

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

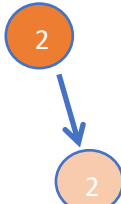
Inhalt Teil 1:

			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

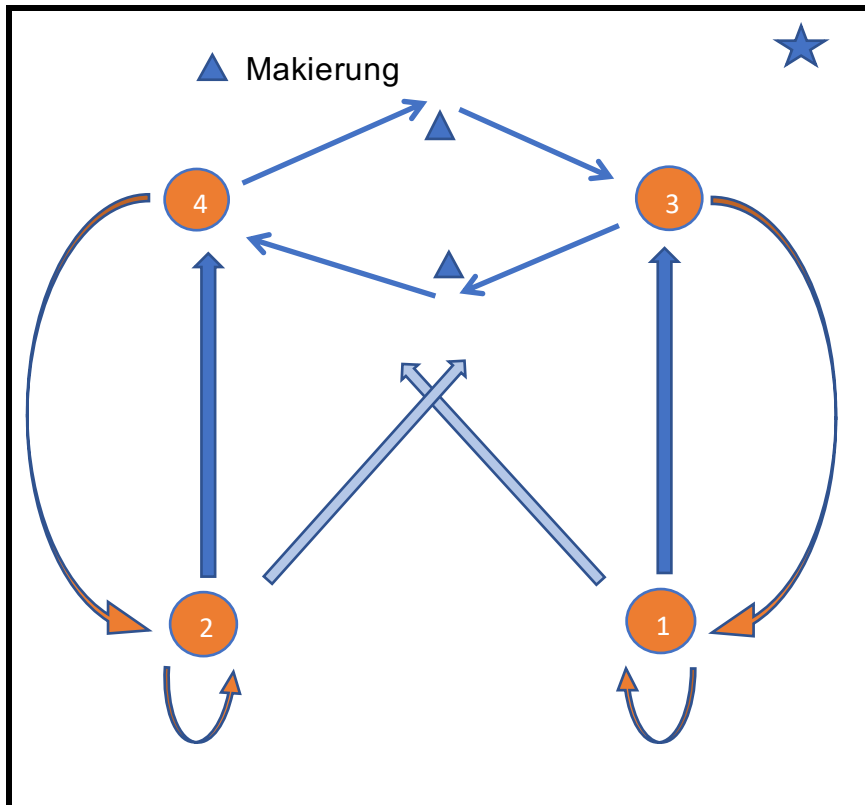
Legende

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



Thema:
Ballkontrolle zu viert

Level:



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 DoubleTouch
Spielrhythmus, 1,2 können auch 3x spielen



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
FREAK

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

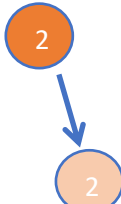
Inhalt Teil 2:

			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

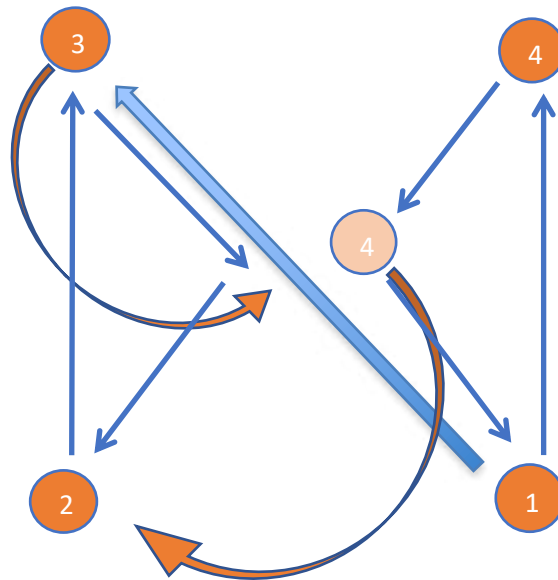
Legende

	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



Volleyschecks Trainingseinheiten Teil 3

Einspielübungen mit dem Schwerpunkt Zuspiel für Beachvolleyball und Volleyball

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

20 Übungen | trainingserprobt | kreativ | für jedes Level



VOLLEYSHECKS

Beachvolleyball / Volleyball Drills

Powered by

Volleyball


Teil III ***Basics: Einspielübungen mit dem Schwerpunkt
Zuspiel für Beachvolleyball und Volleyball***

VOLLEYSHECKS Philosophie:

***„Die Summe der qualitativen guten Ballkontakte bringen uns
auf das nächste Level“***

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 keine Langeweile aufkommen 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 III, gibt es viele Anregungen diese Ballkontakte variantenreich zu trainieren. Ob Spielflußübungen oder Ballkontrollübungen, 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

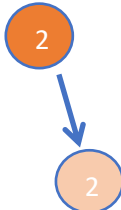
Inhalt Teil 3:

