

Book4Players Kreisauswahl

Informationen für
Kreisauswahlspielerinnen

Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Infos zur Kreisauswahl:

a) Einführung

- b) Wie kommt man zur Kreisauswahl
- c) Wen suchen wir für die Regionalauswahl

1. Was ist die Kreisauswahl

a) Einführung

- Die Kreisauswahl ist die erste Sichtungsstufe im Westdeutschen Volleyball-Verband
- Beim Kreisauswahlturnier am 08.02.2026 sichten die Regionaltrainer und Landestrainer die Regionalauswahl Jahrgang 2013/2012
- Die Regionalauswahlen spielen dann am 03.10.2026 das Regionalauswahlturnier
 - Im Rahmen dessen wird der Landeskader 2013/2012 nominiert
- Aufgrund einer Jahrgangsumstellung im DVV liegt der Sichtungsschwerpunkt für uns klar auf dem Jahrgang 2013
 - Top-Talente aus dem Jahrgang 2012 werden in der Förderung trotzdem mitgenommen



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. **Was ist die Kreisauswahl**
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Infos zur Kreisauswahl:

- a) Einführung
- b) **Wie kommt man zur Kreisauswahl**
- c) Wen suchen wir für die Regionalauswahl

b) Wie kommt man zur Kreisauswahl

- Kreise mit Kreisauswahl: Vereinstrainer schicken Spielerinnen ins Kreisauswahltraining/zur Kreisauswahlsichtung
- Kreise ohne Kreisauswahl: Kontaktaufnahme mit den Regionaltrainern der Region
 - Region Westfalen-Nord: regionaltrainer-nord@volleyball.nrw
 - Region Westfalen-Ost: regionaltrainer-ost@volleyball.nrw
 - Region Rheinland: regionaltrainer-rheinland@volleyball.nrw
 - Region Ruhr: regionaltrainer-ruhr@volleyball.nrw
 - Region Süd: regionaltrainer-sued@volleyball.nrw
- Die genauen Abläufe und Kommunikationswege im Rahmen der Kreisauswahl liegen bei den Volleyballkreisen



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

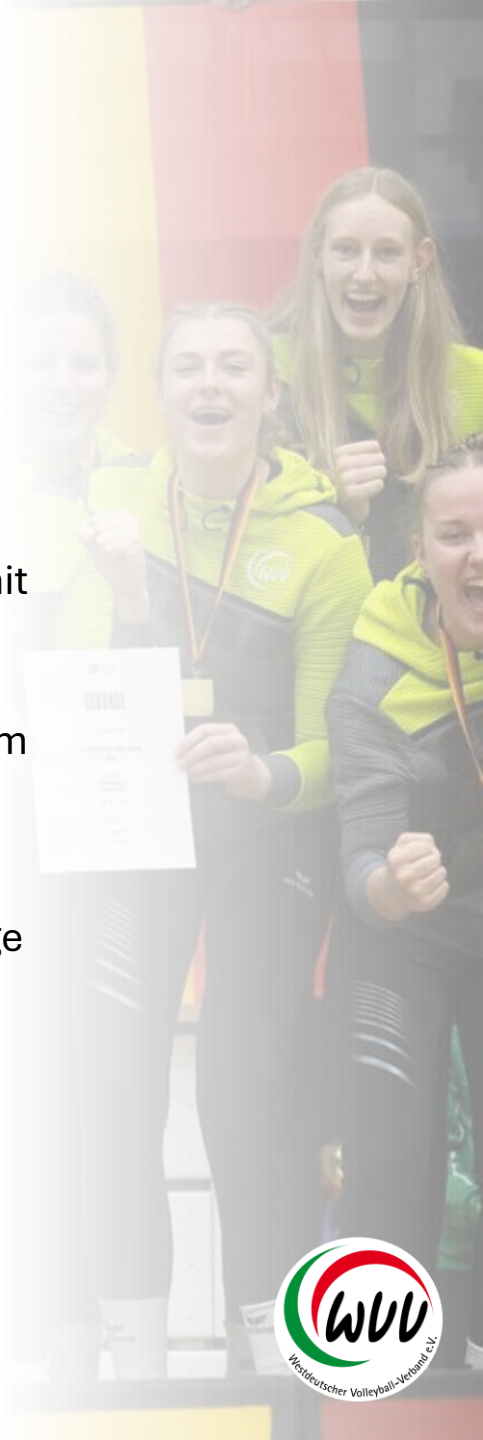
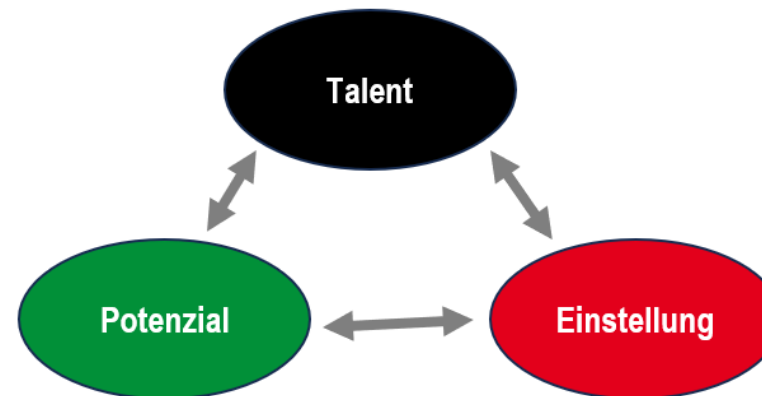
1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Infos zur Kreisauswahl:

