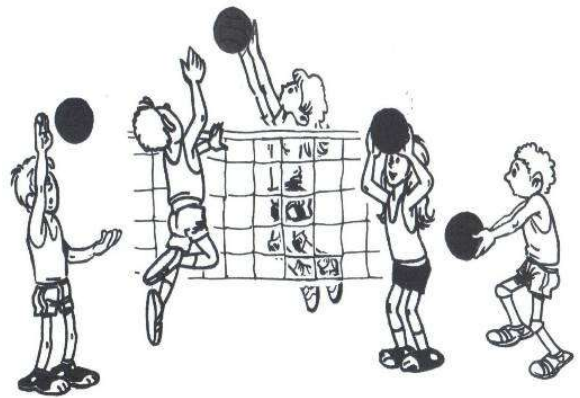


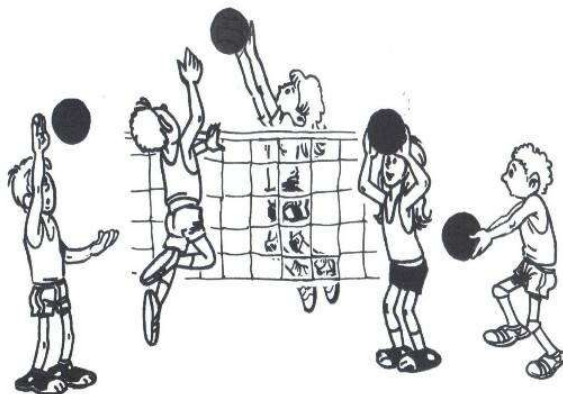
# Easy Volley



*„Einfache Technik und klare Spielstruktur ermöglichen erfolgsorientiertes Handeln und wecken Spass und Freude am Spiel.“*



# Easy Volley



Als Schul-Sportlehrer und Volleyball-Trainer im Kinder- und Jugendbereich versuchte ich meine Begeisterung für den Volleyball-Sport weiterzugeben. Dabei habe ich immer dieselbe Erfahrung gemacht:

Die schwierigen und komplexen technischen und taktischen Anforderungen, die das Spiel stellt, verhindern rasche Erfolge in den Spielhandlungen.

Folgerung:

**Einfache Technik und klare Spielstruktur ermöglichen erfolgsorientiertes Handeln und wecken Spass und Freude am Spiel.**

Dies kann mit folgenden **Ausnahmeregeln** erreicht werden:

- 1. Der Ball darf gehalten werden, ausser von dem Spieler, der den Ball über's Netz spielt.**
- 2. Die Volleyball-Spielstruktur wird strikte eingehalten.  
(Annahme – Pass – Angriff)**
- 3. Netzhöhe so, dass angreifen und blocken möglich sind.**

Diese Spielform mit den oben genannten Ausnahmeregeln nenne ich Easy Volley.

Die Spielregeln ermöglichen von Beginn weg ein erfolgsorientiertes Spiel. Dies weckt Freude und Spass am Spiel.

Easy Volley erleichtert die Trainingsgestaltung in heterogenen Trainingsgruppen.

Dazu beschreibe ich im Folgenden 3 Entwicklungsstufen. Sie dienen dem systematischen Aufbau zum technisch und taktisch anspruchsvollen Volleyballspiel.

**Die 3 Entwicklungsstufen: 1 Grundspielform Easy Volley  
2 Aufbau der Volleyball-Techniken  
3 Taktischer Aufbau zum Wettkampf-Volleyball**

Die Spieler und Spielerinnen wenden die erlernten Techniken ihren individuellen Fähigkeiten entsprechend im Spiel an.

Mit den zu erwartenden Erfolgserlebnissen wünsche ich viel Freude mit Easy Volley und hoffe, dass künftig auch Easy Volley Turniere durchgeführt werden.

Im Text wird die männliche und die weibliche Form vermischt verwendet. Sie gelten aber jeweils für Personen aller Geschlechter.

