Hohe und tiefe Schulter:**
- **Freeze and Anglecheck:**
- **Aufdrehen und Open-Up:**
- **Ab- und Durchlaufen:**

Taktiklehrgang

1. [Grundlagen: Was ist Taktik? Wie lerne ich taktische Handlungen?](#), als
Präsentation
, als
pdf
2. [Annahme: Aufstellung im Annahmeriegel](#), als
Präsentation
, als
pdf
3. [Angriffsaufbau im K1](#), als
Präsentation
, als
pdf
4. [Angriffsicherung](#), als
Präsentation
, als
pdf
5. [Von der Ohne-Block-Taktik zum Dreierblock](#), als
Präsentation
, als
pdf
6. [wie Du die Feldabwehr erfolgreich organisierst](#), als
Präsentation
, als
pdf

Passcodierungen

[Passcodierungen](#) kann als Vorschlag für ein einheitliches System gesehen werden.

Gedanken zum Stellspiel

Grundsätzliche Strategie

Dies ist in erster Linie eine Zusammenfassung meiner C-Trainer Weiterbildung 2023. Was ist die essentielle Aufgabe der Stellerin? Nicht unbedingt perfekte Bälle zu stellen, das auch, aber das ist das untergeordnete Ziel. Die Hauptaufgabe der Stellerin ist, die gegnerischen Mittelblockerinnen auszuspielen, müde zu machen, in den Wahnsinn zu treiben. Dann haben die Angreiferinnen im Idealfall einen 1-er Block vor sich und gute Chancen zu punkten. Die gegnerische Mittelblockerin muss dicht bei der Stellspielerin bleiben, insbesondere wenn die Stellerin Netzspielerin ist. Ansonsten kann sie mit einem getickten Ball überrumpelt werden. Bleibt sie in Kontakt, ist ein langer Pass vorteilhaft, weil sie viel laufen muss, und später an der Blockposition ist. Das geht natürlich um so besser, je flacher der Pass auf die lange Position ist. Der kurze Pass ist gut als Überraschung, nach einer längeren Serie langer Pässe.

tbc

Gedanken zu Läuferpositionen

- Start mit [Läufer II](#)
- Start mit [Läufer V](#)
- Start mit [Läufer IV](#)
- Start mit [Läufer III](#)
- Start mit [Läufer I](#)
- Start mit [Läufer VI](#)

Gedanken zur Feldabwehr

- Kurze Zusammenfassung zu Abwehrpositionen: [How to position yourself PERFECTLY in Defense!](#)
- Noch mal kurz die Optionen [Wie verteidigst Du Dein Feld? -- Strategien für die Block/Feldabwehr](#)

Gedanken zum Angriff

- [Angriffssicherung](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=08spielsys:start&rev=1758215501>

Last update: **2025/09/18 19:11**

