

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 12

Artikel: Volleyball : Einführung in die Grundtechniken

Autor: Boucherin, Jean-Pierre / Boucherin, Barbara

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992939>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Volleyball: Einführung in die Grundtechniken

Jean-Pierre und Barbara Boucherin, ESSM
Fotos: Daniel Käsermann



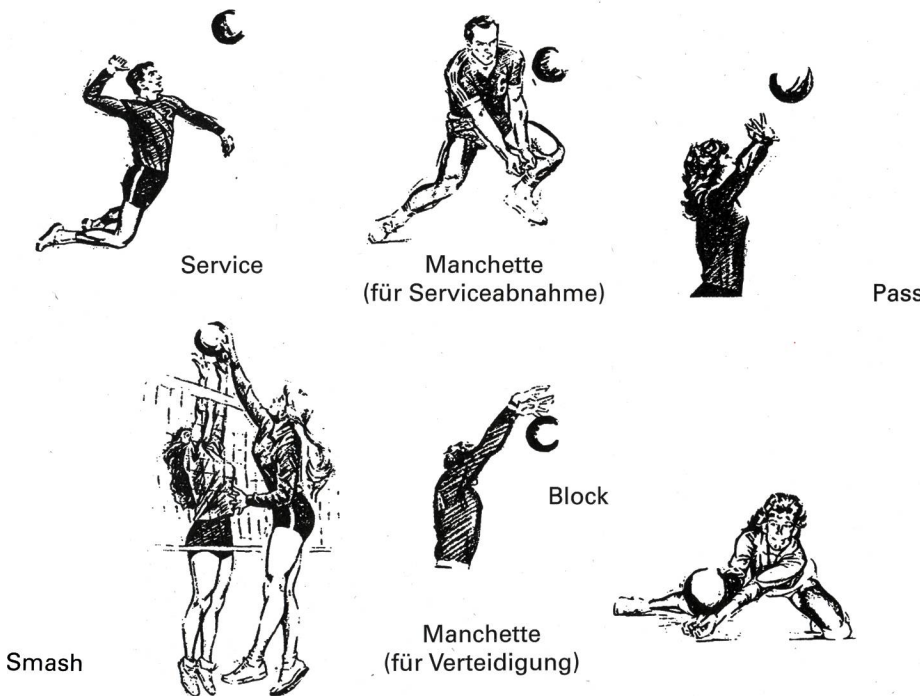
Volleyball!! Volleyball!

- 178 nationale Verbände...
- mehr als 100 000 000 Lizenzierte...
- ein Mannschaftssport, jung und dynamisch
- eine faszinierende, schwierige Sportart
- eine konfliktreiche Sportart
- eine Wahrnehmungs- und Antizipationssportart
- eine pädagogisch wertvolle Sportart
- ein Spiel für alle –
- ein Sport für Meister



Das Schaffen von Voraussetzungen

Die 6 Grundelemente



Service

Manchette (für Serviceabnahme)

Pass

Smash

Block

Manchette (für Verteidigung)

Jeder Spielsituation können

- Ausgangsposition
- spezifische Flugbahnen
- Grundtechniken

zugeordnet werden.

So müssen beim Gestalten von Übungen diese entsprechenden Charakteristiken unbedingt berücksichtigt werden. Schematisiert können diese Situationen wie folgt dargestellt werden:

- Service – Serviceabnahme
- Aufbau
- Angriff und Angriffunterstützung
- Angriff – Block
- Block – Verteidigung (inkl. Blockabdeckung)
- Wiederaufbau (Vgl. Abb. 2)

Abb. 1

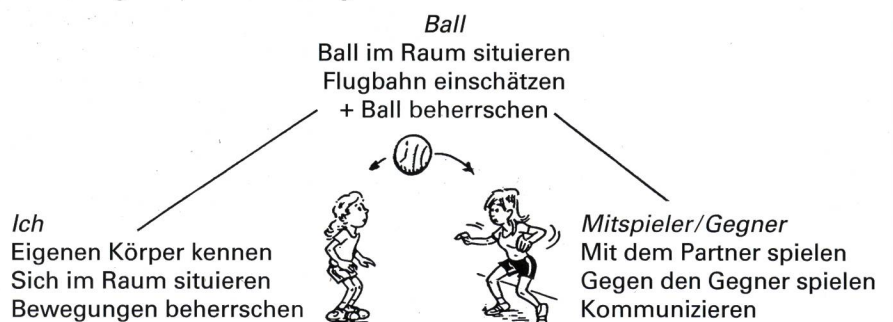
sind als «Werkzeuge» definiert, die sich festgelegten Regeln unterzuordnen haben.