- a) Einführung
- b) Wie kommt man zur Kreisauswahl
- c) Wen suchen wir für die Regionalauswahl

c) Wen suchen wir für die Regionalauswahl

- Spielerinnen mit Talent
 - Kurz gefasst: Wie gut bist du jetzt bereits?
 - **Talente** haben einen Vorsprung in einem oder mehreren Bereichen gegenüber gleichaltrigen Spielerinnen
- Spielerinnen mit Potenzial
 - Veranlagungen, Begabungen, Fähigkeit und Wille zu lernen
 - Spielerinnen müssen über Jahre hinweg hart an sich arbeiten, damit ihr **Potenzial** sich entwickeln und zur Geltung kommen kann!
- Spielerinnen mit Einstellung
 - Ausdauer und Beharrlichkeit, Einstellung zum Training, Verhalten im Athletiktraining, Volleyball „leben“ und Wille zu gewinnen
 - **Einstellung** ermöglicht es einer Spielerin mit **Potenzial** dieses zu entfalten!
 - **Einstellung** erlaubt es dem **Talent** seinen Vorsprung möglichst lange zu halten!



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. **Was ist die Kreisauswahl**
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Infos zur Kreisauswahl:

- a) Einführung
- b) Wie kommt man zur Kreisauswahl
- c) **Wen suchen wir für die Regionalauswahl**

Folgende Spielertypen würden wir gerne im Rahmen der Kreis- und Regionalauswahltrainings in unseren Trainingseinheiten begrüßen:

- Motivierte Lernerinnen
 - Überdurchschnittliche Auffassungsgabe
 - Fähigkeit und Wille Korrekturen umzusetzen
 - Zuverlässigkeit und Trainingsfleiß
- Überdurchschnittlich große Spielerinnen
 - Überdurchschnittlich Große Spielerinnen
 - Spielerinnen mit sehr großen Eltern, auch wenn die Spielerin selbst noch nicht den Wachstumsschub hatte
 - Bei diesen Spielerinnen ist das aktuelle technische und taktische Level sowie ihr Trainingsalter für uns als Landestrainer noch nicht von Bedeutung – bitte schickt diese Spielerinnen!
- Aktuell leistungsstarke Spielerinnen
 - Sehr gutes taktisches Verständnis
 - Sehr gutes technisches Level ([siehe Technikleitfäden WVV!](#))
 - Sehr gute Ballkontrolle



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
- 2. Spielsystem Kreisauswahl**
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

4:4 im „WVV-System“:

- a) Regeln und Sonderregeln**
- b) Grundaufstellung
- c) Aufschlag
- d) Annahme
- e) Angriffsaufbau aus der Annahme
- f) Block und Feldabwehr
- g) Angriffsaufbau aus der Abwehr

2. Spielsystem Kreisauswahl

a) Regeln und Sonderregeln

- Das „WVV-System“ soll euch auf die späteren Sichtungsturniere für die Regionalauswahl und den Landeskader vorbereiten
- Spiel 4:4
- Spielfeld 8x8 m, Netzhöhe 2,10 m
- Spiel mit dem U13 – Spielball (Leichtball)
- Driveaufschlag ist verpflichtend
- Der Driveaufschlag erfolgt aus dem Feld
 - Um dies zu kompensieren, darf die Zuspielerin mit dem Anwurf des Aufschlags loslaufen
- Position IV und II sind Vorderspielerinnen
 - Trotzdem darf Position I zweite Bälle über der Netzkante angreifen!



