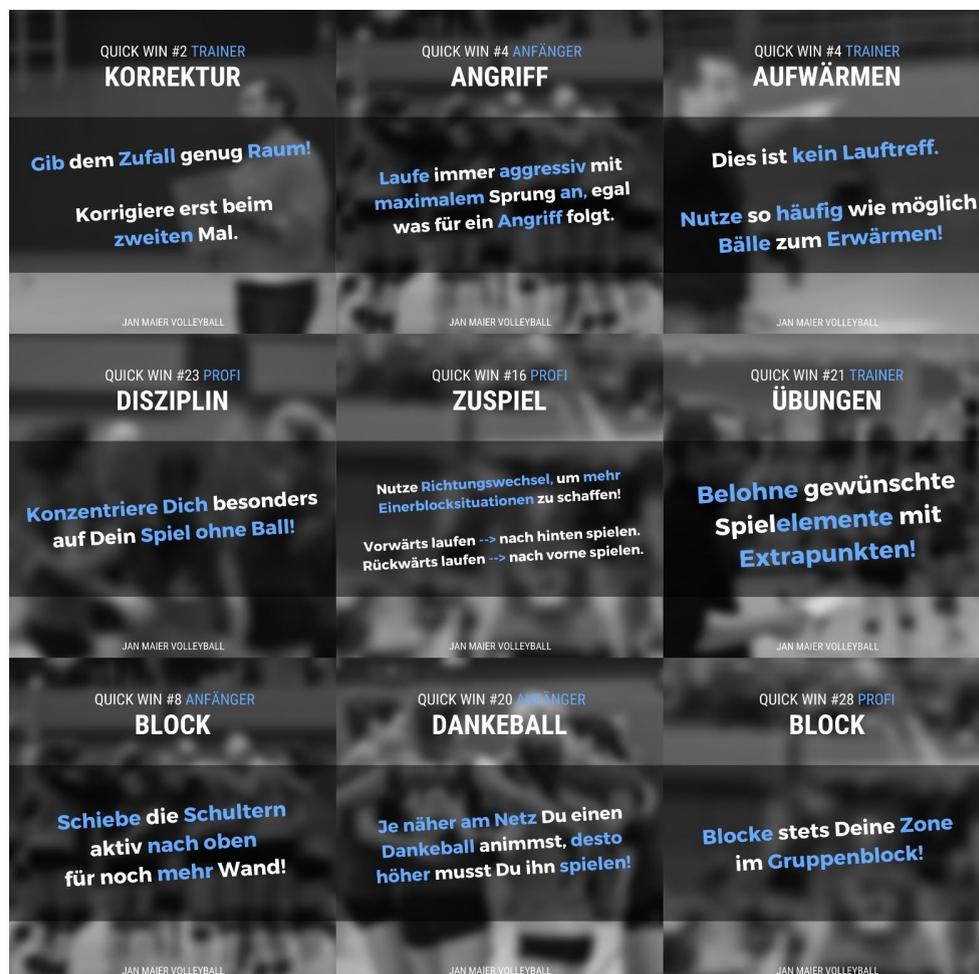


# VOLLEYBALL QUICK WINS

*Einhundertelf Killer-Tipps für SpielerInnen und Coaches*

*Gesammelt und kommentiert von Jan Maier*



© Copyright 2013-2020

Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieser Veröffentlichung, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Jan Maier. Bitte fragen Sie mich, falls Sie die Inhalte dieses Internetangebotes verwenden möchten. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG). Alle anderen in diesem Dokument vorkommenden Produktnamen bzw. Eigennamen sind urheberrechtlich geschützt und eingetragene Warenzeichen/Markennamen der jeweiligen Inhaber.

## ÜBER DEN AUTOR



Jan Maier

Volleyballtrainer seit 1992, Geboren 1972,  
verheiratet, drei Kinder, lebt in Hamburg  
C-Trainer 1996, B-Trainer 1998, A-Lizenz 2002

Bisherige Vereine:

TSG Bergedorf, Oststeinbeker SV,  
VG WiWa Hamburg, 1.VC Norderstedt,  
Niendorfer TSV, SC Alstertal-Langenhorn,  
Volleyball-Team Hamburg

(Photo: J.Senger)

Fast 30 Jahre im Trainergeschäft von Jugend bis 2.Bundesliga Männer & Frauen haben den Hamburger Jan Maier schon einiges an Erfahrungen und Erfolgen sammeln lassen.

