

## Zeichen- und Begriffserklärungen

|   |  |
|---|--|
|  | <b>Spieler</b>   |
|  | <b>Spieler nach einer Verschiebung</b><br>(Platzwechsel) |
|  | <b>1er-Block, 2er-Block</b>                              |
|  | <b>Trainer oder Lehrer</b>                               |
|  | <b>Ballweg</b>   |
|  | <b>Laufweg des Spielers</b>                              |
|  | <b>Smash</b>   |
|  | <b>Finte</b>   |
|  | <b>Ballkorb</b>  |

Noch ein Wort zur Sprache. Obschon es uns unnatürlich vorgekommen wäre, von der Terminologie der schweizerischen Turn- und Sportpädagogen gänzlich abzusehen, waren wir stets darauf bedacht, unsere Übungen und Spielideen in möglichst allgemeinverständlichem Deutsch darzulegen, damit deutsche und österreichische Volleyballfreunde ebenfalls gern und mit Gewinn zu dieser Übungssammlung greifen können.

**Paß**  
(oberes Zuspiel, Pritschen)  
**Spieler nach Verschiebung**



**Manchette**  
(Unteres Zuspiel, Bagger)



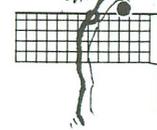
**Service** (Aufschlag)



**Smash** (Schmetter Schlag)



**Block**



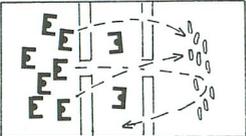
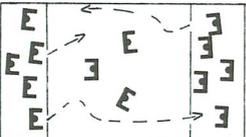
**Trainer mit Ballkorb**



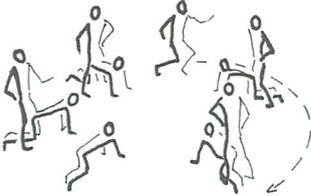
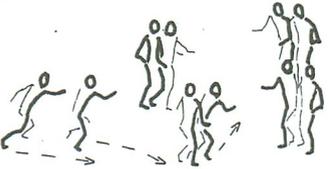
### 1.1.1 Spiele zu zweit ohne Ball

| NR. | ZIEL  | ORGANISATION  | BESCHREIBUNG   | LIT. |
|-----|---|---|--|------|
| 1   | - Arm- und Bein-<br>kraft steigern                      |  | * Spiel- und Wettkampfform: - "Wegstossen": Zwei Partner sitzen Rücken an Rücken am Boden und versuchen, sich gegenseitig über die Angriffslinie zu stossen.<br>▶ Var.: - Dito im Stand, mit Fassen der Hände des Partners.                                    | B    |
| 2   | - Bauchmuskulatur<br>kräftigen                          |  | * Spiel- und Wettkampfform: - "Sohlenkampf": Je zwei Spieler befinden sich mit verschränkten Armen im Schwebesitz einander gegenüber. Jeder versucht, den Partner mit den Füßen aus dem Schwebesitz zu bringen.  | B    |
| 3   | - Stützkraft<br>steigern<br>- Lokales Steh-<br>vermögen |  | * Spiel- und Wettkampfform: - "Arme wegziehen": Im Liegestütz versucht man dem Partner einen Arm wegzuschlagen damit er zu Fall kommt.<br>▶ Var.: - Als Gruppenwettkampf.  | B    |
| 4   | - Beine: Kraft-<br>training                             |  | * Spiel- und Wettkampfform: - In Kauerstellung versucht man den Partner durch Stossen gegen die Hände und Schultern aus dem Feld (3m x 3m) zu treiben.<br>▶ Var.: - Zum Stossen halten die Spieler (einer von zweien oder beide) einen Ball vor der Brust.     | B    |
| 5   | - Arme: Kraft-<br>training                              |  | * Spiel- und Wettkampfform: - "Kampf auf der Linie": Zwei Spieler stehen sich auf einer Linie gegenüber. Jeder versucht, durch Schlagen oder Stossen gegen die Hände des Partners, ihn aus dem Gleichgewicht, resp. mit beiden Füßen von der Linie zu bringen. | B    |