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

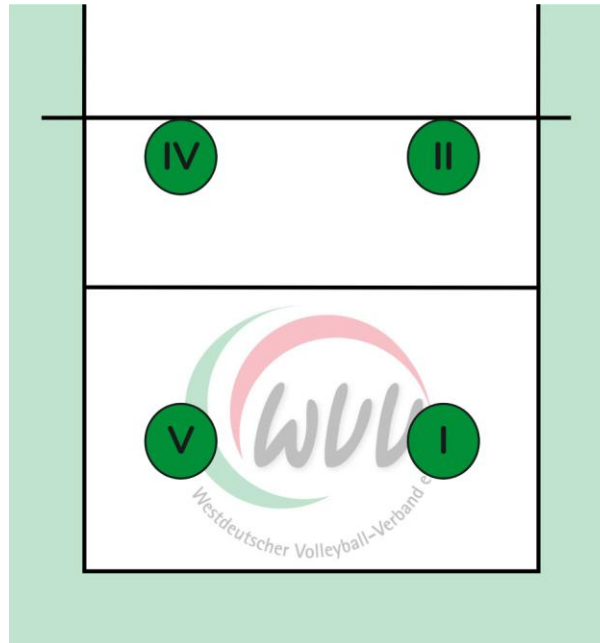
1. Was ist die Kreisauswahl
- 2. Spielsystem Kreisauswahl**
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

4:4 im „WVV-System“:

- a) Regeln und Sonderregeln
- b) Grundaufstellung**
- c) Aufschlag
- d) Annahme
- e) Angriffsaufbau aus der Annahme
- f) Block und Feldabwehr
- g) Angriffsaufbau aus der Abwehr

b) Grundaufstellung

- Die Positionen sind so nummeriert, wie später im 6:6 – es fehlen hier also die Spielerinnen auf Position III und VI
- Planmäßig spielt die Spielerin auf Position I zu
- Spiel mit zwei Angreiferinnen vorne (IV und II) sowie einer Angreiferin hinten (V)
- Eine **Sonderregel**: Die Spielerin auf der I („Zuspielerin“) darf den zweiten Ball über Netzkante angreifen



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

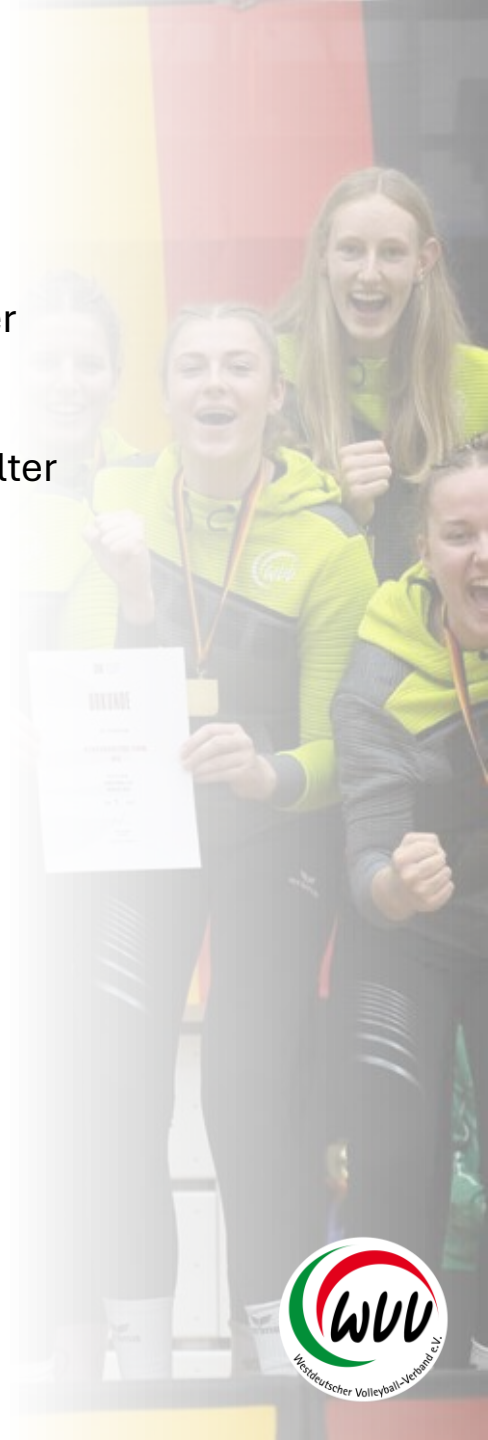
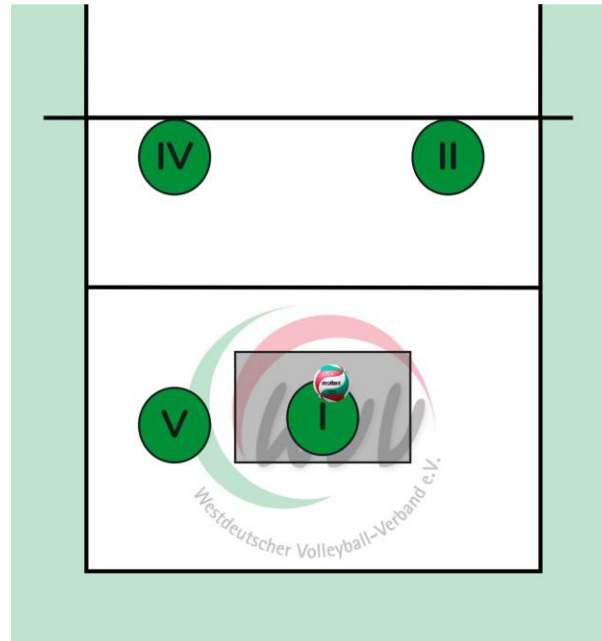
1. Was ist die Kreisauswahl
2. **Spielsystem Kreisauswahl**
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