Seit 2002 im Besitz der A-Lizenz war er zuletzt beim Volleyball-Team Hamburg in der 2.Bundesliga Nord aktiv.

Im März 2020 initiierte er erfolgreich zusammen mit Steffen Probst, dem Macher des größten Deutschen Volleyball Blogs, den "VolleyballFREAK Online Trainertalk". In regelmässigen Abständen hat das Duo im LiveStream bekannte und unbekannt deutsche TrainerInnen zu aktuellen und methodischen Themen zu Gast.

Als langjähriger Referent für Workshops und Trainer C/B Fortbildungen in Hamburg und online auf VolleyballFREAK ist Jan zusätzlich im auch Netz als Autor von Volleyballtipps auf Instagram und Facebook bekannt.

## INHALT

- Einführung
- Quick Wins für Anfänger
- Quick Wins für Profis
- Quick Wins für Coaches

## EINFÜHRUNG

Seit 1992 bin ich als Volleyballtrainer vom Jugendbereich bis zur 2. Bundesliga Frauen und Männer tätig. Während die klassische Volleyball Literatur meist ein intensives Studium vieler Seiten benötigt, so war ich immer ein Fan kurz und knackiger Hinweise mit denen SpielerInnen und Coaches arbeiten können.

Weniger ist bekanntlich manchmal mehr. So habe ich über Jahre hinweg einige dieser meines Erachtens äußerst nützlichen Tipps gesammelt und aufbereitet.

Feedback ist immer willkommen und nun viel Spaß beim Stöbern!

Jan Maier

#staycurious #challengeyourlimits #lifelonglearning

Facebook: <http://fb.com/jmaier26>  
<http://fb.com/janmaiervolleyball> (englisch)

Instagram: <http://instagram.com/jmaier26> (englisch)

Twitter: <http://twitter.com/jmaier26>

## QUICK WINS FÜR ANFÄNGER

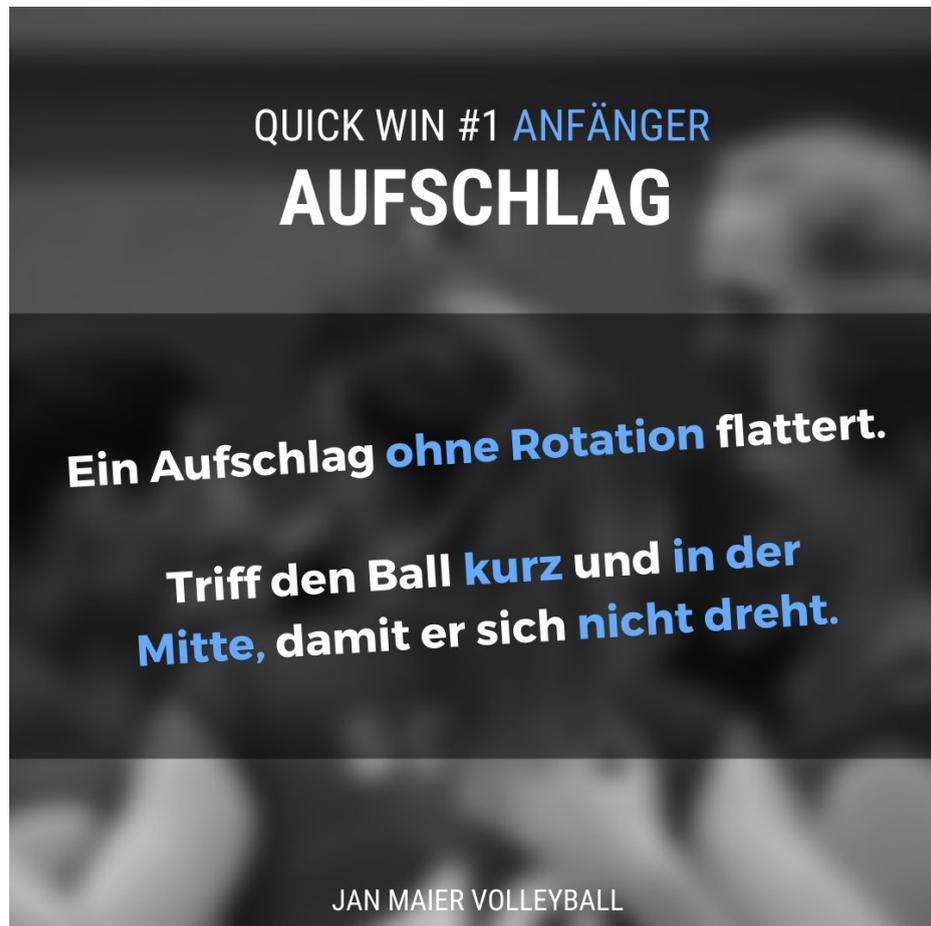
Gedacht für Volleyballeinsteiger sind hier einige Aha-Erlebnisse möglich und auch beabsichtigt:

