



# Der Punkt

Volleyballausbildungskonzept  
für Baden-Württemberg

F. Feiri, S. Lichtenauer, M. Mallick

**Inhaltsverzeichnis:**

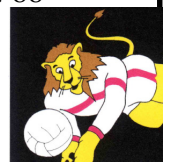
I.	<u>Einleitung</u>	S. 1
II.	<u>Technik</u>	S. 2
1.	Bagger	S. 3
1.1	Basismodell „Bagdad“	S. 3
1.1.1	Bagger seitlich körpernah	S. 5
1.1.2	Bagger seitlich körperfern	S. 6
1.2	Annahme	S. 6
1.3	Feldabwehr	S. 8
1.3.1	„Fünferle“	S. 9
1.3.2	Flughecht	S. 12
1.3.3	Rutschhecht	S. 14
2	Pritschen	S. 15
2.1	Handhaltung	S. 15
2.2	Technikmodell „Helsinki“	S. 16
2.3	Annahmepritschen	S. 17
3.	Schlag	S. 19
3.1	Schlagbewegung	S. 19
3.2	Anlauf: Technikmodell „Amsterdam“	S. 22
3.3	Angriffsarten	S. 23
3.4	Anlauf zum Schlag in Abhängigkeit von den Passtempi	S. 24
3.5	Kombinationsspiel „D“-Ball	S. 25
4.	Block	S. 27
4.1	Einerblock	S. 27
4.1.1	Statischer Block	S. 27
4.1.2	Dynamischer Block	S. 29
4.2	Doppelblock	S. 30
4.3	Dreierblock	S. 31
5.	Aufschlag	S. 32
5.1	Angriffsaufschlag (Tennisaufschlag)	S. 33
5.2	Sprungaufschlag	S. 34
5.3	Flatteraufschlag	S. 36
5.4	Sprungflatteraufschlag	S. 37
III.	<u>Spielpositionen</u>	S. 39
1.	Zuspieler	S. 40
1.1	Passcodierungen	S. 40



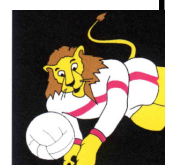
1.2	Grundausbildung	S. 42
1.3	Spielgestaltung	S. 45
2.	Annahme-Außen (AA)	S. 48
2.1	Angriff von Position IV nach Feldabwehr oder Block	S. 48
2.2	Formen des Blockanschlagens	S. 49
3.	Diagonalangreifer (D)	S. 50
4.	Mittelblocker (MB)	S. 51
4.1	Mittelblock (Außenblock Außenstart)	S. 51
4.2	Mittelblock (Außenblock Innenstart)	S. 52
4.3	Anlauf Schnellangriff	S. 52
5.	Libero	S. 56
IV.	<u>Block-Feldabwehr-Komplex (K2)</u>	S. 58
1.	Block	S. 58
1.1	Zusammenspiel Außenblock – Mittelblock	S. 58
1.2	Zusammenspiel Außenblock – Blocksicherung	S. 58
1.3	Blockstrategie gegen Angriffskombinationen	S. 59
1.4	Übergabemechanismen	S. 59
2.	Block/Feldabwehr-System (B/FA-System)	S. 61
2.1	Komplexes System	S. 61
2.1.1	Voraussetzungen und Vorteile des B/FA-Systems	S. 61
2.1.2	Funktionsmechanismen: Zeichen (zwei Hände hinter dem Rücken)	S. 62
2.1.3	Allgemeine Zusammenhänge	S. 62
2.2	Vereinfachtes System	S. 63
3.	Feldabwehr	S. 64
3.1	Hauptverteidigungsspieler (HaVS), Hilfsverteidigungsspieler (HiVS)	S. 64
3.2	Taktikverteidigungsspieler (TVS)	S. 66
3.3	Blocksicherung	S. 67
3.4	Dreierblock (gegen hohe Pässe auf Position IV)	S. 67
3.5	Feldzuspiel beim Chanceball	S. 68
3.6	Angriffssicherung	S. 69
V.	<u>Erklärung des Fördersystems in Baden-Württemberg</u>	S. 71
1.	Talent	S. 72
1.1	Talentfindung	S. 72
2.	E-Kader	S. 73
2.1	Anthropometrische Voraussetzungen	S. 73
2.2	Freude am Spiel	S. 73