Diese Fertigkeiten, durch ihre Definition recht starr, sind doch in der spielbezogenen Anwendung recht variierbar und erlauben den Spielern eigene «Stilformen» zu entwickeln.

Eine Grundtechnik ist immer in spiellogischem Sinne eingebunden in eine Handlungskette, verbunden mit vorangegangenen und nachfolgenden Elementen (mit Ausnahme des Anschlages, der jeden Spielzug eröffnet). Diese Ketten sind Handlungsfamilien oder anders ausgedrückt: Spielsituationen.

Die drei Voraussetzungen

Das Erlernen der Grundtechniken sowie der andern motorischen Handlungen ist direkt gebunden an die folgenden 3 Parameter:



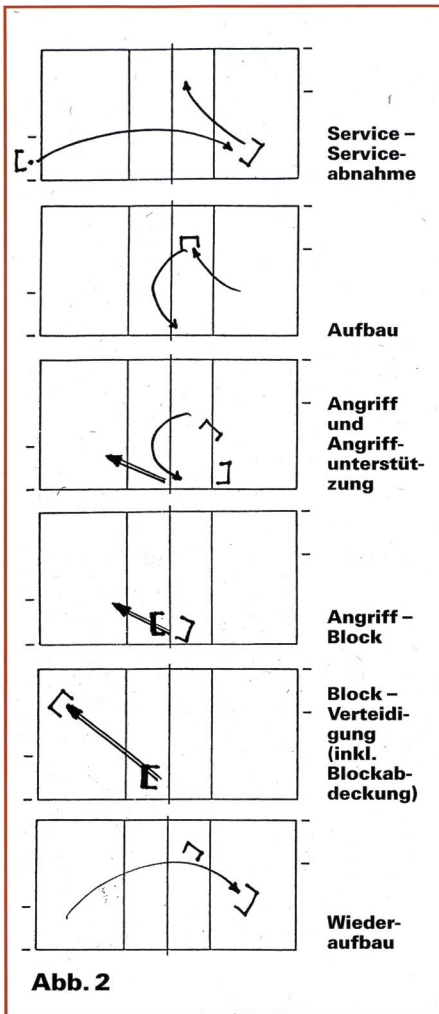


Abb. 2

Grundideen

Einführung und Training der Grundtechniken geschehen im Hinblick auf die drei Grundideen des Volleyballs:

- Verhindern, dass der Ball im eigenen Feld zu Boden fällt
- Den Ball im eigenen Feld behalten, ihn hoch spielen, aufstellen
- Den Ball über das Netz, in dem vom Gegner verteidigten Feld, zu Boden zu bringen

Jeder Handlungsablauf kann in vier Teile gegliedert werden:

- Ausgangsstellung
- Verschiebung
- Ballbehandlung
- Verbindung mit der nächsten Aktion.

Um die Komplexität einer Aktion übersichtlich darzustellen, ist es möglich, den Handlungsablauf in drei chronologische Phasen zu gliedern:

Vorher - Während - Nachher

Angriff eines Tramelan-Spielers im Cup-Final 1990 gegen Leysin.

Vorher

Ausgangsstellung

Ort gemäss taktischer Anweisung oder Aufgabenstellung

Ziel

Alles vorbereiten, was möglich ist, bevor überhaupt eine Handlung ausgeführt wird

- Dynamische Vorbereitungshaltung - Kommunikation
- Gesteigerte, gezielte Aufmerksamkeit
- Informationsaufnahme und Verarbeitung zur mentalen Lösung, um antizipieren zu können

Verschiebung

In Funktion

- der Ballflugbahn
- des Mitspielers
- des Gegners

Ziel

Plazieren des Körpers (vgl. Abb. 1)

- hinter dem Ball
- unter dem Ball

Mein Körper und der Ball

- dahinter
- darunter

Stoppen in Gleichgewichtsposition

- mit einem kleinen Sprung auf beide Füsse (hopp)
 - mit beiden Füssen kurz nacheinander aufsetzen, in mehr oder weniger grossen Grätschstellung (tic-tac)
 - mit Orientierung
- Stellung, Haltung, Vorbereitung der Arme

Der ganze Körper ist immer gegen das Aktionszentrum orientiert, um das Herz der Mannschaft zu verteidigen (Zeichnung)