Sortiert nach laufender Nummer:

Quick Win für Anfänger #		
1. Aufschlag	14. Block	27. Angriff
2. Bagger	15. Sprungaufschlag	28. Block
3. Zuspiel	16. Legen	29. Angriff
4. Angriff	17. Dankeball	30. Annahme
5. Block	18. Abwehr	31. Aufschlag von oben
6. Abwehr	19. Entscheidungen	32. Besser werden
7. Annahme	20. Dankeball	33. Abwehr
8. Block	21. Annahme	34. Anlauf
9. Annahme	22. Anlauf	35. Schwache Leistung
10. Zuspiel	23. Angriff	36. Angriff
11. Annahme, Zuspiel, Abwehr	24. Abwehr	37. Motivation
12. Aufschlag	25. Entscheidungen	
13. Unteres Zuspiel	26. Angriff	

Sortiert nach Thema:

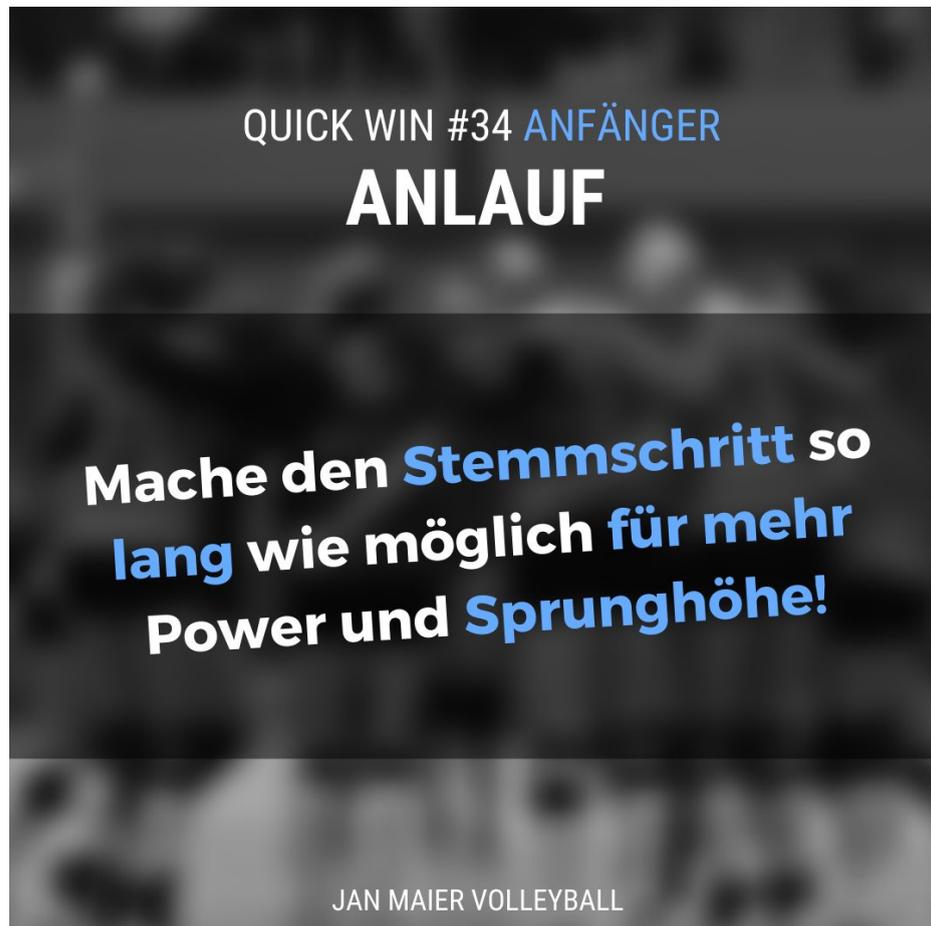
	Aufschlag	Annahme	Zuspiel	Angriff	Block	Abwehr	Dankeball	Diverse
Quick Win #	1	7	3	4	5	6	17	Motivation 37
	12	9	10	16	8	11	20	Entscheidungen 19
	15	11	11	22	14	18	13	Schwache Leistung 35
	31	13	13	23	28	24		Entscheidungen 25
		21		26		33		Besser werden 32
		30		27				Schwache Leistung 35
				29				
				34				
				36				