4:4 im „WVV-System“:

- a) Regeln und Sonderregeln
- b) Grundaufstellung
- c) Aufschlag**
- d) Annahme
- e) Angriffsaufbau aus der Annahme
- f) Block und Feldabwehr
- g) Angriffsaufbau aus der Abwehr

c) Aufschlag

- Der Aufschlag muss als Driveaufschlag erfolgen
 - Dabei wird der Ball mit dem Schlagarm vor/über die Schlagschulter angeworfen
 - Die Schlagbewegung entspricht der Schlagbewegung
 - Unterschied: Der Ball wird nicht vor, sondern über der Schlagschulter getroffen
- Dabei muss der Ball innerhalb einer Zone von 4,5 bis 6 Metern Netzentfernung getroffen werden



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

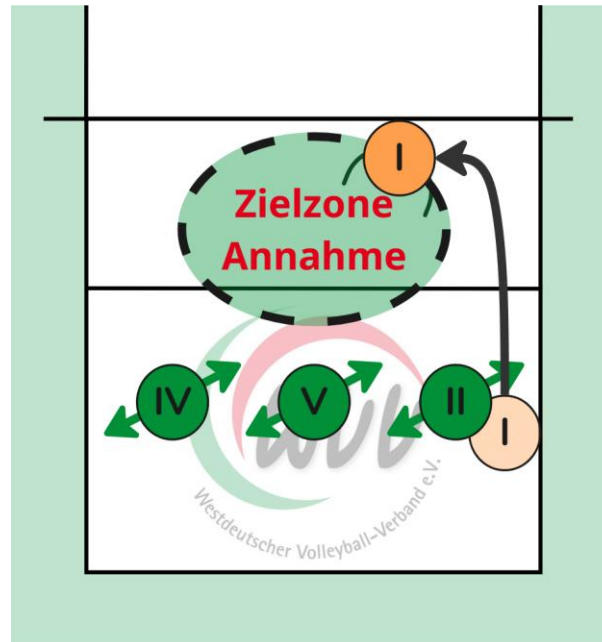
1. Was ist die Kreisauswahl
- 2. Spielsystem Kreisauswahl**
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

4:4 im „WVV-System“:

- a) Regeln und Sonderregeln
- b) Grundaufstellung
- c) Aufschlag
- d) Annahme**
- e) Angriffsaufbau aus der Annahme
- f) Block und Feldabwehr
- g) Angriffsaufbau aus der Abwehr

d) Annahme

- 3er Annahme-Riegel
 - Aus Vermittlungsgründen spielen wir den Annahmeriegel gegen Flatteraufschläge
 - Für die Schnittstellen gilt die Regel „links lang, rechts kurz“
- Zuspielerin spielt Läufer I
 - Mit dem Anwurf des Aufschlags läuft sie auf ihre Base-Position zwischen der II und der III, und wendet sich dem eigenen Team zu
- Wichtig: [Athletische Grundposition der Annahmespielerinnen](#)