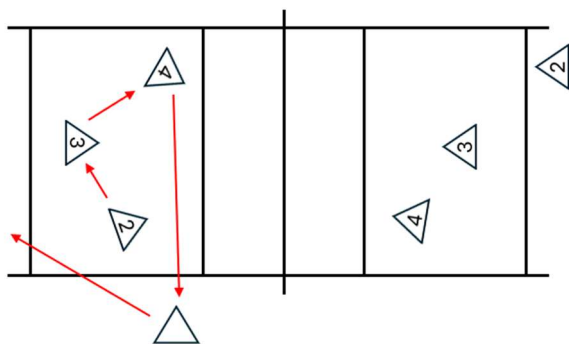
# Spielregeln Easy Volley

- Spielfeld** Spielfeld: 13.40m x 6.10m (Badmintonfeld); U10: 9.0m x 6.0m  
Netzhöhe: leicht höher als die Reichtöhe der beteiligten Spielerinnen.  
Angreifen und blocken sollen möglich sein.
- Spielball** Easy Volley U10 spielt mit dem leichten Ball.
- Service** Service von unten, so nah am Netz, dass ein fehlerloses Anspiel zugemutet werden kann.  
Tennis- oder gar Sprungservice von ganz hinten.
- Annahme** Ball fangen und Wurf zum Passspieler. (doppelt so hoch wie das Netz)  
Den Ball so werfen wie er gefangen wurde. Kein Autopass !!!  
Sich drehen oder mit dem Ball laufen ist nicht erlaubt.  
Volleyballgeste erlaubt.
- Pass** Der Passspieler fängt den Ball, mit Orientierung rechte Körperseite am Netz, ob der Stirn und stellt den Angreifern mit Pass vorwärts, oder rückwärts eine Vorlage für den Angriff (doppelt so hoch wie das Netz !)
- Angriff** Der Angriff soll möglichst mit einem Angriffsschlag erfolgen. Er muss auf jeden Fall mit Volleyballtechnik korrekt gespielt werden.
- Block** Mit dem Block darf das Zuspiel des Gegners nicht gestört werden.  
Ballberührung beim Block zählt nicht.
- Abwehr** Technik den individuellen technischen Fähigkeiten entsprechend.  
Ball fangen gestattet.
- Netz** Am Anfang werden nur grobe Netzberührungen und Übertritte geahndet,  
**Übertritt** sofern sie einen Vorteil oder eine Behinderung darstellen.
- Rotation** Bei neuem Servicerecht, oder nach 3 erfolgreichen Services wird rotiert.
- Spielerwechsel** Pro Satz ist ein Spielerwechsel erlaubt, oder es wird konsequent im Beulensystem rotiert.
- Spiel auf 3** Es wird immer versucht auf 3 zu spielen.  
Wird der 1. oder der 2. Ball absichtlich übers Netz gespielt, ist das ein Fehler.  
Ausnahmen: - Block, oder echter Konterschlag über der Netzkannte.

## Spielsysteme: (Vorgabe Swiss Volley)

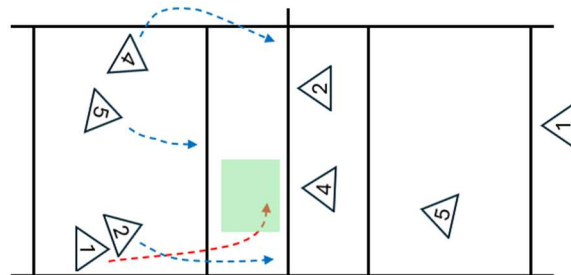
Roockie 1

Spiel 3:3 mit Spitze hinten



Roockie 2

Spiel 4:4;4-4/P1 mit Aufstellung  
2 Netzspieler und 2 Grundspieler



Es lohnt sich, von Beginn weg sich die Absichten der Spielhandlungen bewusst zu machen. So kann ein wichtiger Leitsatz beim Erlernen des Spiels besser umgesetzt werden.

Leitsatz für die Trainingsgestaltung

## **The game teaches the game**

### **Allgemeine Absichten der Spielhandlungen**

#### **Service**

Der Service ist die Spieleröffnung und zugleich die erste Angriffshandlung

Der Service sollte ohne Fehler ausgeführt werden können und

- dem Trainingspartner bei Übungen den Aufbau des Angriffes ermöglichen.
- im Wettkampf dem Gegner den Aufbau des Angriffes erschweren.

#### **Serviceannahme, Verteidigung**

Bei der Serviceannahme und der Verteidigung verhindert man, dass der Ball zu Boden fällt.

Das Spielen zum Passspieler (Zentrale), wird so gestaltet:

„dem Passspieler Raum und Zeit geben“ (Ball doppelt so hoch wie das Netz), damit er unter den Ball laufen und entscheiden kann, wie er welchen Angreifer einsetzen wird.

#### **Pass**

Der Passspieler ermöglicht dem Angreifer seinen Anlauf und Absprung zu gestalten (Pass doppelt so hoch wie das Netz)

Der Pass soll so gespielt werden, damit dem Angreifer alle Angriffsrichtungen möglich sind.

#### **Angriff**

Der Angreifer hält den Raum vor dem Netz offen und bereitet so, der Angriffsseite entsprechend, seinen Anlauf vor.