#### QUICK WIN #1 ANFÄNGER - AUFSCHLAG

Spreize bewusst Daumen und Zeigefinger maximal, um die Spannung der Handinnenfläche beim Aufschlag zu erhöhen.

#volleyball #volleyballtipps #anfänger #aufschlag #vergissdasventil



#### QUICK WIN #34 ANFÄNGER - ANLAUF

Der zweite lange Schritt im Drei-Schritt-Anlauf nennt man Stemmschritt. Dieser macht häufig den Unterschied in Aggressivität/Kraft/Tempo des Anlaufs und damit in der Sprunghöhe des Spielers aus. (Rechtshänder machen den Stemmschritt normalerweise mit dem rechten Fuß, Linkshänder mit dem linken.)

Probiere mal, Deinen Stemmschritt verschieden lang zu machen und beobachte Deine Power im Absprung. Halte Deinen ersten Schritt (Auftaktschritt) dabei eher kurz!

#volleyball #volleyballtipps #anlauf #sprunghoehe

## QUICK WINS FÜR PROFIS

Evtl könnte man sich fragen: “Warum heisst es hier nicht etwa “für Fortgeschrittene?” Die Antwort ist einfach: Ich habe erlebt, dass diese Tipps nicht nur Nutzen für SpielerInnen haben, die den Anfängerbereich bereits verlassen haben, sondern durchaus auch über die oberen Amateurligen bis in den Profibereich helfen, die individuelle Leistung noch zu steigern.

Sortiert nach laufender Nummer:

Quick Win für Profis #		
1. Aufschlag	14. Aufschlag	27. Sicherung
2. Annahme	15. Zuspiel	28. Block
3. Zuspiel	16. Zuspiel	29. Abwehr
4. Angriff	17. Abwehr	30. Block
5. Block	18. Fehler	31. Sprungflatter
6. Abwehr	19. Aufschlag	32. Schnellangriff
7. Annahme	20. Zuspiel	33. Zuspiel
8. Schnellangriff	21. Aufschlag	34. Aufmerksamkeit
9. Zuspiel	22. Abwehr	35. Block
10. Block	23. Disziplin	36. Angriff
11. Abwehr	24. Annahme	37. Block
12. Abwehr	25. Zuspiel	38. Obere Annahme
13. Erster Ball	26. Aufschlag	

Sortiert nach Thema:

	Aufschlag	Annahme	Zuspiel	Angriff	Block	Abwehr	Diverse
Quick Win #	1	2	3	4	5	6	Erster Ball 13
	14	7	9	8	10	11	Fehler 18
	19	24	15	32	28	12	Disziplin 23
	21	38	16		30	17	Besser werden 32
	22		20		35	29	Sicherung 27
	26		25		37		Aufmerksamkeit 34
	31		33				