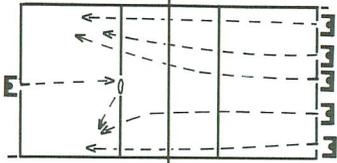
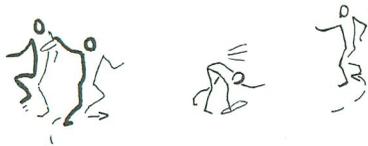
## 1.1.2 Spiele innerhalb einer Gruppe ohne Ball

| NR. | ZIEL  | ORGANISATION  | BESCHREIBUNG  | LIT. |
|-----|---|---|---|------|
| 5   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschicklichkeit und Schnelligkeit</li> </ul>                    |  | <p>* Spiel- und Wettkampfform: - "Gold in China erbeuten": 3-10 Spieler versuchen über Hindernisse und 2-3 Verteidiger zum Trotz, in China einzudringen und dort Gold (Tennisbälle) zu rauben und "heimzuholen". Wird ein Räuber von den Wächtern abgeschlagen, so muss er einen Tennisball nach China zurückwerfen. Wem gelingt es in einer bestimmten Zeit am meisten "Goldbälle" zu holen?</p> | B    |
| 6   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschicklichkeit und Schnelligkeit</li> </ul>                    |  | <p>* Spiel- und Wettkampfform: - "Zöllner und Schmuggler": 1-3 Wächter befinden sich in der Grenzzone. Die Schmuggler versuchen möglichst viele Läufe durch diese Zone zu machen, ohne von den Grenzwächtern abgeschlagen zu werden. Die gefangenen Läufer werden zu Zöllnern und lösen die Grenzwächter ab. Wer macht am meisten Läufe?</p>  | B    |
| 7   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleichgewichtsschulung</li> <li>- Zug- und Stosskraft</li> </ul> |  | <p>* Spiel- und Wettkampfform: - "Ringender Kreis": Etwa 6-8 Spieler bilden einen Kreis, in dessen Mitte ein Reif liegt. Jeder Spieler versucht seine Kameraden so zu ziehen oder zu stossen, dass einer (oder mehrere) in den Reifen treten muss und so einen Minuspunkt erhält.</p>   | B    |
| 8   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleichgewichtsschulung</li> <li>- Ziehen und Sperren</li> </ul>  |  | <p>* Spiel- und Wettkampfform: - "Ueber den Strich ziehen": Je zwei Partner stehen sich an einer Linie gegenüber, rechten Fuss gegen rechten Fuss gestemmt. Die Partner fassen sich an den rechten Händen. Wer kann seinen Gegner schneller und öfter über den Strich ziehen?</p> <p>► Var.: - Mit verbundenen Augen, ein dritter Spieler wird als Schiedsrichter eingesetzt.</p>                 | B    |

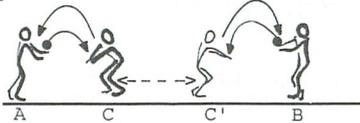
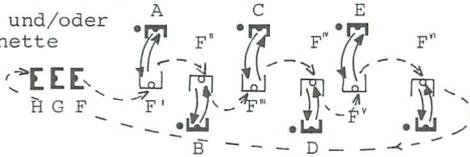
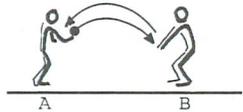
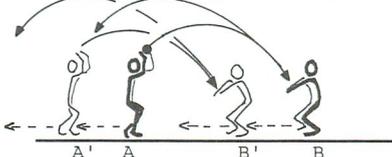
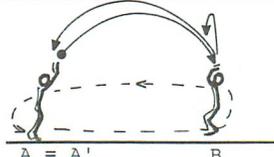
## 1.1.2 Spiele innerhalb einer Gruppe ohne Ball