Der Angreifer versucht seinen Angriff trotz gegnerischem Block erfolgreich abzuschliessen. (Am Block vorbei ins Feld, oder mit Block-Out)

#### **Block**

Mit dem Block versucht man zu verhindern, dass der Ball beim Angriff des Gegners in den eigenen Spielraum eindringt.

Man deckt eine Angriffsrichtung ab, oder blockt den Ball direkt ins gegnerische Feld zurück.

Leitsatz für die Trainingsteilnehmer: Um Fortschritte zu erzielen, braucht es

**Bereitschaft, das vorgegebene Spiel, nach dessen Spielidee, mit einhalten der Regeln, nach seinen individuellen technischen und taktischen Fähigkeiten, engagiert, fair und beherzt zu spielen.**

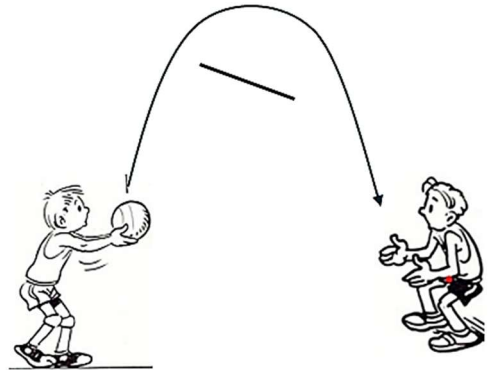
# 1 Grundspielform Easy Volley

Die Techniken zur Grundspielform Easy Volley sind:

- hochspielen von unten,
- hochstossen ob der Stirn(Pass) vorwärts und rückwärts,
- beidhändiges Pritschen (Schlagen),
- oder einhändiges Schlagen (Smash) übers Netz und Service von unten

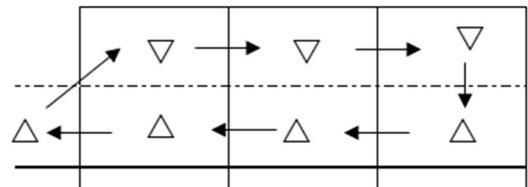
## Hochspielen von unten

- Fangen mit beiden Händen.
- Werfen mit gestreckten Armen.
- Im eigenen Feld den Ball doppelt so hoch wie das Netz spielen.
- Wenn möglich, eine Leine über der Mitte der Spielfeldhälfte spannen.



Intensive Organisationsformen mit viel Abwechslung

- Spiel auf Zeit, oder auf Punkte
- Zusatzaufgaben  
z.B. nach jedem Wurf die Grundlinie berühren



## Hochstossen ob der Stirn (Pass) vorwärts



Den Ball ob der Stirn hochstossen



Der Ball muss wie eine senkrechte Linie gespielt werden, Daumen gegen unten

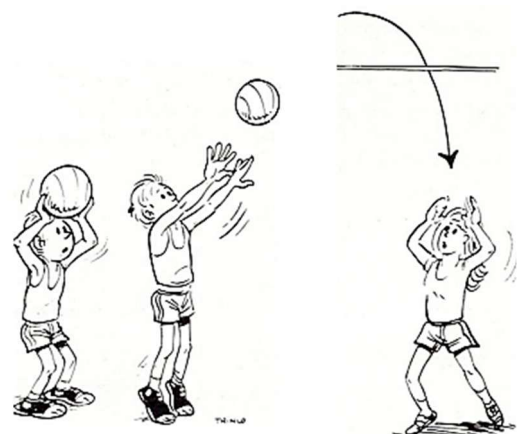


Ein ideales taktiles Hilfsmittel



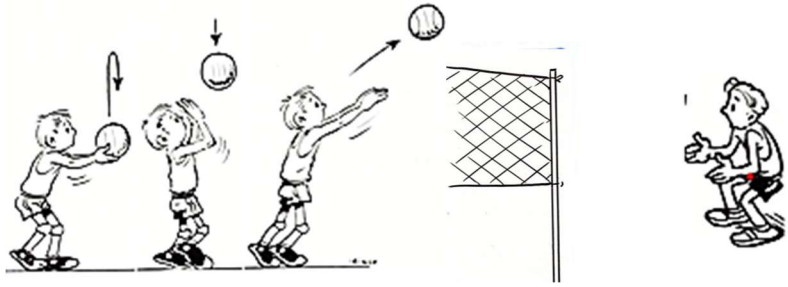
- Fangen ob der Stirn
- Hochstossen mit Ganzkörperstreckung über die Leine. (doppelt so hoch wie das Netz)

Haben kleine Kinder wegen ihren zu kurzen Armlängen Mühe, den Ball ob der Stirn hochzuspielen, führen sie das Zuspiel mit Wurf von unten aus.



