

Home-Training Volleyball WVV

Was geht immer und „fast“ überall:

-Seilspringen

-Koordination/Fußarbeit mit „Flaschenreihe“ wie Koordinationsleiter oder auch versetzten Flaschen in unterschiedlichen Variationen (nur Fußarbeit, durch die Reihe im oberen/unteren Zuspiel)

-jonglieren lernen (erst mit Tüchern, dann mit zwei Bälle, dann mit drei Bällen)

-Volleyball über/auf eine Tischtennisplatte (ohne Netz) 2 vs. 2, 1 vs. 1, Volleyball auf eine Kiste, markierte Fläche auf der Erde, „Zonen-Volleyball“ -> zwei markierte Felder (aus Hütchen, mit Kreide,...) einige Meter auseinander und dann gegeneinander spielen

- „spikeball“, wenn ihr habt

-Sitzvolleyball im Wohnzimmer oder wenn Mama das nicht erlaubt eben im Zimmer: 1 vs. 1, 2 vs. 2. Einfach eine Schnur, Schrank, Kissen oder anderes zwischen die Teams stellen. (zwei Kontakte, ein Kontakt, drei Kontakte) -> mit Luftballon, Wasserball auch möglich

Wandübungen:

Oberes Zuspiel

- 1) Im Sitzen gegen die Wand pritschen: hoch, tief, auf ein Ziel
 - 5 Finger, 3 Finger, 2 Finger
- 2) 10 Finger, Babysets frontal an die Wand (Beten und 11-12 Uhr Spielpunkt)
- 3) 10 Finger, Babysets über Kopf an die Wand (Beten und 11-12 Uhr Spielpunkt)
- 4) 10 Finger re und li herum Babysets an die Wand (Beten und 11-12 Uhr Spielpunkt)
- 5) 2. Bälle mit re an die Wand drücken nach einem oder mehreren Zwischenpässen, Stand mit re oder li Schulter zur Wand aufgestellt
- 6) 6 Finger, Babysets frontal an die Wand (Beten und 11-12 Uhr Spielpunkt)
- 7) 6 Finger, Babysets über Kopf an die Wand (Beten und 11-12 Uhr Spielpunkt)
- 8) 6 Finger re und li herum Babysets an die Wand (Beten und 11-12 Uhr Spielpunkt)
- 9) Gegen die Wand pritschen in Rückenlage mit Kopf vor der Wand und Beinen im 90 Gradwinkel angewinkelt während des OZ zur Wand immer abwechselnd ein Bein strecken und das andere anwinkeln (10-12)
- 10) Ausfallschritte + oberes Zuspiel
- 11) leichte reaktive Sprünge + oberes Zuspiel über eine Distanz an die Wand
- 12) leichte reaktive Sprünge + oberes Zuspiel an der Wand
- 13) starte an der Wand und bewege Dich immer weiter von der Wand weg. Halte den Ball am fliegen und bewege Dich dann wieder zur Wand

Unteres Zuspiel

- 1) Im Kniestand gegen die Wand baggern: frontal, seitlich li und re
- 2) Im Stand gegen die Wand baggern

- 3) ein Kreuz an die Wand malen und einarmig immer nacheinander das nächste Viertel anspielen. (nur links oder rechts, links/rechts abwechselnd, beidarmig, Kopf/Arm abwechselnd)
- 4) Ein Viereck an der Wand immer anspielen (im Stand, im Kniestand ein Knie/zwei Knie am Boden)
- 5) einen dünnen Pfeiler präzise anspielen
- 6) einen Strich an die Wand malen (einarmig unten und beidarmig oben im Wechsel spielen, zweimal unten/zweimal oben)

Angriff

- 1) den Ball vor sich auf den Boden schlagen (wie einige Spielerinnen das in ihrer Routine vor einem Aufschlag machen) 25 WH b. den Ball schnell auf den Boden schlagen und „fliegen lassen“ (Ball sollte wieder bei dir herunterfallen) 25 WH
- 2) Ball indirekt an die Wand schlagen
- 3) Ball anwerfen und indirekt an die Wand schlagen
- 4) 3-5 m vor der Wand stehend Aufschlag gegen die Wand-> Ziele an die Wand malen/kleben
- 5) 3-5m vor der Wand stehend Aufschlag an die Wand und seitliches öffnen bei der Annahme
- 6) wie oben, nur im Knien -> Bälle können auch in einem Zimmer in Kissen geschlagen werden
- 7) im Kniestand (Schlagseite geöffnet) gegen die Wand schlagen (Ball kontrollieren)
- 8) Schlagtechnik gegen die Wand über: nur Handgelenk, nur Unterarm und Handgelenk, einwärts, auswärts
- 9) Schlagtechnik über ein Netz, Fußballtor, Gespannte Schnur -> etwas unter eurer Reichhöhe
-> Schläge über eine gespannte Schnur in ein Fußballtor (dann ist der Ball nicht immer weg 😊)