* * *

Während

Ballbehandlung

Den Ballkontakt suchen: Ball auf Vorderarmen oder in den Händen im Moment, wo der Körper still steht, mit beiden Füssen auf dem Boden oder in der Luft, im toten Punkt

Ziel

Optimale Flugbahnveränderung in Funktion der erwünschten Winkel Kraft des Balles abtöten, um ihn leicht einem Partner weiterspielen zu können Ball beschleunigen, um beim Gegner das Weiterspielen zu erschweren

* * *

Nachher

Verbindung mit der nächsten Aktion

Ziel

Bewegung ausklingen lassen
Sofortige Umstellung auf nächste Handlung
Einnehmen der neuen (oder alten) Ausgangsstellung

Methoden

Beim Erlernen der Grundtechniken darf nie vergessen werden, dass weder das analytische Einführen noch das übersteigerte Perfektionieren einer Fertigkeit das wichtigste sind. Im Vordergrund steht stets die 1000 und 1 Art der Anpassung an die Spielsituation, die variable Verfügbarkeit, die Tauglichkeit einer Technik, um taktische Ideen zu realisieren und adäquate Spielverhalten im Sinne der Zielsetzung umzusetzen.



Wir schlagen denn auch vor, gemäss unseren Referenzen im J+S-Leiterhandbuch, das Training im Volleyball so zu gestalten, dass die Spieler von globalen Situationen ausgehend über analytische Korrektursequenzen wieder zur Anwendung in komplexeren, korrekten Spielsituationen geführt werden.

Vom Globalen...

- Sensibilisierung anhand einer spielerischen Aktivität im Kollektiv

über das Analytische...

- Akzentuiertes Herausgreifen eines Teilaspektes (Laborübung)

zurück zum Globalen

- Anwendung der Grundtechniken in spielnahen Situationen mit steigenden Anforderungen bis hin zur komplexen Wettkampfsituation. Ein oder mehrere Akzente können so in Anwendungs- oder in Situationsübungen eingebaut werden.

Schlussbemerkung... oder Ausgangspunkt

Die folgenden Ideen zeigen Spielsituationen, in denen Grundtechniken im Sinne von Anwendungs- oder Situationsübungen trainiert werden können und so den Spieler ständig zur situationsbedingten Gestaltung und Anpassung der Geste zwingen.

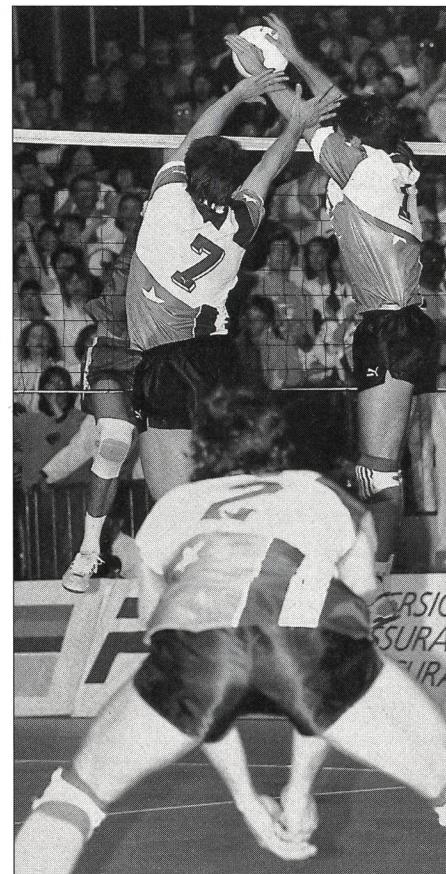
Achtung! Immer 1 bis 2 präzise Akzente fordern!

Literatur

- Staps Nr. 22, Mai 1990
- Imagerie et répétition mentale du mouvement
- Perspective de recherche Nicole Chevalier - Craig Hall - G. Fishburne

Zeichnungen

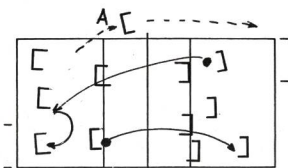
- Minivolley SVBV
- Le volley - Jeff Lucas Ed Solar Paris 1988
- Dessins de J.B. Sanders
- J.-P. Boucherin



Wenigen Spielern ist der Spielinstinkt gegeben - also trainieren wir ihn!

