

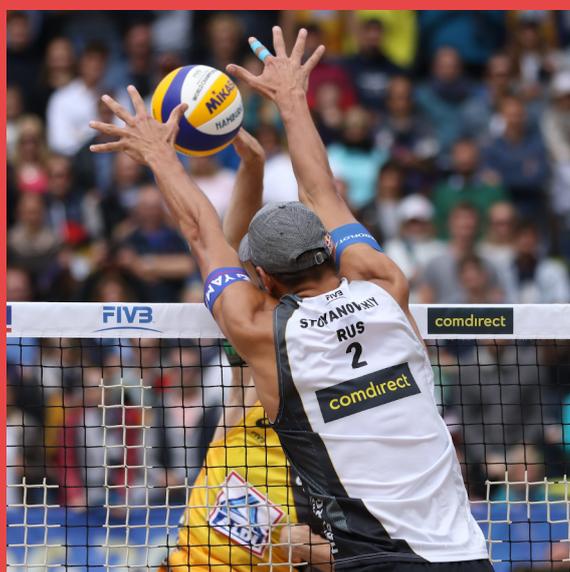
Volleyschecks Trainingseinheiten

Ballkontrolle für Beachvolleyball /Volleyball

Teil 1

von Bernd Werscheck (Olympia-, National-,
Champions League- und Bundesligatrainer)

17 Übungen | trainingserprobt | kreativ | für jedes Level





VOLLEYSHECKs

Trainingseinheiten

Powered by

Volleyball

FREAK

Thema I **Ballkontrolle Beachvolleyball / Volleyball**

Teil 1 Übungen 1-17

Im ersten Teil der Serie VOLLEYSHECKs Trainingseinheiten werden Übungen vorgestellt die sowohl im Beachvolleyball als auch im Volleyball Anwendung finden können. Alle Übungsformen sind trainingserprobt und können in verschiedenen Variationen für alle Leistungslevel eingesetzt werden.

Wir werden Übungsformen für alle Technikelemente im Beachvolleyball und Volleyball vorstellen, die es in dieser Form nicht in der gängigen Literatur gibt. Training kreativ, für alle Alters- und Könnensstufen:

Übungen, „out of the box“



- | Olympiatrainer
- | Nationaltrainer
- | Champions League-Trainer
- | Bundesligatrainer
- | Headcoach Volleyscheck
- | Lehrbeauftragter an der Deutschen Sporthochschule Köln

Über den Autor:



Bernd Werscheck:

- **Olympiatrainer**
- **Nationaltrainer**
- **Champions League Trainer**
- **Bundesligatrainer**
- **Headcoach VOLLEYSHECK**
- **Lehrbeauftragter an der Deutschen Sporthochschule Köln/ Uni Koblenz**

Bernd kann bereits jetzt auf eine großartige Trainerkarriere zurückblicken. Als Beachvolleyballtrainer führte er das Nationalteam Susi Lahme und Danja Müsch 2004 zu den Olympischen Spielen nach Athen.

Er trainierte die Damen des TV Creglingen und die Herren von evivo düren in der 1. Bundesliga. Mit dem evivo düren spielte er 2 Jahre als Deutscher „Vizemeister“ in der Champions League.

Weiter wurde er Meister in der II. Bundesliga mit dem TV Creglingen 1992, „VC Eintracht Mendig“ 2011 und den Solinger Volleys 2016. Im Jugendbereich gewann er Deutsche Meisterschaften mit dem TV Creglingen im weiblichen und mit den VulkaWesterwaldVolleys im männlichen Bereich.

Als Auswahltrainer betreute er die Landesauswahlen von Baden Württemberg und Rheinland Pfalz. Er war Jugendbundestrainer für die weibliche Jugend und gewann u.a. eine Bronze- und eine Silbermedaille bei den Olympischen Jugendspielen und das 8 Nationenturnier.

Außerdem zeichnen Bernd seine erfolgreiche Nachwuchsförderung und sein Blick für gute Talente aus. Vor allem bei seinen Stationen in der Halle gab er stets jungen deutschen Spielern die Chance, sich zu präsentieren, anstatt auf „fertige“ Spieler aus dem Ausland zu setzen.

Und der Erfolg gab ihm Recht. Seine Tätigkeit als Studentennationaltrainer für Deutschland bei der Universiade in Bangkok 2007, Belgrad 2009 und Shenzeng 2011, und seine Einsätze im Nationalmannschaftsbereich Damen und Herren rundet seine vielfältigen Einsätze als Trainer ab.

Aktuell trainiert er das Beachvolleyball Nachwuchsteam, die Overländer Twins, mit denen er sich für die Deutschen Meisterschaften am Timmendorfer Strand 2018 und 2019 (jeweils 9. Platz) qualifizierte.