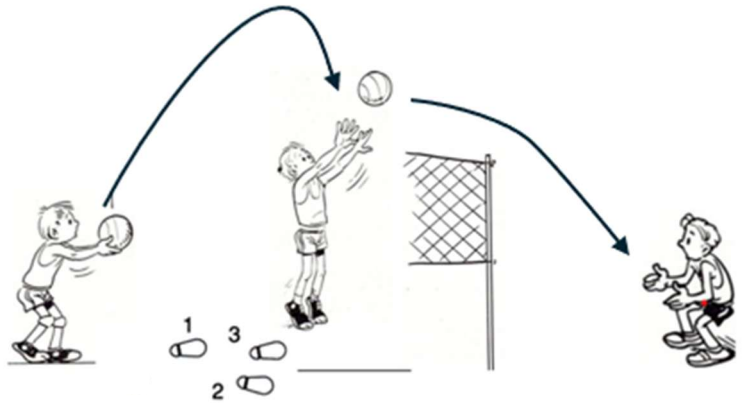
## Beidhändiges Pritschen (Schlagen) übers Netz

- Sich selbst den Ball von unten hochwerfen und oben beidhändig übers Netz pritschen (Schlagen).



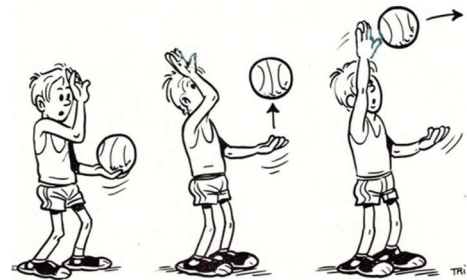
## Im Sprung

- Bereitstellung ca. 2m vom noch niedrigen Netz entfernt.
- den Ball beidhändig, von unten, vor sich hochwerfen.
- Rechtshänder: links Schritt – Sprung.
- Linkshänder: rechts Schritt – Sprung.
- Beidhändig im Sprung übers Netz zum Gegenüber pritschen.



## Einhändiger Schlag (Smash) übers Netz

- In paralleler Grundstellung den Ball vor sich einhändig oder beidhändig hochwerfen.
- Schlagarm bereit; Ellenbogen höher als das Ohr mit Ellenbogenbeuge nach vorn.
- Rechtshänder mit einem Impulsschritt links den Ball mit offener Hand übers Netz schlagen.



## Im Sprung

Die Technik ist die Zusammenführung vom gelernten Anlauf beim beidhändigen Pritschen (Schlagen) im Sprung und von der Schlagbewegung beim Service oben.

Daraus ergeben sich die Trainingsübung 1:1 und die nachfolgend beschriebene Schlüsselübung 2:2. Das Feld wird dabei schmal gehalten (3.0m)



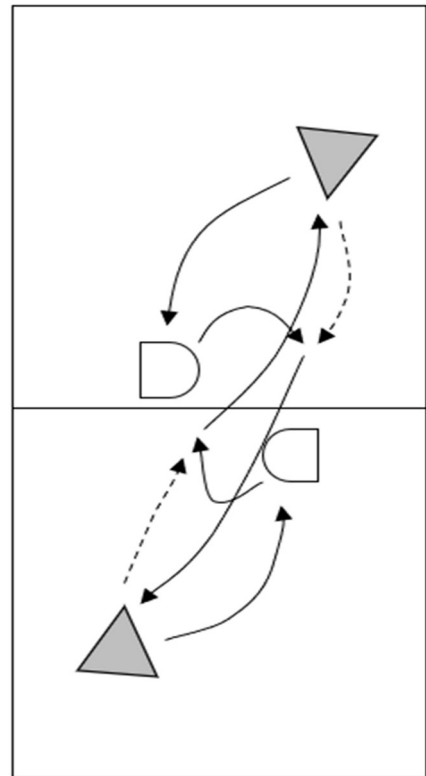
### Empfohlenes Trainingsprinzip: (gilt für alle Trainingsübungen)

- Zuerst den Übungsablauf einüben.
- Dann wird eine Qualitätsvorgabe gestellt und eine auf das Resultat bezogene Konsequenz abgemacht. Eine 2/3 Erfolgsquote sollte erreicht werden.
- Dann folgt das Spiel gegeneinander.