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

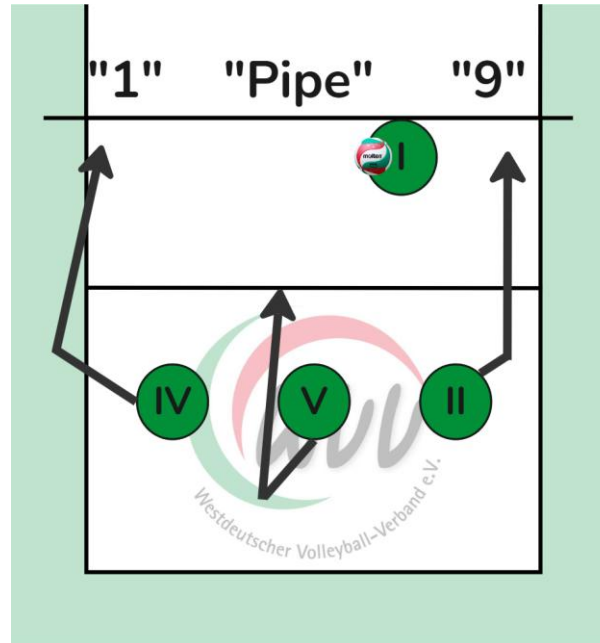
1. Was ist die Kreisauswahl
- 2. Spielsystem Kreisauswahl**
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

4:4 im „WVV-System“:

- a) Regeln und Sonderregeln
- b) Grundaufstellung
- c) Aufschlag
- d) Annahme
- e) Angriffsaufbau aus der Annahme**
- f) Block und Feldabwehr
- g) Angriffsaufbau aus der Abwehr

e) Angriffsaufbau aus der Annahme

- Angriffsoptionen
 - Zuspielerin über den zweiten Kontakt (**Sonderregel**)
 - IV über „1“
 - II über „9“
 - V über „Pipe“
- Wer nicht angreift, sichert die Angreiferin!
- Anschließend wieder zügig die eigene Base-Position einnehmen



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

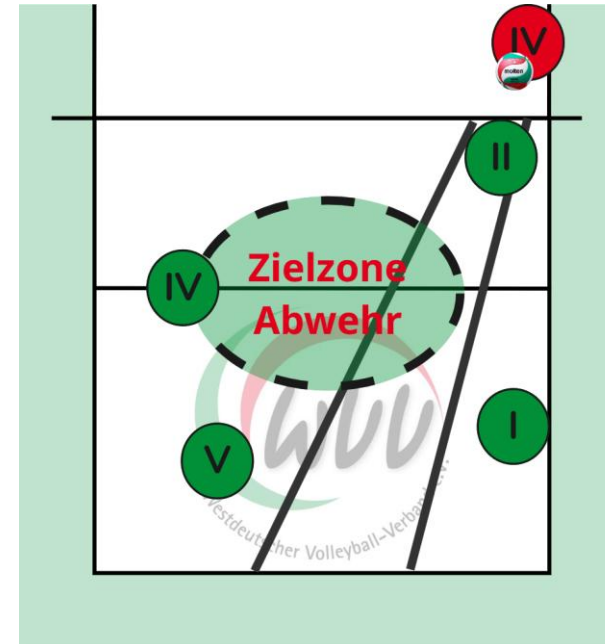
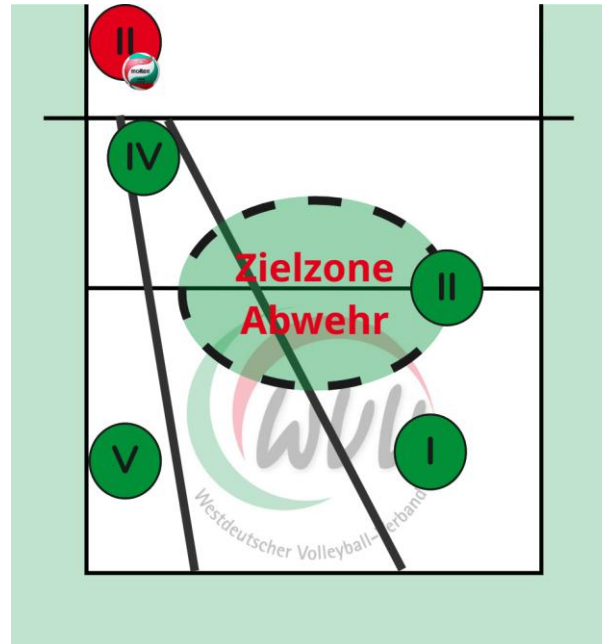
1. Was ist die Kreisauswahl
2. **Spielsystem Kreisauswahl**
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

4:4 im „WVV-System“:

- a) Regeln und Sonderregeln
- b) Grundaufstellung
- c) Aufschlag
- d) Annahme
- e) Angriffsaufbau aus der Annahme
- f) **Block und Feldabwehr**
- g) Angriffsaufbau aus der Abwehr

f) Block und Feldabwehr

- Base Positionen
 - Block „Mittelstart“, 1 m innerhalb der Antenne
 - Abwehr startet 1 m innerhalb des Feldes, 2,5 m hinter der Drei-Meter-Linie
- Blockfreie Spielerin begibt sich in die Abwehr
- Blockspielerin positioniert ihren Block „diagonal“
 - Abwehrspielerin hinter der Blockspielerin liest die Blockrichtung der Angreiferin, und positioniert sich außerhalb des Blockschattens



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

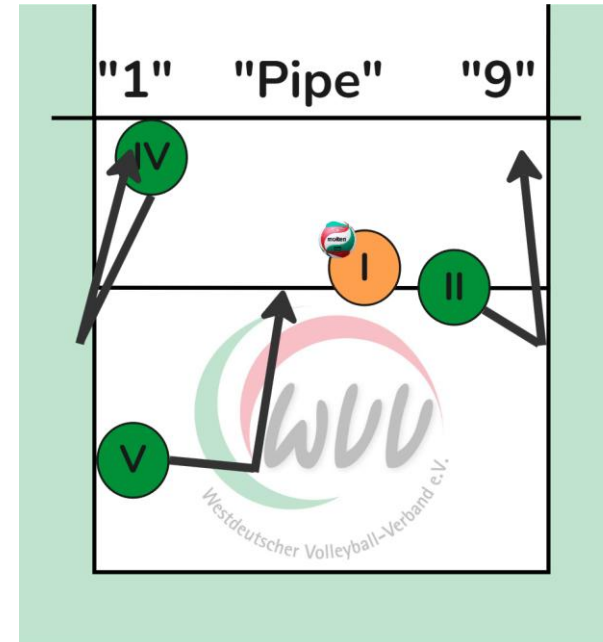
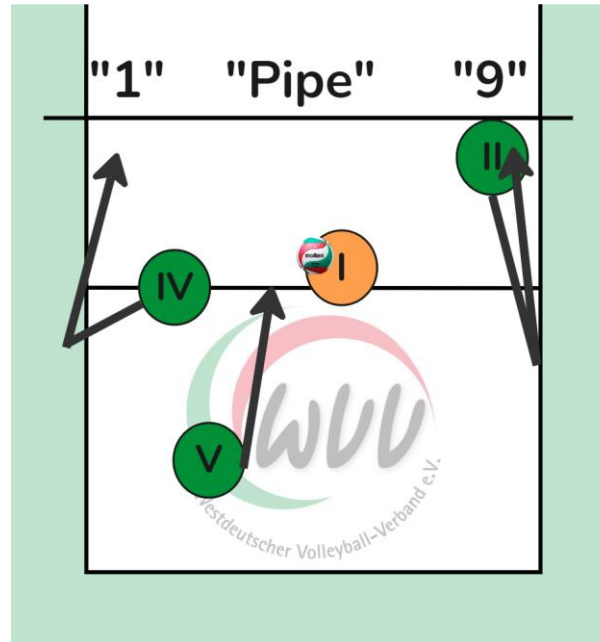
1. Was ist die Kreisauswahl
2. **Spielsystem Kreisauswahl**
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

4:4 im „WVV-System“:

- a) Regeln und Sonderregeln
- b) Grundaufstellung
- c) Aufschlag
- d) Annahme
- e) Angriffsaufbau aus der Annahme
- f) Block und Feldabwehr
- g) **Angriffsaufbau aus der Abwehr**

g) Angriffsaufbau aus der Abwehr

- Angriffsoptionen
 - Zuspielerin über den zweiten Kontakt
 - IV über „1“
 - II über „9“
 - V über „Pipe“
- Hilfszuspiel über Spielerin V
 - IV über „1“
 - II über „9“



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
- 3. Was du alleine üben kannst**
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Was du alleine üben kannst:

- a) **Athletik**
- b) **Ballkontrolle und Koordination**
- c) **Technikleitfaden durcharbeiten**
- d) **Technik üben**
- e) So geht Training
- f) Volleyball „leben“

3. Was du alleine üben kannst

a) Athletik

- [Vorbereitender Athletikplan des DVV](#)
- [WVV Theraband Programm](#)

b) Ballkontrolle und Koordination

- [Beispielübungen](#)
- [Weite Ideen](#)

c) Technikleitfäden durcharbeiten

- [Hier findest du die WVV-Technikleitfäden](#)
- Die Technik Keys daraus werden dir sowohl in der Kreisauswahl, in der Regionalauswahl als auch im WVV-Kader regelmäßig begegnen!

d) Technik üben

- Viele der Übungen im Training kannst du auch zuhause mit einem Ball machen!



