

## **Training 1: Konditionstraining mit Ball**

- 1.Lauf- und Dribbelübungen mit Ball zum Aufwarmen
- 2.Staffel mit Ball
- 3.Ballgewöhnung zu Zweit
- 4.Einspielen zu Dritt mit Positionswechsel
- 5.Sprungserien nach Sit-ups
- 6.Angriff Pos 4 mit Kondition
- 7.Einschlag-übung mit Libero und Block + Sicherung
- 8.Angriff 1. Tempo (Schnellangriff)
- 9.Übung Rotation 1

## **Training 2: Konditionstraining mit Ball und Annahmetechniken**

- 1.Unteres Zuspiel mit Positionswechsel
- 2.Unteres Zuspiel zu Dritt mit Positionswechsel
- 3.Abwehr nach Angriff der Gegenseite
- 4.Organisation Angriff, Einschlagen auf einer Feldhälfte
- 5.Angriff I. Tempo (Schnellangriff)
- 6.Üben der Rotationen
- 7.Annahme: Butt mit 2x Annahme ab 8 Spieler

## **Training 3: Konzentration — Ausdauer + Annahme**

- 1.Warming-up mit Ball und Annahme in Spielform
- 2.Schnelligkeit bei Seitwärts- und Vorwärtsbewegungen
- 3.Hauptteil: 48 Min. baggern und pritschen: Konzentrations-  
Ausdauer + mentale Ausdauer
- 4.Warming-up Angriff — Jeder stellt
- 5.Einschlagen Position 6 und 1
- 6.Einschlagen Position 6 nach misslungener Annahme auf

Position 5

7.Üben der Rotationen

8.Sprungserie nach Sit-ups — Wechsel zu Sprungkraft

### **Training 4: Konditionstraining mit Ball + Block: Rotationen mit P als Netzspieler**

1.Beschleunigungsserie, Basketballdribbling

2.Konditionstraining Block/Angriff zu dritt

3.Übungsformen Einschlagen

4.Angriff I -Tempo (Schnellangriff)

5.Blockorganisation Block M2 und M4 (mindestens 9 Spieler)

6.Abwehr Libero + Konterangriff

7.Abwehr Libero + Konterangriff: Spiegelverkehrt

### **Training 5: Blockorganisation P vorne + Annahme**

1.Kardiovaskuläre Aktivierung — Technik unteres Zuspiel —  
oberes Zuspiel

2.Einspielen zu Zweit

3.Einschlagen zu Dritt — Kondition (Sprungkraft) am Netz

4.Blockorganisation Block M2 und M4 (mindestens 9 Spieler)

5.Abwehr Libero + Gegenangriff : BEGINN AUF POSITION

2

6.Annahme: Schnell auf Flugkurve des Aufschlags reagieren

7.Ausschalten des vorderen Außenannahmespielers

### **Training 6: Side-out-Training + Aufschlag**

1. King of the court auf kleinem Feld
2. Einschlagen aus der Annahme: Jeder stellt — Wechselübung
3. Abwehrserie mit Angriff
4. Angriff Pos 1 oder 6 mit festen Abwehrspielern 1 und 6
5. Side-out-Mannschaftstraining
6. Aufschlag-Annahme Wettkampf

### **Training 7: Abwehr 1., 2., 3. Tempo + Druck bei O-Annahme**

1. Kardiovaskuläre Aktivierung mit Ballen und Hütchen
2. Abwehr-Circle-Training
3. Abwehr 1., 2., 3. Tempo aus Angriffsaufbau Gegenseite
4. Angriff unter Druck gegen hohen Block — Fehler vermeiden
5. Angriffssicherung P auf Angriff aus Annahme — Dreierblock stellen
6. Side-out-Mannschaftstraining aus Pos. Laufer 4

### **Training 8: Abwehr 1., 2. und 3. Tempo**

1. Hütchenball
2. Beschleunigungen mit Versetzen der Hütchen
3. Abwehr 1., 2. und 3. Tempo
4. Allgemeines Rallyspiel Block und Abwehr
5. Aufschlag — Annahme: 5 aufeinanderfolgende gute Annahmen