## Schlüsselübung 2:2

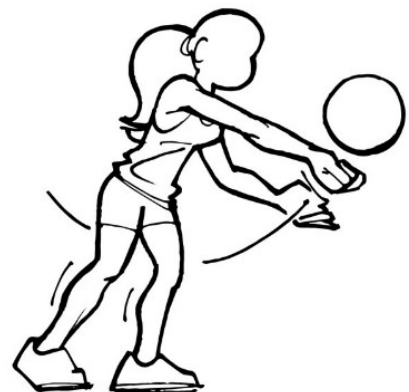
Übungsablauf:

- Eine Spielerin ist im Feld. Sie spielt den Ball von unten mit gestreckten Armen hoch zur Passspielerin. (doppelt so hoch wie das Netz) und hält den Raum zwischen sich und dem Netz offen. (Angriffsbereitschaft)
- Die Passspielerin fängt den Ball in korrekter Passposition (ob der Stirn, rechte Körperseite zum Netz) und spielt ihn für einen „Angriff“ vor der Feldspielerin hoch. (doppelt so hoch wie das Netz)
- Die Feldspielerin pritscht (schlägt) beidhändig, oder schlägt einhändig im Stand, oder im Sprung, diese Vorlage übers Netz zur gegenüberliegenden Feldspielerin.
- So läuft es weiter hin und her.



## Service unten im Feld

- Rechtshänder den linken Fuss vorn, Linkshänder den rechten Fuss vorn.
- die Hand zu einem flachen „Bödeli“ ballen, oder mit der offenen Hand, den Ball übers Netz zum Gegenüber schlagen.
- die Schlagbewegung muss zeigen wohin der Ball fliegen soll.
- Entfernung zum Netz so, dass der Service gelingen kann.



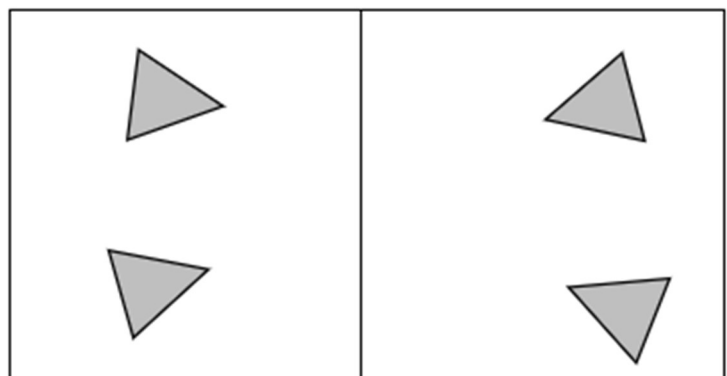
## Spiel 2:2

Im Spiel 2:2 stehen die beiden Spieler nebeneinander.

Sie halten die Volleyballstruktur ein:  
Spelauf 3

Auch wenn der Spielfluss mal hektisch ist, soll immer im eigenen Feld doppelt so hoch wie das Netz gespielt werden.

Die Spielregeln Easy Volley werden eingehalten.



## Hochspielen ob der Stirn (Pass) rückwärts

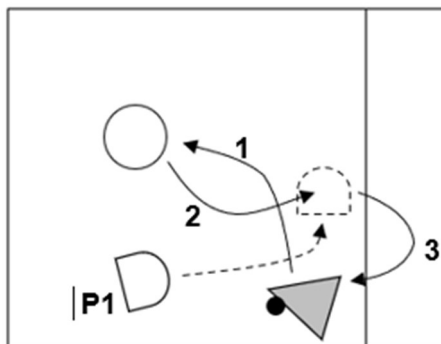
Der Pass rückwärts wird wichtig beim Spielsystem 4:4,4-4 (P1)

Beim Pass rückwärts ist es sehr wichtig, dass der Ball wie eine senkrechte Linie gespielt wird. (Daumen unten)

Die Handgelenke müssen weit nach hinten ausgedreht werden. (siehe Bild rechts)



## Übung Pass rückwärts mit Netzbezug (P1)



- 1 Wurf für Manchette gleichzeitig läuft P1
  - 2 Manchette ins Haus
  - 3 Pass rückwärts
- Zurück zur Ausgangsstellung  
Rotation auf Zeit, oder auf Anzahl

### Empfohlenes Trainingsprinzip: (gilt für alle Trainingsübungen)

- Zuerst den Übungsablauf einüben.
- Dann wird eine Qualitätsvorgabe gestellt und eine auf das Resultat bezogene Konsequenz abgemacht. Eine 2/3 Erfolgsquote sollte erreicht werden.
- Dann folgt das Spiel gegeneinander.

## Nun ist alles bereit für Easy Volley Matches zu spielen.

Zudem beginnt die Ausbildung der technischen Fähigkeiten, die bei entsprechender Erfolgsquote im Spiel individuell angewandt wird.

## 2 Aufbau der Volleyball-Techniken

Jetzt braucht es eigentlich nur noch die Grundtechnik der Manchette zu lernen.

