

Volleyschecks Trainingseinheiten

Ballkontrolle für

Beachvolleyball / Volleyball

Teil 2

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

20 Übungen | trainingserprobt | kreativ | für jedes Level



Volleyball
FREAK

VOLLEYSHECKS

Trainingseinheiten

Powered by

Volleyball
BREAK

Teil II ***Basics: Einspielübungen, Zuspiel aus Annahme und Abwehr***

VOLLEYSHECKS Philosophie:

Viele Ballkontakte, aber mit „KONZENTRAT“

Im **Beachvolleyball** und **Volleyball** sind die **Basics** ein wesentlicher Faktor, der erfolgsbestimmend für den einzelnen Spieler und für das Team ist. Daher sollte das tägliche Üben der Basics, ein fester Bestandteil des Trainings sein. Gerade die Basics sollten nicht willkürlich, sondern zielorientiert gestaltet werden.

Wer Meister werden will, muss die Basics meistern!

Bei den Beachvolleyball/Volleyball Basics kommt es darauf an, viele zielgerichtete qualitativ gute Ballwiederholungen zu provozieren. Das heißt auch, daß das Training so variantenreich gestaltet werden sollte.

Das gelingt auf die Dauer nur mit kreativen Einspielformen. Nie ohne Zusatzaufgaben üben lassen! Ein zweiter Ball, vorgegebene Laufwege oder eine zusätzliche mentale Beanspruchung, wie z.B., Aufsagen der 3er Zahlenkette vor jedem Ballkontakt, bringen Konzentration und Spaß ins Aufwärmprogramm.

Ohne Annahme- Zuspielpaß kein Angriffsspaß

Die ersten beiden Ballkontakte sind im Beachvolleyball/Volleyball entscheidend. Hier im Teil II, gibt es viele Anregungen diese Ballkontakte variantenreich zu trainieren. Ob Spielflußübungen oder methodische Reihen, in diesen Trainingshilfen werden sowohl ambitionierte Einsteiger, als auch Wettkampfspieler bedient.

Viel Spaß im Training!



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

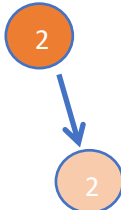
Inhalt Teil 2:

			Level
1	Basics	Pepper 1	★
2	Basics	Pepper 2	★
3	Basics	Pepper 3	★
4	Basics	Pepper 4	★
5	Ballkontrolle im Viereck	Vier plus 1	★★★
6	Kontrollierte Abwehr	Viereck mit Wechseln	★★★
7	Kontrollierte Abwehr	Y - Übung	★★★
8	Kontrollierte Abwehr	Y - Übung mit Zuspiel	★★★
9	Kontrollierte Abwehr	Abwehr mit Zuspiel	★★★
10	Kontrollierte Abwehr	Abwehr mit Zuspiel und Positionswechsel	★★★★
11	Basics	Zuspiel	★
12	Basics	Annahme / Annahme Zuspiel	★
13	Basics Zuspiel	Zuspiel aus Abwehr / Ableger	★★★
14	Basics Zuspiel	Zuspiel aus Abwehr mit Positionswechsel	★★★
15	Methodische Reihe	Annahme Zuspiel mit Angriff	★★★
16	Methodische Reihe	Abwehr Zuspiel mit Angriff	★★★
17	Basics über das Netz	Nachlaufübungen	★/★★★
18	Ballkontrolle Spielfluß	3 mit 3	★★★
19	Ballkontrolle Spielfluß	2 mit 2 plus 1	★★★
20	Methodische Reihe	2 mit 2 plus 1	★★/★★★★



VOLLEYSHECKS

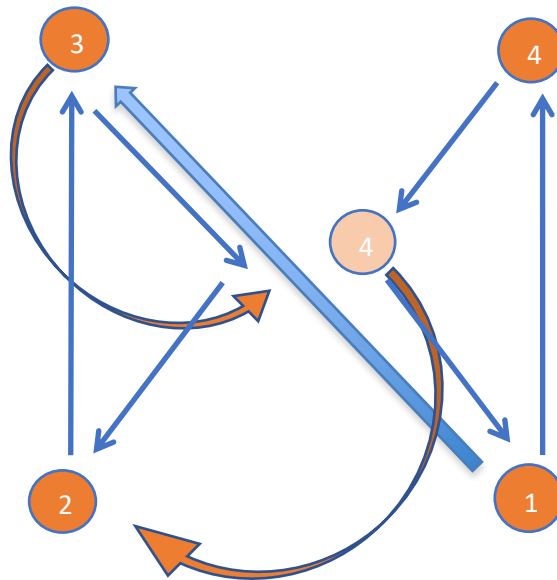
Legende

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



Thema:
Ballkontrolle:
kontrollierte Abwehr mit Zuspiel

Level:



Netz

Netz

2 mit 3 und 1 mit 4 wechseln die Positionen nach *Angriff* und *Abwehr* und *Zuspiel*

- 1 Angriff diagonal auf 3
- 1 wechselt auf Pos. von 4
- 3 Abwehr auf 4
- 4 Zuspiel auf 2
- 4 wechselt auf Pos. von 1
- 2 Angriff diagonal auf 1
- 1 Abwehr auf 3
- 3 Zuspiel auf 4
- 3 wechselt auf Pos. von 2
- 4 Angriff diagonal auf 2



Spielerinnen



Pässe



Angriffsschläge

Laufwege

Neue Position