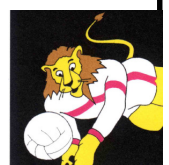
2.3	Umgang mit dem Ball	S. 74
2.4	Sprungfähigkeit	S. 74
2.5	Lernfähigkeit/Leistungsbereitschaft	S. 74
2.6	Soziales Umfeld: Eltern, Schule, Freunde	S. 74
3.	D1/2-Kader	S. 75
3.1	Anthropometrische Voraussetzungen	S. 75
3.2	Freude am Spiel	S. 76
3.3	Umgang mit dem Ball	S. 76
3.4	Sprungfähigkeit	S. 76
3.5	Lernfähigkeit/Leistungsbereitschaft	S. 76
3.6	Soziales Umfeld: Eltern, Schule, Freunde	S. 77
3.7	Lösungsansätze für die Findung weiterer Athleten im D1/2-Bereich	S. 77
4.	D3/4-Kader	S. 78
4.1	Anthropometrische Voraussetzungen	S. 78
4.2	Freude am Spiel	S. 78
4.3	Umgang mit dem Ball	S. 78
4.4	Sprungfähigkeit	S. 79
4.5	Leistungsbereitschaft	S. 79
4.6	Erweiternde Fördermöglichkeiten	S. 79
5.	Erklärung von Lernprozessen, Trainingsprozessen	S. 80
5.1	Die vier Phasen des motorischen Lernprozesses	S. 80
5.2	Methoden der sporttechnischen Ausbildung	S. 80
5.2.1	Vermitteln	S. 80
5.2.2	Erarbeiten	S. 81
5.2.3	Vertiefen	S. 81
6.	Tests und Richtwerte für die jeweiligen Altersgruppen	S. 82
7.	Sportmedizinische Untersuchung	S. 83
VI.	<u>Entwicklung des Volleyballspiels – vom 1:1 zum 6:6</u>	S. 85
1.	Methodik zum Erlernen der Basistechniken vom Anfänger- bis zum E-Kader-Bereich	S. 85
1.1	1. Etappe: Grundausbildung (8-10 Jahre, 3.-5. Klasse)	S. 85
1.1.1	Spielbeispiele (Wurfspiele über das Netz)	S. 86
1.1.2	1 gegen 1 (Technikorientierte Spiele)	S. 86
1.1.2.1	Spielvoraussetzungen	S. 87
1.1.2.2	Spielbeispiele	S. 87
1.2	Zwischenetappe: Grundausbildung (9-11 Jahre, 4.-6. Klasse)	S. 87
1.2.1	Vom 1 gegen 1 zum 2 gegen 2 (Taktikorientierte Spiele)	S. 87
1.2.2	Spielbeispiele	S. 88



1.3	2. Etappe: Grundausbildung (9-11 Jahre, 4.-6. Klasse, WK V – JtfO, Beginn Bezirks/E1-Kader)	S. 90
1.3.1	2 gegen 2	S. 90
1.3.2	Spielvoraussetzungen	S. 90
1.4	3. Etappe: Grundlagentraining (11/12 Jahre, 5.-7. Klasse, E-Jugend, Bezirks/E1-Kader)	S. 90
1.4.1	3 gegen 3	S. 90
1.4.2	Spielvoraussetzungen	S. 91
1.4.3	Übungsformen	S. 91
1.5	4. Etappe: Grundlagentraining (12/13 Jahre, 6.-8. Klasse, D-Jugend, E2-Kader)	S. 92
1.5.1	4 gegen 4	S. 92
1.5.2	Spielvoraussetzungen	S. 93
2.	Förderungskonzept während des Verbandskaders	S. 94
2.1	1. Etappe (Übergangsphase zum 6:6, 12-14 Jahre, 6.-9. Klasse, E2-Kader, C1/2-Jugend)	S. 94
2.1.1	Technik K1	S. 94
2.1.2	Technik K2	S. 94
2.1.3	Taktik 6:6 (6:0 System)	S. 95
2.2	2. Etappe (13/14 Jahre, 7.-9. Klasse, Ende E-Kader, Beginn D1-Kader, C-Jugend)	S. 95
2.2.1	Technik K1	S. 95
2.2.2	Technik K2	S. 95
2.2.3	Taktik 6:6 (6:0 System mit Läufer I)	S. 96
2.3	3. Etappe (14/15 Jahre, 8.-10. Klasse, D1/2-Kader, C/B-Jugend)	S. 96
2.3.1	Technik K1	S. 96
2.3.2	Technik K2	S. 96
2.3.3	Taktik 6:6 (2:4 System)	S. 97
2.4	4. Etappe (15/16 Jahre, 9.-11. Klasse, D2-Kader, B-Jugend)	S. 97
2.4.1	Technik K1	S. 97
2.4.2	Technik K2	S. 97
2.4.3	Taktik 6:6 (1:5 System)	S. 98
3.	Förderungskonzept während des Baden-Württemberg-Kaders	S. 99
3.1	1. Etappe: Aufbautraining (16/17 Jahre, 10.-12. Klasse, D3-Kader, B-Jugend)	S. 99
3.1.1	Technik K1	S. 99
3.1.2	Technik K2	S. 99
3.1.3	Taktik (Diagonal- oder Dreieckssystem)	S. 99
3.2	2. Etappe: Aufbautraining (17/18 Jahre, 11./12. Klasse, D4-Kader,	