VOLLEYSHECKS

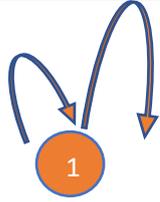
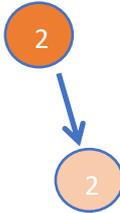
Inhalt Teil 1:

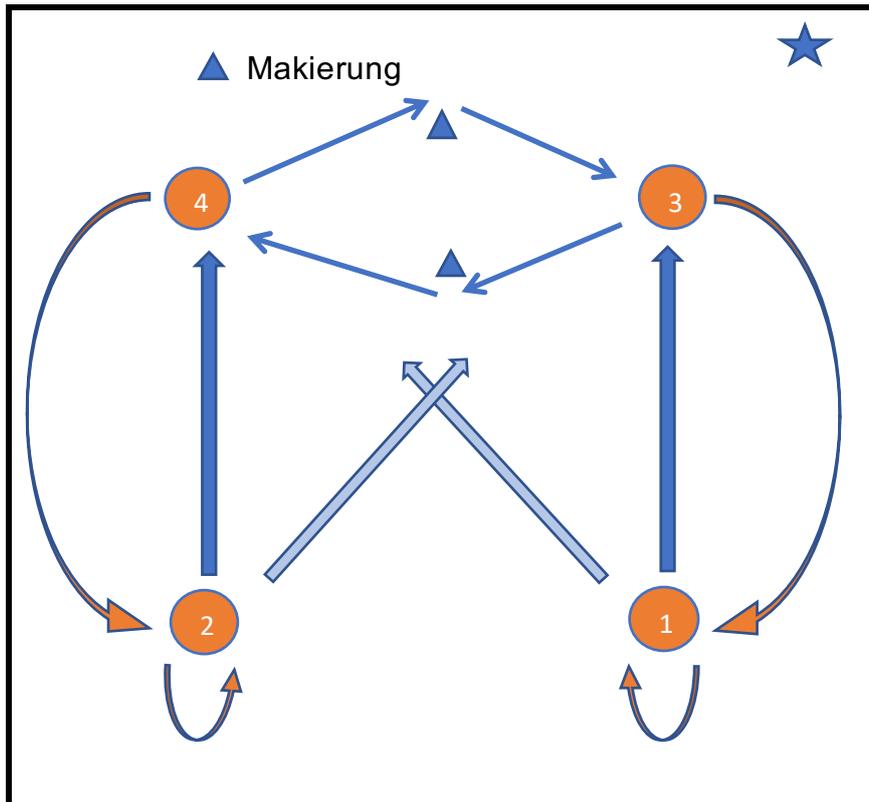
			Level
1	Ballkontrolle zu zweit	Basics	★
2	Ballkontrolle zu dritt	"DoubleTouch"	★
3	Ballkontrolle zu fünft	"DoubleTouch"	★
4	Ballkontrolle zu dritt	2 Plus 1	★
5	Ballkontrolle zu dritt	2 Plus 1, Annahme kurz, lang	★
6	Ballkontrolle zu dritt	Spez. Nachlaufübung	★
7	Ballkontrolle zu dritt	"Viereck", spez. Nachlaufübung	★
8	Ballkontrolle zu viert	Annahme nach Laufweg	★
9	Ballkontrolle zu fünft	4 Plus 1, "DoubleTouch"	★
10	Ballkontrolle zu fünft	Spez. Nachlaufübung	★★
11	Ballkontrolle zu fünft	Erweiterte spez. Nachlaufübung	★★
12	Ballkontrolle zu dritt	2 Plus 1, Spielfluß	★★
13	Ballkontrolle zu fünft	"Y- Übung", spez. Nachlaufübung	★★
14	Ballkontrolle zu fünft	"Y- Übung", spez. Nachlaufübung mit Zuspiel	★★
15	Ballkontrolle zu dritt	Zuspiel, Angriff, Abwehr	★★
16	Ballkontrolle zu dritt	Zuspiel, Angriff, Abwehr mit spez. Laufwegen	★★★
17	Ballkontrolle zu dritt	"Freies Dreieck"	★★★



VOLLEYSHECKS

Legende

	Spieler/innen
	Pässe / Annahme / Abwehr
	Angriffsschläge
	Laufwege
	Doubletouch, DT
	Ausgangsposition Laufweg Neue Position



Netz

Netz

Baggerannahme gerade und diagonal



1/2 spielen/werfen den Ball gleichzeitig zu 3 und 4
3/4 baggern den Ball zu 1/2 zurück und wechseln die Positionen um die Markierungen

Variation:

Ball wird von 1/2 diagonal in die Annahme geworfen, 3/4 baggern den Ball auch diagonal zurück und wechseln die Positionen um die Markierungen

Schwieriger:

1,2 spielen den Ball im Double Touch Spielrhythmus, 1,2 können auch 3x spielen



Spielerinnen



Pässe



Angriffsschläge



Neue Position



Laufwege