## **Training 9: Aufschlag — Annahme + Side-out (Rotation)**

1. Aufwärmen mit werfen und schießen
2. Konditionstraining + Wiederholungen beim Wechsel (5 x Push-up, 10 x Sit-up)
3. Aufschlag — Spielaufbau mit festem Zuspieler
4. Aufschlag — Annahme: 4 gute Annahmen nacheinander
5. Zuspiel unter Zeitdruck
6. Side-out-Mannschaftstraining aus Pos. Läufer 5

## **Training 10: Abwehr 3. Tempo**

1. Baggern — pritschen als Circle-Training
2. Baggern — pritschen - Einspielen mit Seitwärtsbewegungen
3. Dynamische Abwehrübung
4. Ausdauertraining Angriff — Abwehr
5. Angriff auf feste Abwehrspieler D1 und D5
6. Übung in Spielform aus Verteidigung heraus

## **Training 11: Aufgabenverteilung — Isolation Außenangreifer**

1. Netzbball mit Bewegungsaufgabe
2. Einspielen mit über's Netz spielen und schnell bewegen + Aufgabenverteilung
3. Einspielen zu viert mit Angriff über's Netz
4. Aufgabenverteilung und Kommunikation
5. 3:3:3 mit Wechseln — Rechtzeitig vor Angriff Positionswechsel
6. Isolierung kurz Stich vorne — Zuspiel 3-Meter-Linie

7. Isolierung Kurzangriff vorne — Zuspiel Position 4
8. Wettkampf 3:3:3

### **Training 12: Aufschlag — Annahme + Diagonal**

1. Ballspiel mit präziser Schusstechnik und präzisiertem Aufschlag
2. Butterflies
3. Angriff Pos. 1 oder 6 mit festen Abwehrspielern 1 oder 6
4. Mannschaftstraining mit Schwerpunkt 3-Meter-Angriff + Organisation Komplex 2 (K2)
5. Wettkampf 3:3:3 mit Beginn auf verschiedenen Positionen
6. 3 x nacheinander = wechseln

### **Training 13: Festigung Zuspiel — Annahme**

1. Handball: Tor nur mit Kopf erzielen
2. Einspielen baggern + Kommunikation
3. Einspielen pritschen — Schnelligkeit
4. Einspielen zu fünft mit werfen
5. Läuferaktion Stellspieler nach Abwehr
6. Annahme gerader und diagonaler Aufschläge
7. Wettkampf 2:2 auf halbem Feld

### **Training 14: Angriff Mitte**

1. Tipp-Spiel mit Ball
2. Einspielen Angreifer — Einspielübung Stellspieler
3. Ausdauer Angriff - Abwehr
4. Angriff 1. Tempo (Schnellangriff)
5. Aufschlag — Annahme-Duell mit 4 Teams

6. Angriff Mitte aus der Annahme
7. Aufschlag — Annahme mit Angriff über Mitte
8. Hauptmannschaft gegen Reserveteam: 3 x Punkten pro Rotation

### **Training 15: Zuspiel**

1. Synchron werfen + Annahme
2. Kontrolle über Aufschlag- und Annahmetechnik
3. Läufer mit Zuspiel auf Pos. 4
4. Zuspiel: Bewegung + Zuspiel vorwärts und über Kopf
5. Zuspiel: Stellen unter Zeitdruck
6. Komplex 2 Angriffsorganisation mit festen Kombinationen
7. Wettkampf: Mit technischem Angriff auf Pos. 6 beginnen

### **Training 16: Krafttraining Medizinball — Taktik Zuspiel**

1. Kardiovaskuläre Aktivität zu viert oder fünft mit Medizinball
2. Staffel mit Medizinball
3. Kraftübungen mit Medizinball
4. Pritschen zu Dritt mit Schwerpunkt auf das periphere Sehen (2 Bälle)
5. Angriff: Einschlagen über Pos. 4
6. Angriff über Pos. 4 und 2 nach Annahme auf gleicher Seite
7. Wettkampf mit erstem Zuspiel auf Pos. 2 als Pflichtaufgabe, wenn P hinten ist
8. Wettkampf mit zweitem Zuspiel zu dem Angreifer, der vorher verfehlt hat, als Pflichtaufgabe
9. Mannschaftstraining mit Festigung 3-Meter-Angriff + Gegenangriff