B/A-Jugend)	S. 100
3.2.1 Technik K1	S. 100
3.2.2 Technik K2	S. 100
3.2.3 Taktik (Diagonal- oder Dreieckssystem)	S. 100
VII. <u>Kräftigung und Aktivierung der Hauptmuskelgruppen</u>	S. 101
1. Aktivierung der wirbelsäulestabilisierenden Muskulatur	S. 101
1.1 A	S. 101
1.2 Beinpendel	S. 102
1.3 Rutschhalte	S. 102
2. Ganzkörperstabilisation	S. 103
2.1 Unterarmstütz	S. 103
2.2 Seitstütz rechts	S. 103
2.3 Ellbogen-Fersen-Brücke	S. 103
2.4 Seitstütz links	S. 103
3. Kräftigung der Schultergelenke	S. 104
3.1 Nach vorn	S. 104
3.2 Nach hinten	S. 104
3.3 Über Kopf	S. 105
4. Beinkombination	S. 105
4.1 Ausfallschritte vorwärts	S. 105
4.2 Ausfallschritte rückwärts	S. 105
4.3 Prellsprünge	S. 106
4.4 Jump-Squat vorwärts	S. 106
4.5 Ausfallschritte seitwärts	S. 107



**Abbildungsverzeichnis:**

Abb. 1:	Handverschluss Bagger ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 3
Abb. 2:	„Bagdad“ ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 4
Abb. 3:	Spielradius ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 4
Abb. 4:	Bagger seitlich körpernah ( <i>Lena Gschwendtner</i> )	S. 5
Abb. 5:	Bagger seitlich körperfern ( <i>Simon Quenzer</i> )	S. 6
Abb. 6:	Annahmewegung mit „einrollen“ beim Sprungaufschlag, mit und ohne Ball ( <i>Heiko Schlag</i> )	S. 7
Abb. 7:	„Fünferle“-Bewegung nach links ( <i>Oliver Morath</i> )	S. 9
Abb. 8:	„Fünferle“-Bewegung nach links-vorn ( <i>Oliver Morath</i> )	S. 9
Abb. 9:	„Fünferle“-Bewegung nach vorn ( <i>Oliver Morath</i> )	S. 10
Abb. 10:	„Fünferle“-Bewegung nach rechts-vorn ( <i>Oliver Morath</i> )	S. 10
Abb. 11:	„Fünferle“-Bewegung nach rechts ( <i>Oliver Morath</i> )	S. 10
Abb. 12:	Erweiterung des Spielradius beim „Fünferle“ durch Pritschen links und rechts ( <i>Oliver Morath</i> )	S. 11
Abb. 13:	Abwehrrolle ( <i>Lena Gschwendtner</i> )	S. 12
Abb. 14:	Flughecht, 1. Übungsphase ( <i>Jonathan Rodler</i> )	S. 12
Abb. 15:	Flughecht, 2. Übungsphase ( <i>Jonathan Rodler</i> )	S. 13
Abb. 16:	Flughecht, 3. Übungsphase ( <i>Jonathan Rodler</i> )	S. 13
Abb. 17:	Flughecht, 4. Übungsphase ( <i>Jonathan Rodler</i> )	S. 13
Abb. 18:	Rutschhecht ( <i>Jonathan Rodler</i> )	S. 14
Abb. 19:	Handhaltung Pritschen Schritt 1 ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 15
Abb. 20:	Handhaltung Pritschen Schritt 2 ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 15
Abb. 21:	Handhaltung Pritschen Schritt 3 ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 15
Abb. 22:	Handhaltung Pritschen Schritt 4 ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 15
Abb. 23:	Schritt 1 vergrößert ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 15
Abb. 24:	Schritt 2 vergrößert ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 15
Abb. 25:	Schritt 3 vergrößert ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 15
Abb. 26:	„Hel-“ ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 16
Abb. 27:	„-sin-“ ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 16
Abb. 28:	„-ki“ ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 16
Abb. 29:	Pritschen nach vorne und über Kopf ( <i>Patrick Speta</i> )	S. 17
Abb. 30:	Annahmepritschen ( <i>Benjamin Dollhofer</i> )	S. 17
Abb. 31:	Schlagbewegung ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 19
Abb. 32:	Schlagbewegung Übungsphase 1 ( <i>Michael Mallick, Levin Hösch</i> )	S. 20
Abb. 33:	Schlagbewegung Übungsphase 3 ( <i>Michael Mallick, Levin Hösch</i> )	S. 21
Abb. 34:	Schlagbewegung Übungsphase 4 ( <i>Michael Mallick, Levin Hösch</i> )	S. 21
Abb. 35:	Anlauf ( <i>Sophie Kuczyk</i> )	S. 22