			Level
1	Basics	Ballkontrolle Ein- Beidarmig 1	★
2	Basics	Ballkontrolle 2	★
3	Basics	Ballkontrolle 3	★ ★
4	Basics	Ballkontrolle 4	★ ★
5	Basics	Ballkontrolle 5	★ ★
6	Basics	Ballkontrolle 6	★ ★
7	Basics	Ballkontrolle 7	★ ★
8	Spielfluß	Ballkontrolle im Spielfluß 1	★ ★
9	Spielfluß	Ballkontrolle im Spielfluß 2	★ ★ ★
10	Zuspiel	Zuspiel Basics 1	★ / ★ ★ ★
11	Zuspiel	Zuspiel Basics 2	★ / ★ ★ ★
12	Zuspiel	Zuspiel Basics 3	★ / ★ ★ ★
13	Zuspiel	Zuspiel Basics 4	★ ★
14	Spielsituation	Zuspiel aus Spielsituation	★ ★
15	Spielsituation	Zuspiel aus Spielsituation 2	★ ★
16	Spielsituation	Zuspiel aus Abwehr mit Positionswechsel 1	★ ★
17	Spielsituation	Zuspiel aus Abwehr mit Positionswechsel 2	★ ★
18	Spielsituation	Zuspiel aus Abwehr mit Positionswechsel 3	★ ★
19	Spielsituation	Zuspiel aus Abwehr mit Positionswechsel 4	★ ★
20	Angriff	Angriffe mit Zusatzinformation	★ ★



VOLLEYSHECKS

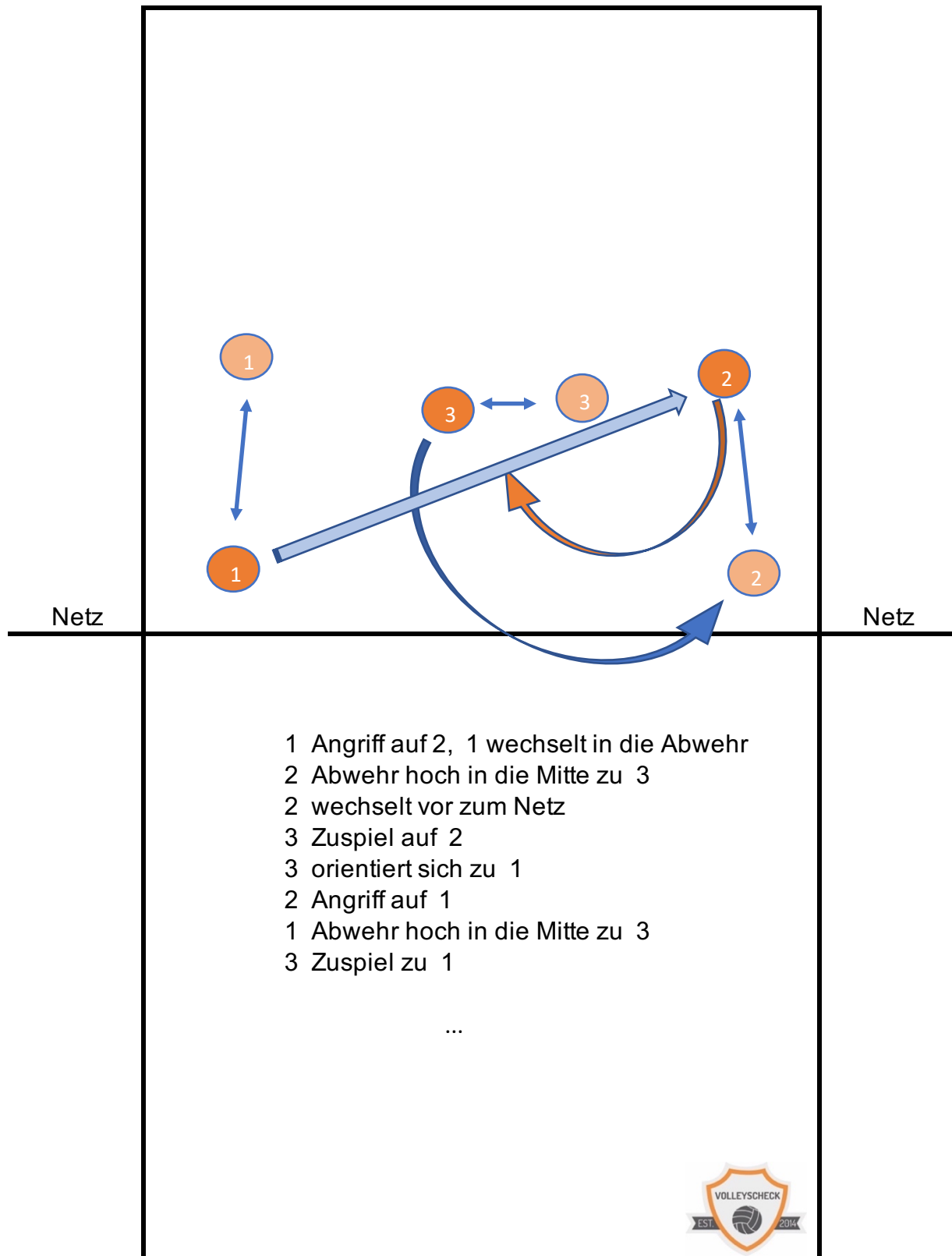
Legende

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



Thema:
Basics Pepper
Angriff Abwehr Zuspiel 2

Level:



Spielerinnen



Pässe



Angriffsschläge



Laufwege

Neue Position