## **Training 17: Abwehr am Netz — Übernahme Mittelblocker**

1. Kardiovaskuläre Aktivität zu zweit
2. Beschleunigungen mit Ball
3. Konzentrations-Ausdauer: Einspielen zu viert mit 2 Ballen
4. Baggern — pritschen — Angriff
5. Einschlagen nach geworfenem Ball
6. Einschlagen nach einem ins Netz geworfenen Ball
7. Einschlagen aus Nabsicherung nach Blockaktion
8. Übernahme Zuspiel durch Mittelblocker
9. Side-out-Mannschaftstraining

## **Training 18: Eindrehen Zuspieler nach Block + peripheres Sehen**

1. Kardiovaskuläre Aktivität zu zweit mit Ball
2. Eindrehen nach Block mit Positionswechsel
3. Eindrehen nach „echter“ Blockaktion und Abwehr
4. Peripheres Sehen Zuspieler nach Block
5. Kondition Zuspieler mit Rechenauftrag
6. Wahrnehmung Handhaltung beim Block

## **Training 19: Transitionsspiel**

1. Lebend Fußball
2. Einspielen zu zweit
3. Abwehrdrill
4. Angriffsdrill, 30 Min.
5. Einspielen 1. Tempo, kombiniert mit gezieltem Aufschlag
6. Angriff nach Annahme gegen Eimerblock
7. Aufschlag kurz und lang mit zusätzlichem Angriff und Block
8. Transitionsspiel: Teamabsprachen
9. Transitionswettkampf 6 gegen 6

## **Training 20: Aufschlag — Annahme + Wahrnehmung Block**

1. Einspielen übers Netz zu Zweit mit zwei freien Spielern
2. Aufschlag — Annahme, kombiniert mit Schnelligkeit
3. Einschlagen Pos. 4 mit Block hoch anschlagen:  
Positionierung Block
4. Aufschlag, abwechselnd kurz u. lang + Angriff und Block
5. Wahrnehmung Handhaltung beim Block + Abwehr  
Hinterfeld
6. Wettkampf mit Beginn an Pos\_ 6, technischer Angriff
7. Wettkampf mit Aufträgen für Block und Gegenangriff

## **Training 21: Komplex 2 Gegenangriff**

1. Aufwärmübung mit Rundlauf
2. Einspielen übers Netz
3. Abwehrserie
4. Komplex 2: Von 4 gegen 4 zu 6 gegen 6 - Angriff auf Pos. 4

5. Wettkampf mit Beginn an Pos. I , technischer Angriff
6. Allgemeines Transitionsspiel Block - Abwehr

## **Training 22: Ballarbeit - Rotation 1**

1. Aufwärmen: 1 Ball pro Spieler
2. Beschleunigung
3. Ballarbeit zu 2, mit Übungen zur Körperstraffung (15 ")
4. Einspielen zu 3
5. Grundübung zur Annahme ( 5 Minuten)
6. Training der Läuferposition 1 (Annahmespieler (R1)  
Position 3 und Mittelspieler (M) Position 2)

## **Training 23: Physisches Training mit Ball —Annahmetechnik - Rotationen**

1. Bewegung und Baggern (jede Übung ist während 2' auszuführen)
2. Annahme mit Bewegung
3. Staffellauf
4. Zu 3 : Aufwärmen einspielen
5. Angriff auf halbem Feld
6. 5 Minuten Annahme (2)
7. 3 x Aufschlag : match 6-6
8. Körperstraffung

## **Training 24: Absprachen mit gegnerischem Steller vorne + Angriffssicherung**

1. Beschleunigungsserien mit Ball
2. Rennen im Zig-Zag
3. Zuspiel zu 2
4. Annahmespiel
5. Annahmezonen : schräg vorne Rechts , schräg hinten links
6. Anweisungen zur Organisation des Blocs in den Zonen 4 und 2
7. Verteidigung durch den Libero + Gegenangriff
8. Angriff gefolgt von der Angriffssicherung
9. Körperstraffung