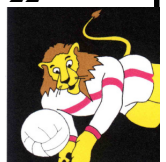
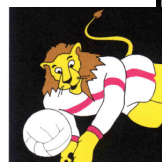
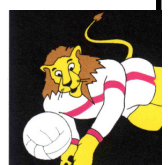


Abb. 36:	Hinterfeldangriff Position I ( <i>Valters Lagzdins</i> )	S. 23
Abb. 37:	„D“-Ball mit „1“ ( <i>Jonas Hemlein, Simon Quenzer, Jonas Hanenberg</i> )	S. 26
Abb. 38:	„D“-Ball mit „3“ ( <i>Jonas Hemlein, Simon Quenzer, Jonas Hanenberg</i> )	S. 26
Abb. 39:	„D“-Ball mit „2“ ( <i>Jonas Hemlein, Simon Quenzer, Jonas Hanenberg</i> )	S. 26
Abb. 40:	„D“-Ball nach Zuspiel in linker Feldhälfte ( <i>Jonas Hemlein, Simon Quenzer, Jonas Hanenberg</i> )	S. 26
Abb. 41:	Block Ausgangstellung aus seitlicher und frontaler Perspektive ( <i>Frauke Neuhaus, Jonas Hanenberg</i> )	S. 27
Abb. 42:	Blocksprung ( <i>Hanna Müller</i> )	S. 28
Abb. 43:	Dynamischer Block ( <i>Celin Stöhr</i> )	S. 29
Abb. 44:	Doppelblock mit Innenstarttechnik ( <i>Jonas Hemlein, Valters Lagzdins</i> )	S. 30
Abb. 45:	Doppelblock mit Außenstarttechnik nach KSP-Verlagerung des MB ( <i>Celin Stöhr, Frauke Neuhaus</i> )	S. 30
Abb. 46:	Dreierblock gegen Angriff Position IV (Bilderserie von rechts-oben nach links-unten) ( <i>Jonas Hemlein, Jonas Hanenberg, Kristen Cléro, Simon Quenzer</i> )	S. 31
Abb. 47:	Aufschlagmöglichkeiten bei Annahmeriegel, Bsp. Läufer 2	S. 32
Abb. 48:	Angriffsaufschlag ( <i>Levin Hösch</i> )	S. 33
Abb. 49:	Beidhändig angeworfener Sprungaufschlag ( <i>David Strobel</i> )	S. 34
Abb. 50:	Einhändig angeworfener Sprungaufschlag ( <i>Laura Weißenmaier</i> )	S. 35
Abb. 51:	Flatteraufschlag ( <i>Frauke Neuhaus</i> )	S. 36
Abb. 52:	Beidhändig angeworfener Sprungflatteraufschlag ( <i>David Strobel</i> )	S. 37
Abb. 53:	Einhändig angeworfener Sprungflatteraufschlag ( <i>Chantal Laboureur, David Strobel</i> )	S. 38
Abb. 54:	Passcodierungen Mädchen	S. 41
Abb. 55:	Passcodierungen Jungen	S. 41
Abb. 56:	Zuspieler Ausgangsstellung ( <i>Patrick Speta</i> )	S. 42
Abb. 57:	Pass Rückraum ( <i>Patrick Speta</i> )	S. 42
Abb. 58:	Bewegung zum Zuspielort aus seitlicher und frontaler Perspektive ( <i>Patrick Speta</i> )	S. 43
Abb. 59:	Ableger hinter dem Körper ( <i>Tobias Böing</i> )	S. 44
Abb. 60:	Ableger vor dem Körper ( <i>Jonas Hemlein, Fabian Kohl</i> )	S. 44
Abb. 61:	Vorbereitung Schnellangriff von links ( <i>Jonas Hanenberg, Fabian Kohl</i> )	S. 54
Abb. 62:	Durchführung Schnellangriff „1“ von links ( <i>Jonas Hanenberg, Jonas Hemlein</i> )	S. 54
Abb. 63:	Vorbereitung und Durchführung Schnellangriff „1“ von rechts ( <i>Jonas</i> )	