Die andern Grundtechniken des Volleyballspiels entsprechen den Erklärungen im Kapitel 1 Grundspielform Easy Volley.

Beim Pass geht es darum die Berührungszeit zu verkürzen. (0,3 Sek. für den korrekten Pass)

### Manchette

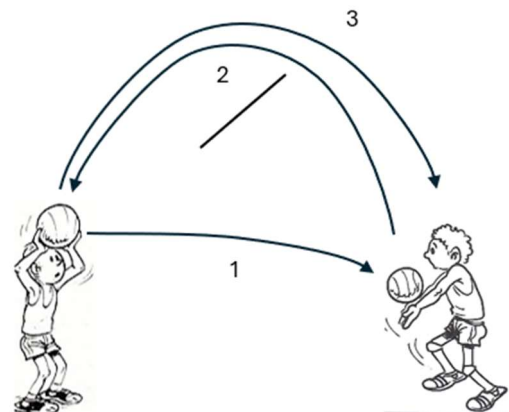
- Ausgedrehte Unterarme bilden mit Ellen und Speichen ein Spielbrett. Hände fixieren.
- Der Ball wird auf den Unterarmen gespielt.
- Arme gestreckt, Oberarme vom Bauch weg.
- Beine gebeugt (Sitzhaltung), Füße schulterbreit.
- Körper hinter dem Ball.
- Impulsgebung und Zielsteuerung über die Schulterachse, vorwärts-aufwärts aus den Beinen.
- Doppelt so hoch wie das Netz spielen.



### Übung:

- 1) Wurf unter der Leine für Manchette
  - 2) Manchette über die Leine (doppelt so hoch wie das Netz)
  - 3) Oberes Zuspiel (Pass) über die Leine zurück zum fangen
- Dann beginnt die Übung von der anderen Seite her.

Beim oberen Zuspiel die Berührungszeit kurz halten. (0,3 Sek. bei korrektem Pass)



### Variante:

Bei der Manchette ist neben der Armhaltung die Fussstellung ein zentraler Punkt. Fliegt der Ball nicht gerade auf die Spielerin zu, verschiebt sie sich sofort mit dem Körper hinter den Ball und spielt ihn mit korrekter Fussstellung, äusserer Fuss vorgestellt, zum gewünschten Zielort. Der 1. Ball wird absichtlich links und rechts neben die bereitstehende Manchettenspielerin geworfen.

### Schlüsselübung 3 mit 3 mit Pass vw und rw

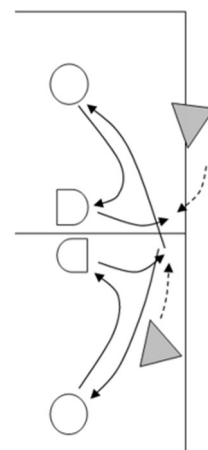
Es wird fortlaufend gespielt. Auf der einen Seite mit Pass vorwärts, auf der anderen Seite mit Pass rückwärts.

Es wird den technischen Fähigkeiten der Spielerinnen Anforderungen gestellt und eine Zählweise bestimmt.

Rotation auf alle Positionen nach Zeit oder Anzahl.

Es sollte eine 2/3 Erfolgsquote erreicht werden.

Die Übung kann auch mit dem Spielsystem P1 gespielt werden.



### 3 Taktischer Aufbau zum Wettkampf-Volleyball 4:4;4-4/P1

In diesem Kapitel wird das von SwissVolley für die SM U14 Minivolleyball vorgegebene Spielsystem 4:4;4-4/P1 behandelt.

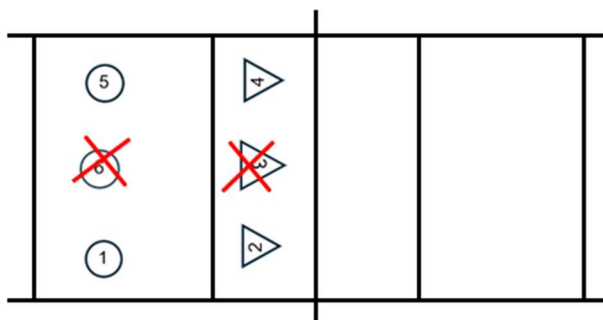
Um dieses Spielsystem kennenzulernen, macht es durchaus Sinn, die Ausnahmeregeln von Easy Volley zuzulassen.

Spielsystem 4:4;4-4/P1

- 4:4 bedeutet, 4 gegen 4.
- 4-4 bedeutet, alle 4 Spieler spielen alle Positionen, die Positionen in der Rotation müssen eingehalten werden.
- P1 bedeutet, dass die Spielerin auf Pos. 1 bei der Serviceannahme zum Passspiel einläuft.