## **Training 25: Mittelspieler : Angriff - Bloc - Zuspiel**

1. Langes Zuspiel
2. Sich umdrehen und zuspielen : Stellen
3. Sich umdrehen und zuspielen : der Mittelspieler stellt
4. Sich umdrehen und stellen : Spiel 6-6
5. Mittelangriff
6. Organisation des Gegenangriffs nach Abwehr des Zuspielers
7. Körperstraffung

## **Training 26: Annahmetechnik + Zuspiel des Mittelspielers**

1. Aktivierung Pritschen und Baggem
2. Bewegungsgeschwindigkeit
3. Pritschen und Bewegung (Geschwindigkeit)
4. Annahmetechnik
5. Gegenangriffspiel
6. Stabilität in Squatposition

## **Training 27: Angriff von Position 6 + Gegenangriff**

1. Aufwärmen mit Ball
2. Geschwindigkeit + Aufschlag - Annahme
3. Ballwechsel zu 3
4. Angriff von Position 6 - Angriff nach Annahme in Zone 5
5. Gegenangriffspiel
6. Organisation des Gegenangriffs auf Abwehr des Zuspielers
7. Vorbeugung : Oberschenkel und Gesäßmuskeln

## **Training 28: Präzision des Aufschlags + Zuspiel: Abstände schaffen**

1. Aufwärmen mit Ballen und Kegeln
2. Präzises Aufschlagen : Angriffsoptionen ausschalten
3. Schlagtechnik der Angreifer - Laufwege des Zuspielers
4. Laufweg der Steller und Zuspiel zur Position 2 - Kontrolle der Angriffstechnik
5. Angriffsorganisation auf halbem Feld
6. Den Angreifer auf Position 2 isolieren
7. Den Angreifer auf Position 4 isolieren
8. Angriffsaufbau
9. Körperstraffung : Rückenmuskulatur

## **Training 29: Freien Ball verarbeiten + Positionen der Verteidiger**

1. Aufwärmen mit Ball : Fehler vermeiden
2. Vorwärts- und Rückwärtspass der Zuspieler - Annahmedrill
3. Zuspieler stellt nach vorne und nach hinten mit Diagonalball über das Netz
4. Zuspieler stellt vor- und rückwärts mit Diagonalangriff über's Netz
5. Verteidigung 1stes, 2tes, 3tes Tempo
6. Händehaltung beim Block + Ballannahme im Hinterfeld
7. Drill : 4 Bälle, nacheinander. 2 Teams
8. Stabilität der Bauch- und der Rückenmuskeln

## **Training 30: Zuspiel : Tempo, Aussenangreifer auf Position 4 - Diagonalangreifer**

1. Einspielen in 5 Teams auf dem Feld mit 4 Posten
2. Beschleunigungen bis zur Mittellinie und zurück (18 M)
3. Angriff - Verteidigung vor einer Wand
4. Kontrollannahme vor einer Wand
5. Einspielen des Zuspiels zur Position 4 für die Steller - Kontrolle der Technik der Angreifer
6. Verteilung des Angriffsaufbaus
7. Spiel mit Anfangsangriff von Position 1
8. Rumpfstabilität der vorderen Bauchmuskeln

## **Training 31: Diagonale Verteidigung**

1. Aufwärmen auf halbem Feld
2. Paarweise Verteidigen
3. Verteidigung in Gruppen, zu 5 oder 6
4. Verteidigung von diagonalen Angriffsbällen
5. Diagonale Verteidigung mit Angriffssicherung
6. Endversion, diagonale Verteidigung mit Zuspieler hinten
7. Spielform : Diagonalangriff
8. Stabilität der geraden und der schragen Bauchmuskeln