| NR. | ZIEL   | ORGANISATION  | BESCHREIBUNG  | LIT. |
|-----|--|---|---|------|
| 13  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaktion</li> </ul>                                 |  | <p>* Spiel- und Wettkampfform: - "Komm mit! Lauf weg!"<br/>Ein Spieler läuft aussen herum und gibt einem Mitspieler mit dem Ruf "komm mit" oder "lauf weg" einen Schlag auf den Rücken. Je nachdem läuft der Geschlagene hinter dem Schläger her oder in Gegenrichtung um den Kreis. Wer zuerst in der Kreislücke steht, hat gewonnen. Der Verlierer spielt als "Schläger" weiter.</p>  | B    |
| 14  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschicklichkeit</li> <li>- Reaktion</li> </ul>     |  | <p>* Spiel- und Wettkampfform: - "Reiterspiel": Die Pferde befinden sich in einem Innenfrontkreis im Knielieggestütz. Die Reiter stehen in Grätschstellung über den Beinen der Pferde. Ein Pferd bleibt frei, und ein Spieler ohne Pferd steht ihm gegenüber außerhalb des Kreises. Dieser Spieler versucht nun das freie Pferd zu besetzen, indem er links oder rechts um den Kreis läuft. Die Reiter versuchen, dies zu verhüten, indem sie das freie Pferd rechtzeitig besetzen. Durch Richtungswechsel und andere Finten kann der pferdelose Mitspieler die Reiter verwirren und das Pferd besteigen.</p> | B    |
| 15  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschicklichkeit</li> <li>- Stehvermögen</li> </ul> |  | <p>* Spiel- und Wettkampfform: - "Dreimannhoch": Die Spieler stehen paarweise hintereinander, zwei Spieler jagen sich kreuz und quer auf dem Feld. Nach einer bestimmten Zeit (z. B. auf Pfiff des Spielleiters) muss der Gejagte/Verfolgte sich einem Paar hinten anschließen. Somit wird der vordere Spieler des letztgenannten Paares überzählig und muss nun die Verfolgung auf den vorherigen Jäger aufnehmen.</p>   | B    |

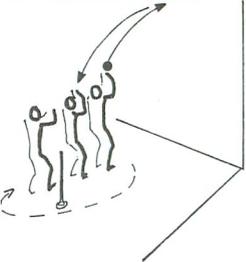
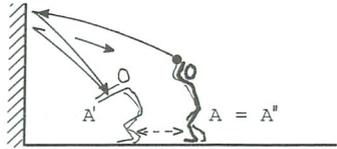
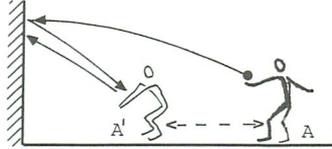
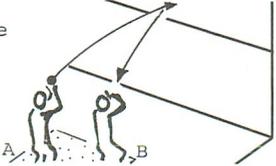
## 1.1.2 Spiele innerhalb einer Gruppe ohne Ball

| NR. | ZIEL   | ORGANISATION  | BESCHREIBUNG  | LIT. |
|-----|--|---|---|------|
| 23  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschicklichkeit</li> <li>- Allgemeines Stehvermögen</li> <li>- Gewandtheit</li> <li>- Schnelligkeit</li> </ul> |  | <p>* Spiel- und Wettkampfform: - "Fangisformen":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Paarfangis": Zwei zum Fangen bestimmte Spieler fassen sich die Hände und beginnen mit der Verfolgung. Sobald sie einen Spieler erwischen, schliesst sich dieser dem Paar an. Wird ein vierter Spieler gefangen, so teilen sich die Fänger in zwei Paare und jagen weiter.</li> </ul>   | B    |
| 24  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Startfangis": Läufer und Fänger stehen sich auf den Grundlinien des Volleyballfeldes gegenüber. Auf Pfiff starten alle: die Läufer rennen zur Gegenseite, der Fänger zu einem auf der 3-m-Linie liegenden Spielband, mit dem er einen oder mehrere Läufer abzuschlagen versucht. Wer gefangen wird, holt sich ein Band und unterstützt bei den nächsten Starts den Fänger. Der letzte Läufer ist Sieger.</li> </ul> | B    |
| 25  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Linienfangis": Die Läufer und die Fänger dürfen nur einer bestimmten Linie entlang laufen (Volleyball-, Basketballfeld, sonstige Bodenmarkierungen etc.). Wer gefangen wird, spielt Fänger.</li> </ul>  | B    |
| 26  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Bändelischlag": Ein Spieler verfolgt seine "Gegner", indem er versucht einen der Mitspieler mit einem Spielband "abzuschlagen". Ist ihm dies gelungen, so lässt er das Band sofort fallen. Der Getroffene ergreift es und wird neuer Fänger.</li> </ul> <p>► Var.: - Mit mehreren Fängern.<br/>- In zwei Feldern.</p>   | B    |
| 27  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Hoch- und Kletterfangis": Ein Spieler ist Fänger. Wenn ein Verfolgter auf ein Gerät springt, kann er nicht gefangen werden. Rollenwechsel.</li> </ul>   | B    |