	<i>Hanenberg, Jonas Hemlein)</i>	S. 54
Abb. 64:	Einbeiner ( <i>Alisa Stockinger, Bente Heublein</i> )	S. 55
Abb. 65:	Einbeinig eingesprungenes Zuspiel Libero ( <i>Michael Mallick, Fabian Kohl</i> )	S. 57
Abb. 66:	Übergabe Angriffsspieler mit gekreuzten Laufwegen (Außenstart)	S. 60
Abb. 67:	Übernahme Angriffsspieler ohne gekreuzte Laufwege (Außenstart, ein Schnellangreifer)	S. 60
Abb. 68:	Aufteilung des Netzes in drei Zonen	S. 60
Abb. 69:	Verschieben der Ausgangsstellung beim Innenstart	S. 61
Abb. 70:	Lösen zur Feldabwehr ( <i>Sophie Kuczyk</i> )	S. 65
Abb. 71:	Block/Feldabwehrsystem mit Doppelblock gegen Angriff Position IV	S. 66
Abb. 72:	Block/Feldabwehrsystem mit Dreierblock gegen Angriff Position IV	S. 68
Abb. 73:	Chanceballsituation Läufer Vorderfeld	S. 69
Abb. 74:	A ( <i>Tobias Böing</i> )	S. 101
Abb. 75:	Beinpendel ( <i>Heiko Schlag</i> )	S. 102
Abb. 76:	Rutschhalte ( <i>Tobias Böing</i> )	S. 102
Abb. 77:	Unterarmstütz ( <i>Heiko Schlag</i> )	S. 103
Abb. 78:	Seitstütz rechts ( <i>Heiko Schlag</i> )	S. 103
Abb. 79:	Ellbogen-Fersen-Brücke ( <i>Heiko Schlag</i> )	S. 103
Abb. 80:	Seitstütz links ( <i>Heiko Schlag</i> )	S. 103
Abb. 81:	Kräftigung der hinteren Schultermuskulatur ( <i>Heiko Schlag, Tobias Böing</i> )	S. 104
Abb. 82:	Kräftigung der unteren Brust- und der vorderen Schultermuskulatur ( <i>Heiko Schlag, Tobias Böing</i> )	S. 104
Abb. 83:	Kräftigung der oberen Brust- und der Schultermuskulatur ( <i>Heiko Schlag, Tobias Böing</i> )	S. 105
Abb. 84:	Ausfallschritt vorwärts ( <i>Tobias Böing</i> )	S. 105
Abb. 85:	Prellsprünge ( <i>Tobias Böing</i> )	S. 106
Abb. 86:	Jump-Squat vorwärts ( <i>Heiko Schlag</i> )	S. 106
Abb. 87:	Ausfallschritt seitwärts ( <i>Tobias Böing</i> )	S. 107



**Literaturverzeichnis:**

*Anrich, Christoph/Krake: Clemens/Zacharias, Uta:* „Supertrainer Volleyball“, rororo sport, Reinbek, 2005

*Barth, Bernd/Köhler, Siegfried:* „Volleyball: Modernes Nachwuchstraining“, Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 2007

*Bertucci, Bob:* „The AVCA Volleyball Handbook“, Masters Press, München, 1987

*Drauschke, Klaus/Kröger, Christian/Schulz, Arnold/Utz, Manfred:* „Der Volleyballtrainer“, BLV Verlagsgesellschaft, Grand Rapids, 1987

*Eberspächer, Hans:* „Mentales Training - Ein Handbuch für Trainer und Sportler“, Corpress Verlag, München, 2004

*Joch, Winfried:* „Das sportliches Talent – Talenterkennung – Talentförderung – Talentperspektiven“, Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 2007

*Nicholls, Keith:* „Volleyball, The Skills of the Game“, The Crowood Press, Marlborough, 1986

*Papageorgiou, Athanasios/Czimek, Volker:* „Volleyball spielerisch lernen. Vom Fangen und Werfen zum Spiel 6 gegen 6“, Meyer&Meyer Verlag, Aachen 2006

*Papageorgiou, Athanasios/Spitzley, Willy:* „Handbuch für Volleyball: Ausbildung zum Spezialisten“, Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 1994

*Papageorgiou, Athanasios/Spitzley, Willy:* „Handbuch für Volleyball: Grundlagen“, Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 2007