## **Training 32: Annahmearbeit + Angriffsanlauf, mit Schwerpunkt physische Arbeit**

1. Annahme von leichten Aufschlägen
2. Annahme - Zuspiel in einem geschlossenen Kreis
3. Annahme - Zuspiel in einem geschlossenen Kreis. Variante 2
4. Angriffsanlauf, letzten 2 Schritte
5. Bewegungsreihen + Angriff
6. Mittelangriffe in Serie
7. Wettbewerbe Mitte — Außenposition 4
8. Stabilität : Rückenmuskeln

### **Training 33: freier - und fallender Ball**

1. Gelegter Ball - Angriff — Sprung
2. Vorwärtsaktion nach der Annahme
3. Freier Ball - fallender Ball
4. Zuspiel zu Position 4 : Steller — Mittelspieler
5. Zuspiel des Stellers Position 2 - Position 4
6. Einfacher Ball hoch anspielen : Spielform
7. Angriffssicherung nach der Annahme
8. Stabilität des Beckens

### **Training 34: Annahme-vorderer Außenangreifer**

1. Aufwärmen zur Annahme
2. Schnelligkeit zu 2
3. Schnelligkeit zu 3
4. Angriff aus der Annahme
5. Erstes Tempo aus der Annahme
6. Mannschaftstraining : Angriff aus der Annahme
7. Anlauf aus der Annahme — Schnelligkeit
8. Stabilität der Bauch- und Rückenmuskeln

### **Training 35: Kommunikation im Rückraum**

1. Einspielen zu 5
2. Über Kopfhöhe spielen mit Nachdruck auf peripherisches Sehen
3. Einschlagen von Position 4
4. Karussell in Dreierreihen
5. Rückraumangriffsaufbau aus der Verteidigung
6. Wettbewerb mit Vorgaben
7. Angriffsanlauf nach der Annahme - Schnelligkeit Position 2
8. Stabilität der Rücken- und Bauchmuskeln

## **Training 36: Aufschlag - Annahme - Druck auf den Angreifer**

1. Kontrolle der Aufschlag- und Annahmetechnik
2. Einspielen zu 3 - Annahme mit 2 Bällen
3. Aufschlag - Annahme : Duell
4. Schnelligkeit und Angriffsaufbau in zweier Reihen
5. Übergangsangriff : schnell in die Startposition
6. Außenangriff aus der Annahme
7. Angriff gegen hohen Block
8. Rumpfstabilität : Rückenmuskulatur

## **Training 37: Spielaufbau**

1. Aufwärmen mit Fertigkeiten
2. Abläufe vor und nach der Aktion
3. In Spielform, einschlagen und verteidigen (Wert legen auf Kontrolle)
4. Angriff gegen 2 Verteidiger aus erschwertem Spielaufbau
5. Side-out, mit Zuspieler hinten und erhöhtem Druck
6. Spielform. Aufschlag-Annahme gegen Verteidigung und Gegenangriff

## **Training 38: Kurze Sicherung — Mittelangriff aus der Annahme**

1. Rundlaufübung
2. Rundlaufübung, Teil 2
3. Circle Training : Bewegungsschnelligkeit
4. Einschlagen + kurze Deckung + Verteidigung
5. Aufschlag geradeaus — abwechselnd kurz und lang, mit Einführung von Angriff-Block
6. Volley-Baseball

## **Training 39: Angriff durch die Mitte in Bezug zu der Annahmezone**

1. Einspielübung mit Lauf zum Netz
2. Mannschaftsaufwärmen mit Linienblockverteidigung
3. Amüsante Spielform mit mehreren Bällen
4. Annahme mit Ballbehandlung
5. Annahme mit Sicherung auf Hinterfeldangriff : Ballwechsel ausspielen
6. Druck reduzieren auf Angriff aus der Annahme
7. Mannschaftsaufstellung mit Schwerpunkt Verteidigung

## **Training 40: Taktische Spielverteilung in Bezug auf den Block des Gegners**

1. Pritschen mit progressiver Vergrößerung des Abstandes
2. In spielerischer Form : Ball aus dem Netz verwerten
3. Annahmeriege : Abstand schaffen
4. Team Side-out aus den Rotationen 3 und 6
5. Wettstreit mit Streuung und overload
6. Wettstreit mit umgekehrter Rotation