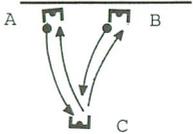
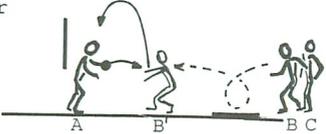
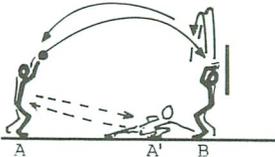
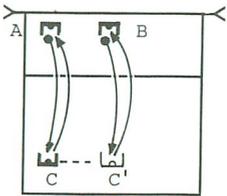
### 3.1.1 Paß und / oder Manchette (Bagger) ohne Bezug auf das Spielfeld oder das Netz

| NR. | ZIEL ORGANISATION  | BESCHREIBUNG  | LIT. |
|-----|--|---|------|
| 1   | <p>- Pass und/oder Manchette</p>  | <p>A wirft C den Ball zu. C spielt den Ball mit einer Manchette zu A zurück. C läuft auf Position C'. B wirft C' den Ball zu. C' spielt den Ball mit Manchette zu B zurück. C' läuft auf seine Ausgangsstellung zurück.</p> | B    |
| 2   | <p>- Pass und/oder Manchette</p>  | <p>F verschiebt sich vor A. A wirft ihm den Ball zu. F' spielt zu A zurück. F verschiebt sich vor B. B wirft ihm den Ball zu. F'' spielt zu B zurück usw..</p>  | B    |
| 3   | <p>- Pass und/oder Manchette</p>  | <p>A wirft den Ball zu B. B führt eine Manchette aus zu A, der den Ball wieder fängt.</p> <p>► Var.: - Gleiche Übung aber mit 2 Bällen.<br/>- Mit verschiedenen Bällen.</p>   | B    |
| 4   | <p>- Pass und Manchette</p>       | <p>A spielt zu B und macht einen Schritt nach hinten. B führt eine Manchette aus und macht einen Schritt nach vorne.</p>  | B    |
| 5   | <p>- Pass</p>                    | <p>Nach dem Pass läuft A um B herum. B führt einen Eigenpass aus. A' läuft wieder auf Position A zurück. B spielt den Ball zu A zurück.</p> <p>► Var.: - Der Trainer legt die Spielerdistanz nach dem Niveau fest.</p>      | B    |