Es ist vorgegeben, 2 Netzspielerinnen und 2 Rückraumspielerinnen.

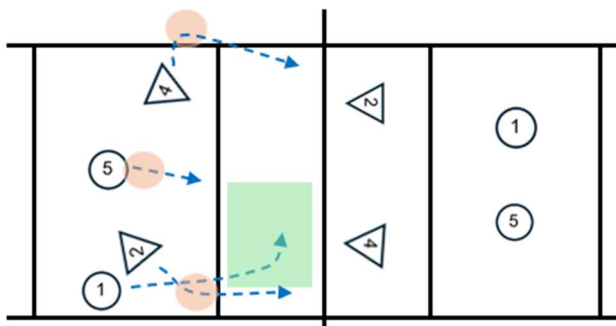
Die Spielpositionen 1, 2, 4 und 5 sind vom Spielsystem 6:6 abgeleitet und sollen eben auf dieses vorbereiten. Die Spielpositionen 3 und 6 werden weggelassen.



Angriffseinleitung mit Péné 1 nach guter Annahme (Zuspiel im grünen Feld = in System)

Die Spielerin Pos. 1 steht rechts neben (nicht vor) Spielerin Pos. 2 und läuft zum Pass.

Die roten Kreise symbolisieren die Startpositionen der Angreiferinnen, die blauen Pfeile entsprechen dem Anlauf für den Angriff. (für Rechtshänder)

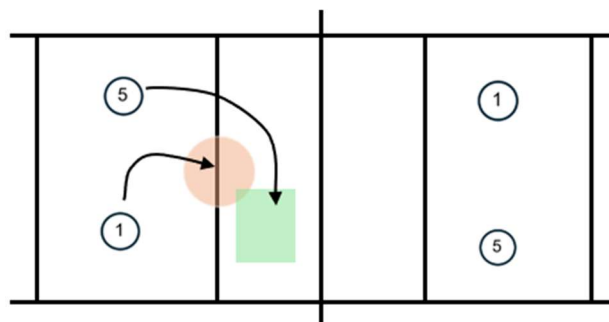


In der Weiterentwicklung sollen dann auch die Rückraumspielerinnen während des Spielflusses als Passspielerinnen eingesetzt werden. Priorität hat die Spielerin Pos. 1.

Um dieses System einzuführen, eignet sich folgendes Vorgehen.

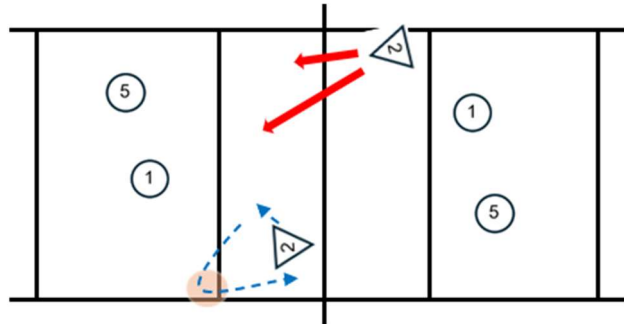
Es spielen zuerst die beiden Rückraumspielerinnen 2:2

Die entsprechenden Zielorte für die Annahmen sind markiert.



Dann erhält jedes Team eine Netzsangreiferin (hier Pos.2)

- Pos. 2 spielt den Angriff nach Vorgabe auf die Gegenseite zu den Pos. 5, oder Pos. 1.
- Diese spielen den 1. Ball einander zu.
- Der 2. Ball wird dann auf die Netzspielerin auf Pos. 2 gespielt. (Pos.1 rückwärts, Pos. 5 vorwärts)

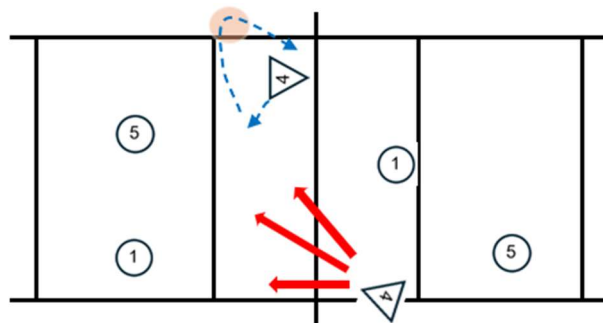


Daraus ergibt sich die Trainingsübung, die so organisiert ist wie die zuvor beschriebenen Schlüsselübung 3:3.