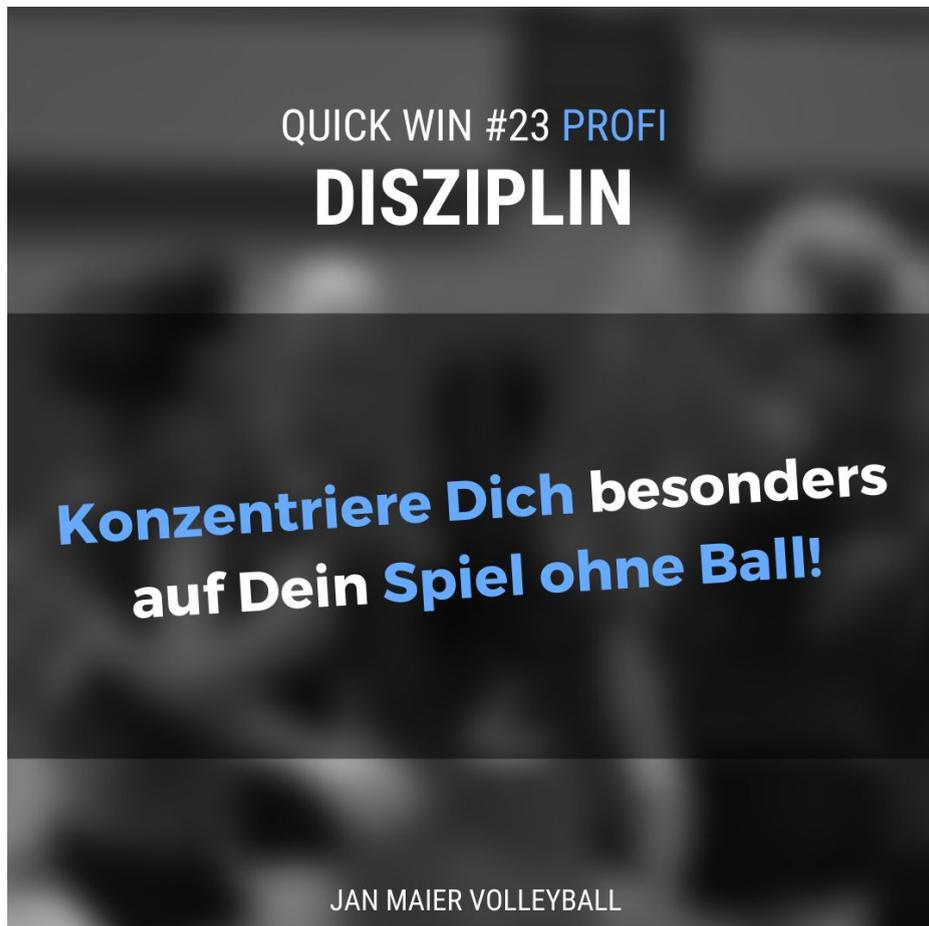


#### QUICK WIN #1 PROFI - AUFSCHLAG

Wenn der Zuspieler "den langen Weg" zum überragenden Angreifer gehen muss, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass der Pass schlechter und damit einfacher zu verteidigen ist.

Vielleicht geht das Zuspiel dann aber auch zu einem ganz anderen Angreifer... Mission erfüllt.

#volleyball #volleyballtipps #profi #aufschlag



QUICK WIN #23 PROFI - DISZIPLIN

Die meiste Zeit verbringen wir beim Volleyball damit, uns auf den kurzen Moment der Ballberührung vorzubereiten. Gibt auf dem Feld genau diesen Vorbereitungen - dem Spiel ohne Ball - soviel Fokus wie möglich, da sie einen enormen Einfluss auf den Erfolg und die Qualität Deiner Aktion haben!

#volleyball #volleyballtipps #profi #erfolg #vorbereitung

## QUICK WINS FÜR COACHES

Wenn der Ansatz der Quick Wins für SpielerInnen funktioniert, warum sollte es nicht auch für Coaches hilfreich sein?! In meinem langjährigen Trainerdasein hätten mir einfache klare Tipps besonders in den Anfängen sehr geholfen und Zeit gespart.

Sortiert nach laufender Nummer:

Quick Win für Coaches #		
1. Aufstellung	14. Übungen	27. Spielerwechsel
2. Korrektur	15. Aufstellung	28. Videoanalyse
3. Übungen	16. Switch Block	29. Statistik
4. Aufwärmen	17. Libero	30. Aufstellung
5. Ballfrequenz	18. Übungen	31. Wenig Spieler
6. Technik	19. Aufschlagsstrategie	32. Wiederholungen
7. Ansprache	20. Erster Angriff	33. Team Meeting
8. Aufstellung	21. Übungen	34. Seitenlinie
9. Auszeit	22. Co-Trainer	35. Übungen
10. Auszeit	23. Planung	36. Wettkampfform
11. Spielerwechsel	24. Spielsystem	
12. Wahrscheinlichkeit	25. Spielerwechsel	
13. Einfache Fehler	26. Fähigkeiten	

Sortiert nach Thema:

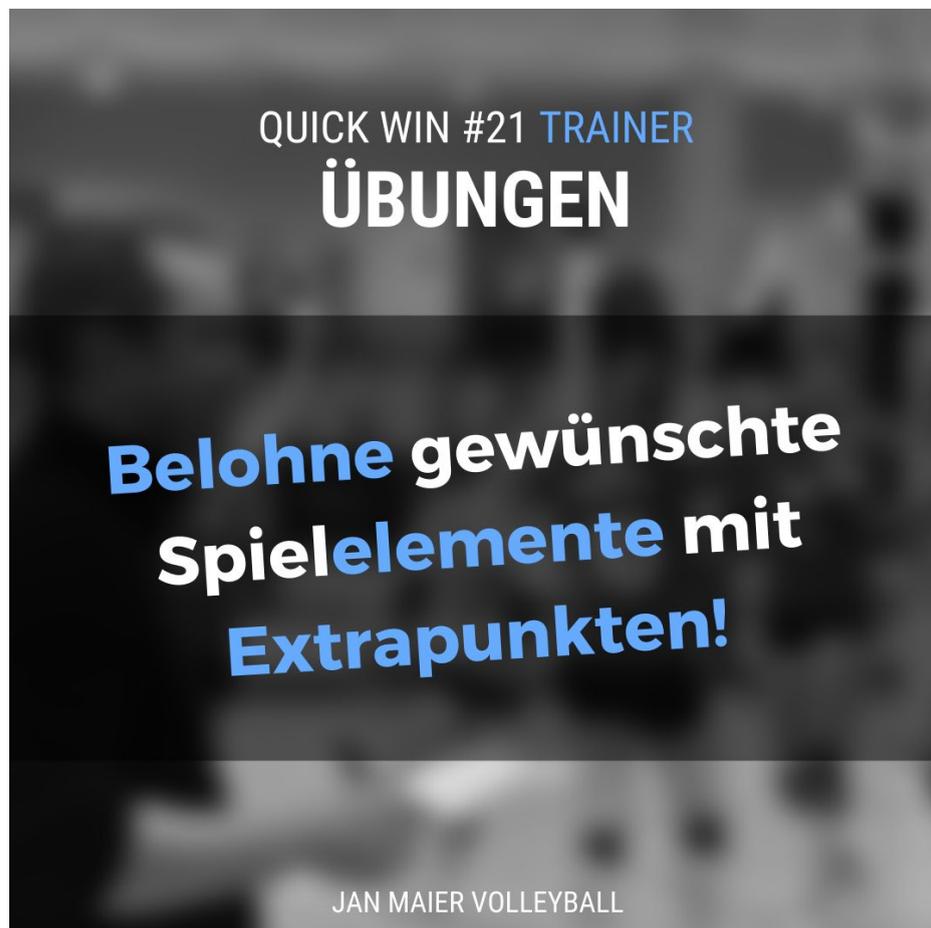
Quick Win #	Training		Spieltag			
	Übungen	Diverse	Aufstellung	Spielerwechsel	Auszeit	Diverse
3		Korrektur 2	1	11	9	Ansprache 7
5		Aufwärmen 4	8	25	10	Switch Block 16
14		Technik 6	15	27		Libero 17
18		Wahrscheinlichkeit 12	30			Aufschlagstrategie 19
23		Einfache Fehler 13				Erster Angriff 20
21		Co-Trainer 22				Spielsystem 24
32		Fähigkeiten 26				Statistik 29
35		Videoanalyse 28				Team Meeting 33
36		Wenig Spieler 31				Seitenlinie 34



#### QUICK WIN #1 TRAINER - AUFSTELLUNG

Die Crunchtime... Wer hätte nicht gerne am hart umkämpften Satzende einen starken Aufschläger, der keine Friedenstaube in Richtung Gegner schickt?! Probiere es aus. Es klappt häufiger als man denkt.

#volleyball #volleyballcoach #aufstellung #aufschlag #crunchtime



### QUICK WIN #21 TRAINER - ÜBUNGEN

Willst Du ein spezielles/neues Spielelement auch im komplexen Spiel akzentuieren und damit ins Standardrepertoire bringen? Eine perfekte Annahme, ein Schnellangriff, ein angeschlagener Block, ein erfolgreicher zweiter Ball, ... Auch andersherum möglich: Extra Punkte unabhängig vom Ausgang des Spielzuges für den Gegner bei unerwünschtem Verhalten: Einfache Fehler, keine Angriffssicherung, Ball fällt ins Feld ohne Berührung, fehlende Felddisziplin, ...

#volleyball #volleyballcoach #übungen #training