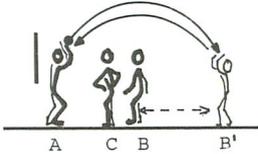
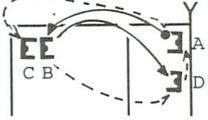
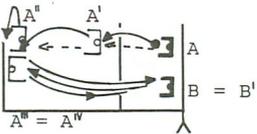
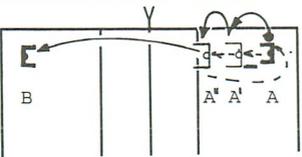
### 3.1.2 Paß und/oder Manchette (Bagger) mit der Wand

| NR. | ZIEL                      | ORGANISATION   | BESCHREIBUNG  | LIT. |
|-----|---------------------------|--|---|------|
| 5   | - Pass und/oder Manchette |   | <p>A, B und C passen den Ball in unablässiger Folge gegen die Wand. Nach jedem Pass laufen sie um den Malstab und schliessen diesen hinten an der Kolonne wieder an.</p> <p>* Spiel- und Wettkampfform: - Welche Mannschaft benötigt am meisten Zeit für 3 Durchgänge?</p> <p>► Var.: - Bei vier - sechs Mannschaftsspielern kann ein kleiner Slalom (3-4 Malstäbe) gestellt werden.<br/>- Jeder Folgende muss abwechselungsweise mit Manchette - Pass spielen.</p> | B    |
| 6   | - Pass und Manchette      |   | <p>A führt abwechselungsweise einen Pass und eine Manchette gegen die Wand aus.</p> <p>► Var.: - Mit verschiedenen Bällen (Basket-, Softbälle usw.).</p>  | B    |
| 7   | - Manchette (und Service) |   | <p>A führt einen Service gegen die Wand aus und spielt dann den von der Wand abprallenden Ball mit Manchette wieder gegen die Wand.</p> <p>► Var.: - A muss von einer gegebenen Fläche (Matte) zur Wand spielen.</p>  | B    |
| 8   | - Pass und Manchette      |  | <p>A spielt mit B. Der Ball soll immer direkt über die Wandlinie gespielt werden und muss direkt ins Feld zurückprallen. Die Beiden spielen den Ball abwechselungsweise.</p> <p>► Var.: - Auch 2:2 oder 3:3 zu spielen.</p>   | B    |

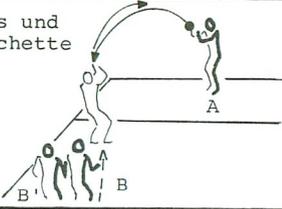
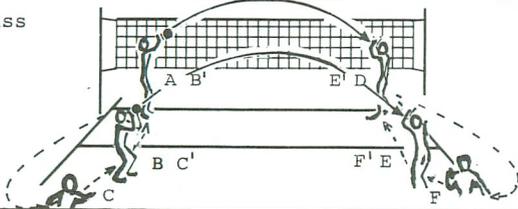
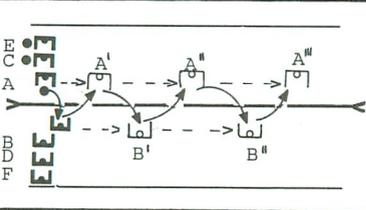
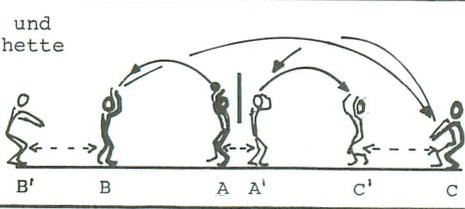
### 3.1.3 Paß und/oder Manchette (Bagger), spielnah

| NR. | ZIEL                      | ORGANISATION  | BESCHREIBUNG  | LIT. |
|-----|---------------------------|---|---|------|
| 1   | - Pass und Manchette      |  | <p>A wirft den Ball zu C. C spielt den Ball mit Manchette zu A. Dann wirft B seinen Ball zu C. C spielt den Ball ebenfalls mit Manchette zu B.</p> <p>► Var.: - A und B werfen verschiedene Bälle z.B. A wirft einen Softball, B einen Volleyball.</p>  | B    |
| 2   | - Pass und/oder Manchette |  | <p>B führt eine Rolle auf der Matte aus. Wenn B wieder aufgestanden ist, wirft ihm A den Ball zu. B' spielt zu A. C folgt B mit derselben Übung usw..</p> <p>► Var.: - A verschiebt sich während der Rolle von B sw nach links oder rechts.</p>   | B    |
| 3   | - Pass und Manchette      |  | <p>A macht einen Pass zu B. B führt 2 Eigenpässe aus und spielt zu A zurück. Während den 2 Eigenpässen von B, läuft A zu B, berührt ein Bein von B und läuft zurück.</p>  | B    |
| 4   | - Pass und Manchette      |  | <p>A wirft den Ball zu C. C spielt mit Manchette zu A zurück, der den Ball fängt. C verschiebt sich sw bis gegenüber B. B wirft den Ball zu C'. C' führt eine Manchette zu B aus, der den Ball fängt.</p> <p>► Var.: - A und B ändern die Flugbahnhöhe des Balles.<br/>- A und B ändern die Wurf- oder Passweite.<br/>- C startet jeweils von der Grundlinie.</p> | B    |