Dieselbe Übung mit der Angreiferin auf Pos. 4

#### Varianten:

- Auch die gegnerische Netzspielerin Pos. 4 kann angespielt werden. dann hat Pos. 1 den Vorrang beim Pass.
- Auch Pos. 5 kann im Angriff eingesetzt werden, sie darf beim Absprung die Vorderzone nicht betreten. (Pipe)



Wieder ergibt sich daraus die Trainingsübung, die so organisiert ist wie die zuvor beschriebenen Schlüsselübung 3:3.

#### Empfohlenes Trainingsprinzip: (gilt für alle Trainingsübungen)

- Zuerst den Übungsablauf einüben.
- Dann wird eine Qualitätsvorgabe gestellt und eine auf das Resultat bezogene Konsequenz abgemacht. Eine 2/3 Erfolgsquote sollte erreicht werden.
- Dann folgt das Spiel gegeneinander.

#### Spiel 4:4

Die Spielerinnen wenden die vorgegebene Taktik und die erlernten Techniken an, so gut sie können.

Es gelten die Spielregeln Easy Volley.

Alle Angriffsmöglichkeiten werden gleichwertig eingesetzt.

**Im Spiel die 2/3 Erfolgsquote anwenden bedeutet, dass nach einem Eigenfehler (unforced Error) die nächsten 2 Kontakte von dieser Spielerin gefangen werden.**

Wird in den Schlüsselübungen ohne Ausnahmeregeln die 2/3 Erfolgsquote erreicht, ist es Zeit, um zum richtigen Volleyballspiel ohne Ausnahmeregeln zu wechseln.

## Anhang: Handlungsraster Spielsystem 4:4;4-4/Péné1

Der Handlungsraster kann eine Hilfe sein bei der Gestaltung spielnaher Übungen.

<b>K1</b>		Spieler Pos. 1	Spieler Pos. 2	Spieler Pos. 4	Spieler Pos. 5
	Vorbereitung	Bereit für Péné 1	Im Annahmeriegel	Im Annahmeriegel	Im Annahmeriegel
	1. Ball	läuft Péné 1	Serviceannahme	Serviceannahme	Serviceannahme
	2. Ball	Zuspiel	Angriffsbereitschaft od. Rettung	Angriffsbereitschaft od. Rettung	Angriffsbereitschaft
	3. Ball	Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung
	Nachbereitung	Grundstellung K2	Grundstellung K2	Grundstellung K2	Grundstellung K2

<b>K2 Gegner-Angriff Pos. 4</b>		Spieler Pos. 1	Spieler Pos. 2	Spieler Pos. 4	Spieler Pos. 5
	Vorbereitung	Grundstellung K2	Blockbereitschaft	Löst sich vom Netz zur Feldabwehr	Grundstellung K2
	1. Ball	Hoch für Pos.5	Block	Feldabwehr	Feldabwehr
	2. Ball	Péné 1 Zuspiel	Angriffsbereitschaft od. Rettung	Angriffsbereitschaft od. Rettung	Laufen für Pass o. Angriffsbereitschaft
	3. Ball	Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung
	Nachbereitung	Grundstellung K2	Grundstellung K2	Grundstellung K2	Grundstellung K2

<b>K2 Gegner-Angriff Pos. 2</b>		Spieler Pos. 1	Spieler Pos. 2	Spieler Pos. 4	Spieler Pos. 5
	Vorbereitung	Grundstellung K2	Löst sich vom Netz zur Feldabwehr	Blockbereitschaft	Grundstellung K2
	1. Ball	Hoch für Pos.5	Feldabwehr	Block	Feldabwehr
	2. Ball	Péné 1 Zuspiel	Angriffsbereitschaft od. Rettung	Angriffsbereitschaft od. Rettung	Einlaufen für Pass / Angriffsbereitschaft
	3. Ball	Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung
	Nachbereitung	Grundstellung K2	Grundstellung K2	Grundstellung K2	Grundstellung K2

<b>K2 Angriff Pos. 5. Gratisball</b>		Spieler Pos. 1	Spieler Pos. 2	Spieler Pos. 4	Spieler Pos. 5
	Vorbereitung	Läuft Péné 1	Annahmeriegel K1	Annahmeriegel K1	Annahmeriegel K1
	1. Ball	Bereit für Pass	Feldverteidigung	Feldverteidigung Ev. Block	Feldverteidigung
	2. Ball	Zuspiel	Angriffsbereitschaft od. Rettung	Angriffsbereitschaft od. Rettung	Angriffsbereitschaft
	3. Ball	Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung	Angriff oder Angriffsabsicherung
	Nachbereitung	Grundstellung K2	Grundstellung K2	Grundstellung K2	Grundstellung K2