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. **Was du alleine üben kannst**
4. Wichtig für dich
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Was du alleine üben kannst:

- a) Athletik
- b) Ballkontrolle und Koordination
- c) Technikleitfaden durcharbeiten
- d) Technik üben
- e) **So geht Training**
- f) **Volleyball „leben“**

e) So geht Training

- Wir haben die eine Präsentation zusammengestellt mit Infos, wie du das Beste aus deiner Trainingszeit herausholen kannst
- Siehe Präsentation „[So geht Training](#)“

f) Volleyball „leben“

- Höherklassige Spiele besuchen
 - Wo in deiner Gegend wird Regionalliga und höher gespielt?
- Volleyball online schauen
 - [VBTV](#) (kostenpflichtig), alle Internationalen Spiele Halle und Beach
 - [DYN](#) (kostenpflichtig), alle Spiele der Volleyball Bundesliga (2. Liga, 2. Liga pro, 1. Liga)
 - [Youtube](#) Inhalte und Spiele der DVV-Teams
 - [Instagram](#) Inhalte und Spiele der DVV-Nachwuchs-Teams



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
- 4. Wichtig für dich**
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Wichtig für dich:

- a) Trainingssituation Verein
- b) Trainingssituation Kreisauswahl
- c) Athletik
- d) Spielbetrieb
- e) Körper und Belastung

a) Trainingssituation Verein

- Trainingsumfänge: Ziel sind drei Trainingseinheiten in der Woche
- Schwerpunkte
 - Grundlagentraining, Spielfähigkeit und Spiel ohne Ball
 - Fortführung der Trainingsinhalte aus den Kreisauswahltrainings

b) Trainingssituation Kreisauswahl

- Kreisauswahltrainings
 - Je nach Kreis unterschiedliche Anzahl an Trainingseinheiten
 - Schwerpunkte: Techniks Schulung Grundtechniken
 - Schlagbewegung
 - [Hier findest du den Technikleitfaden zur Schlagbewegung](#)
 - Feldzuspiel
 - [Hier findest du den Technikleitfaden zum Feldzuspiel](#)
 - Spielaufbau im 4:4 WVV-System



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
- 4. Wichtig für dich**
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Wichtig für dich:

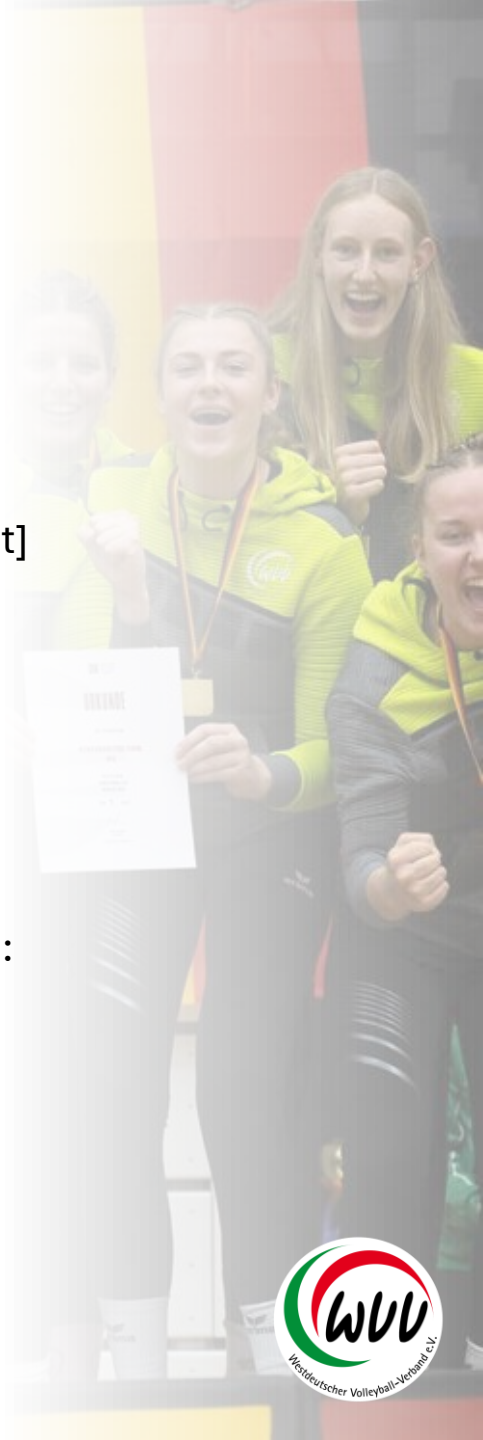
- a) Trainingssituation Verein
- b) Trainingssituation Kreisauswahl
- c) Athletik**
- d) Spielbetrieb**
- e) Körper und Belastung