### 3.1.3 Paß und/oder Manchette (Bagger), spielnah

| NR. | ZIEL                 | ORGANISATION   | BESCHREIBUNG  | LIT. |
|-----|----------------------|--|---|------|
| 5   | - Pass und Manchette |   | A wirft den Ball zu C. C spielt mit Manchette zu A zurück. A fängt den Ball. B wirft den Ball auf die 3-Meter-Linie zu C'. C' passt zu B. B fängt den Ball.   | B    |
| 6   | - Pass und Manchette |   | A passt zu B'. Sobald A den Ball berührt, läuft B auf Position B', um den Ball zu A zurück zu passen.   | B    |
| 7   | - Pass und Manchette |   | A passt zu B und läuft hinter C. B spielt zu D und läuft hinter D usw.<br>▶ Var.: - Alle Mitspieler versuchen, die anfängliche Passdistanz nicht zu verändern.<br>- Sie verschieben sich gleichzeitig sw.   | B    |
| 8   | - Pass und Manchette |   | A führt auf den Positionen A', A'' und A''' einen Eigenpass aus. Dann spielt er zu B. B passt zu A'''. A''' spielt mit Manchette zu B'. B' führt dann den gleichen Parcours aus wie A, aber in umgekehrter Laufrichtung. In der Zwischenzeit nimmt A seinen Platz am Netz wieder ein. | B    |
| 9   | - Pass               |  | A führt 2 Eigenpässe mit gleichzeitiger Vorwärtsschiebung (A' bzw. A'') aus und passt zu B, dann läuft er zurück in seine Ausgangsposition. B macht das gegengleiche.   | B    |

### 3.1.3 Paß und/oder Manchette (Bagger), spielnah

| NR. | ZIEL ORGANISATION   | BESCHREIBUNG   | LIT. |
|-----|---|--|------|
| 10  | <p>- Paß und Manchette</p>   | <p>A spielt auf Position B'. Gleichzeitig läuft B nach vorne und spielt A den Pass zurück.</p> <p>▶ Var.: - Spieler B und C können auch von der Position 6 starten.</p>  | B    |
| 11  | <p>- Paß</p>                 | <p>A und B passen gleichzeitig zu D bzw. E. Dann nimmt A den Platz von C, B den Platz von A und C den Platz von B ein. D und E spielen gleichzeitig zu B' bzw. C'. Dann nimmt D den Platz von F, E den von D und F den von E ein.</p> <p>▶ Var.: - Mit Basketbällen.</p> | B    |
| 12  | <p>- Paß</p>                 | <p>A und B passen sich abwechslungsweise den Ball mehrmals über das Netz und verschieben sich gleichzeitig sw.</p> <p>▶ Var.: - Auf dem Rückweg spielen sich A und B von den beiden 3-Meter-Linien aus den Ball zu.</p>  | B    |
| 13  | <p>- Paß und Manchette</p>  | <p>A passt zu B und läuft unter dem Netz durch. B passt zu C und läuft zurück. C führt eine Manchette zu A' aus und läuft nach vorne, um den Pass von A' zu B' zu spielen. B' führt eine Manchette zu A aus, der unter dem Netz durchgelaufen ist.</p>                   | B    |