Block

- 1) -Block im Stand am Garagentor/Wand/Über die Latte eines Fußballtores, gespannte Schnur greifen
- 2) -kleine Shuffle steps und Block
- 3) -cross step und swing block zur Seite, vier bis sechs in Serie

Übungen ohne Wand im Garten oder Zimmer

Oberes Zuspiel

- (1) Babysets dabei vorwärts gehen/laufen bis zu einer Markierung und rückwärts zurück zur Startposition
- (2) Babysets dabei Ausfallschritte vorwärts und rückwärts zurück zur Startposition

- (3) Beidbeinige Hüpfen mit OZ vorwärts hin und rückwärts zurück
- (4) Aufstehen und hinsetzen mit Babysets (4)
- (5) Käfersets diagonal in Rückenlage (10-12)
- (6) -Rückenlage: der Partner lässt den Ball über Dir fallen: a. fange und werfe den Ball (arbeite daran Deine Bewegung bis zum Ende auszuführen), danach oberes Zuspiel und arbeite daran Deine Bewegung bis zum Ende auszuführen
- (7) -drei Kontakte im oberen/unteren Zuspiel und nach jedem Kontakt eine 90° Drehung
- (8) -Feldzuspiel in einen vom Partner gehaltenen Reifen oder bspw. eine Schubkarre/Eimer

Unteres Zuspiel

- 1) -Partner wirft rechts oder links —>Shufflesteps zwischen den Kontakten -> baggern
- 2) -zwischen den Kontakten immer Fußarbeit zu einem Hütchen links oder rechts -> baggern
- 3) Seitliches Öffnen und Ball zurückbaggern, seitliches öffnen mit Ruf „links,rechts“
- 4) Baggern mit Handschuh auf dem Kopf -> auch seitlich
- 5) -Aufschlag gegen eine Wand , Partner mit Reifen/Schubkarre, Eimer bewegt sich und erzeugt unterschiedliche Winkel für den "Spielrett-Winkel" der Annahme
- 1) -Baggern und seitliche Bewegung über eine Hecke / Würfe über eine Hecke, eine Schnur, ein Fußball-Tor -> Annahme auf ein Ziel

Angriff

- 1) Arbeite an Deinem Ball-Hand-Kontakt wenn Du angreifst -> angeworfene Bälle über ein Tor/Schnur/Netz schlagen
- 2) Angriff gehaltener Ball: Partner hält den Ball so hoch, dass Du am höchsten Punkt den Kontakt haben kannst. Du schlägst auf den Ball und arbeitest daran am maximal höchsten Punkt (Ellbogen gestreckt) einen sauberen Ballkontakt zu haben.
- 3) Partner wirft Dir den Ball zu, du baggerst ihn hoch und schlägst ihn mit sauberem Kontakt zurück. (Auch Schlagrichtung möglich. Verändere den Balltreffpunkt und arbeite so an Deinem Handgelenk)
- 4) Wenn Volleyball-Partner vorhanden: 3er-Wechseln Zuspiel-Angriff-Abwehr-> auch alleine gegen eine Wand möglich!

Fussarbeit, Schrittfolgen oder kleine Challenges

- 1) dynamischer Stemmschritt und Armschwung und versuchen den Basketballring, die Treppe, den Ast, zu berühren -> auch Einbeiner-Bewegung dazu nehmen
- 2) -Handball, Tennisball oder eben auch nen Volleyball wie bei einem Aufschlag von unten gegen die Wand schlagen, einmal aufhüpfen lassen. Immer hinter den Ball bewegen. Fußarbeit und Hand-Auge Koordination.
- 3) -vier Hütchen im Rechteck und einen Handschuh auf den Kopf legen -> Stehe in der Mitte, bewege Dich mit Shuffle-Steps zu den Hütchen und achte darauf, dass Du im Oberkörper ruhig bleibst.
- 4) Wie drei, nur ein Partner ruft dir zu, welche Markierungen du berühren sollst
- 5) Wie oft schaffst du es einen Ball mit dem Kopf, Fuß, Oberschenkel zu jonglieren?
- 6) Jonglieren mit vorgegebenen Abfolgen: Kopf, Fuß, Arm,.....
- 7) „Ditschball“: mit Volleyball einen Tennisball hoch ditschen, mit einem Luftballon einen Volleyball hoch ditschen -> auch als Partnerübung „zu ditschen“

- 8) Möglichst kreativ einen Ball mit Volleyballtechniken durch den Garten / das Haus bewegen und dann in einem Eimer platzieren
- 9) Seid kreativ und laßt euch etwas spektakuläres einfallen, was ihr schaffen wollt (siehe Video Linda Bock Tischtennisplatte)
- 10) Wie oft könnt ihr den Ball abwechseln li/re gegen eine Wand spielen
- 11) „salt´n pepper“: 3er-Wechsel: Zuspiel-Angriff-Abwehr -> immer wenn ihr zum Schlag kommt, könnt ihr zählen -> fällt der Ball, wieder bei 0 loslegen
- 12) Seid kreativ und spielt „Ditsch-Ball“ mit verschiedenen Materialien (Hocker, Schläger, leere Wasserkiste,....)