c) Athletik

- Im Rahmen des Trainings
 - Mobilisation
 - Rumpfstabilisation
 - Lauschule
 - Schnelligkeitstraining
- Eigenständiges Training zuhause [siehe bei „Was du alleine üben kannst“]

d) Spielbetrieb

- Jugend
 - U13 und U14 oder U14 und U16
- Erwachsenenbereich
 - Erste oder zweite Saison im Erwachsenenspielbetrieb
 - Angestrebtes Einstiegsalter für den Erwachsenenspielbetrieb: Parallel zur U14
- Beachvolleyball
 - Beachvolleyballturniere U13/U14 als Ideale Überbrückung der Spielpause im Sommer



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
- 4. Wichtig für dich**
5. Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein

Wichtig für dich:

- a) Trainingssituation Verein
- b) Trainingssituation Kreisauswahl
- c) Athletik
- d) Spielbetrieb
- e) Körper und Belastung**

e) Körper und Belastung

- Umgang mit Schmerzen
 - Schmerzen beim Sport dürfen in diesem Alter nicht „normal“ sein!
 - Sprich deine Trainer darauf an!
 - Ursachen ärztlich/physiotherapeutisch abklären lassen
 - Individuelle Anpassung der Trainingsinhalte an Schmerzen
 - Beispiel: Überkopfbaktionen bei Schulterschmerzen herausnehmen, dafür dann beispielsweise in der Annahme arbeiten



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. **Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein**

Liebe Heimtrainerinnen und Heimtrainer,
wir freuen uns sehr, dass ihr euch über die Kreisauswahl informiert. Unter den folgenden Links findet ihr weitere Informationen:

- [Informationen Kreisauswahl](#)
 - Welche Spielerinnen suchen wir
 - Schwerpunkte der Trainingseinheiten
- [Ball kontrollieren](#)
 - Ideen für das Training der Ballkontrolle
- [Spielen lernen](#)
 - Ideen zur Vermittlung der Spielfähigkeit im Volleyball
- [Vermittlung Oberes Zuspiel](#)
 - Was ist wichtig bei der Technikvermittlung?
 - Ideen zur Technikvermittlung des Oberen Zuspiels
- [Vermittlung Unteres Zuspiel](#)
 - Was ist wichtig bei der Technikvermittlung?
 - Ideen zur Technikvermittlung des Unteren Zuspiels
- [Basisübungen Feldzuspiel](#)
 - Übungsformen für das Feldzuspiel als wichtige Standard Übungsformen, die jede Spielerin kennen sollte



Book4Players Kreisauswahl

Themenfelder Kreisauswahl:

1. Was ist die Kreisauswahl
2. Spielsystem Kreisauswahl
3. Was du alleine üben kannst
4. Wichtig für dich
5. **Infos für deine Trainerinnen und Trainer im Verein**

- Vermittlung Schlagbewegung
 - Was ist wichtig bei der Technikvermittlung?
 - Ideen zur Technikvermittlung der Schlagbewegung
- Vermittlung Stemmschritt
 - Was ist wichtig bei der Technikvermittlung?
 - Ideen zur Technikvermittlung des Stemmschritts
- Vermittlung Block
 - Was ist wichtig bei der Technikvermittlung?
 - Ideen zur Technikvermittlung des Blocks
- Vermittlung Handlungsketten
 - Im Volleyball werden Techniken oft isoliert vermittelt, aber jede Technik hat eine Vorhandlung und eine Folgehandlung
 - Tipps zum Einbau von Handlungsketten in den Trainingsbetrieb

Bei Fragen stehen die Regionaltrainer:innen und die Landestrainer euch gerne zur Verfügung! [Die Kontaktdaten findet ihr hier.](#)

Unsere Maßnahmen stehen für interessierte Trainerinnen und Trainer offen!

- Termine Kader

Neben den in der Liste aufgeführten Terminen haben wir auch zahlreiche wöchentliche regionale Talent-Trainings, setzt euch hier gerne mit Patrick (Mädels), Julia (Jungs) oder Tobias (Beach) in Verbindung!