Übung 1 (Aufwärmen)

Ball über das Netz



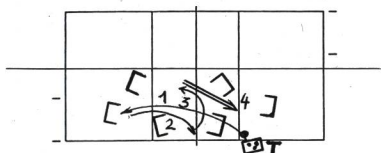
2 Bälle, 4 bis 7 Spieler pro Mannschaft; Ball ins gegnerische Feld schlagen; Abnahme mit Manchette (2 Hände, 1 Hand oder Faust), um den Ball einem Partner zuzuspielen. Dieser fängt den Ball und schlägt ihn von seinem Standort ins gegnerische Feld.

Der Spieler, der einen Fehler macht, läuft eine Runde ums Spielfeld.

Akzente: Wahrnehmen/Beobachten - Kommunizieren - Entscheiden.

Übung 2 (Aufwärmen)

Spiel mit dem Gegner / 3:3



Der Trainer wirft einen leicht zu spielenden Ball. Abnahme mit Manchette, dann Pass und Angriff mit Füßen auf dem Boden übers Netz (Erleichterung: beidhändiger Pass).

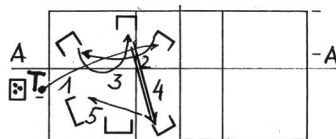
Ziel: Der Ball geht mindestens 6mal übers Netz ohne Fehler. Nach jeder gelungenen Ausführung eine Rotation.

Es besteht auch die Möglichkeit Zusatzaufgaben einzubauen: zum Beispiel nach der Netzüberquerung des Balles gibt sich die Mannschaft die Hand oder berührt die Grundlinie, usw.

Akzent: Stoppen hinter/unter dem Ball bevor der Ball gespielt wird.

Übung 3

Spiel mit dem Gegner / 3:3 (Spiel mit unsichtbarem Netz)



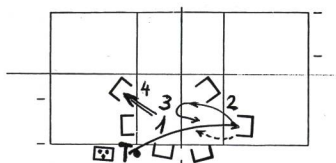
Die Linie A bedeutet das Netz. Der Trainer wirft (oder smasht) einen Ball auf einen der Spieler in der Verteidigung, dann Aufbau und Angriff auf die «Gegner».

Ziel: 6 Spielzüge ohne Fehler.

Akzent: Rufen - Nach jedem Angriff zurück auf die Ausgangspositionen.

Übung 4

Möglichst lange auf dem Spielfeld sein... / 2:2 (Dreiertams)



Spiel mit normalen Regeln. Der Spieler, der einen Fehler macht, muss seinen Platz dem draussen wartenden Mitspieler überlassen.

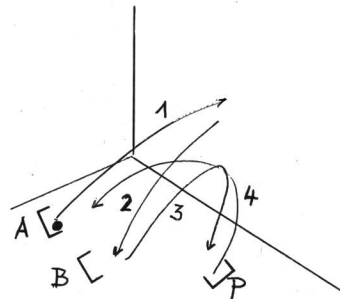
Verteidigung und Blockabdeckung.

Derjenige, der den Fehler begangen hat, schlägt seinem Ablöser in die Hand, holt im Laufschrift den verloren gegangenen Ball, legt ihn in den Ballkasten und ist wieder bereit, seinerseits den nächsten Spieler abzulösen. Der Trainer wirft Bälle ein.

Akzent: Vorbereitung der Arme vor jeder technischen Geste, für den Angriff speziell die Ausholbewegung des Schwungarmes.

Übung 5

Spiel gegen die Wand



A spielt einen Angriff gegen die Wand, B verteidigt und spielt den Ball zu P. P spielt zu A.

Ziel Mindestens 6 Angriffe ohne Fehler spielen.

Akzent: gute Gleichgewichtsstellung mit Orientierung bevor der Ball gespielt wird. ■

Basel-Stadt

Hochschulsport Universität Basel

Infolge Arbeitszeitreduktion der Stelleninhaberin suchen wir für den Leiter Hochschulsport per sofort oder nach Übereinkunft einen/eine aufgeschlossene/n, initiative/n und an selbständiges Arbeiten gewöhnte/n

Sekretär/-in Hochschulsport

für 40 bis 50 Prozent, eventuell mehr nach
Absprache.

Wir erwarten:

- abgeschlossene kaufmännische Lehre, einige Jahre Praxis
- EDV-Anwenderkenntnisse (Textverarbeitung)
- Befähigung zur Führung der Buchhaltung und Kassen
- Freude am Organisieren und Interesse am Sport

Wir bieten:

- abwechslungsreiche und interessante Arbeit
- kleines, dynamisches Team

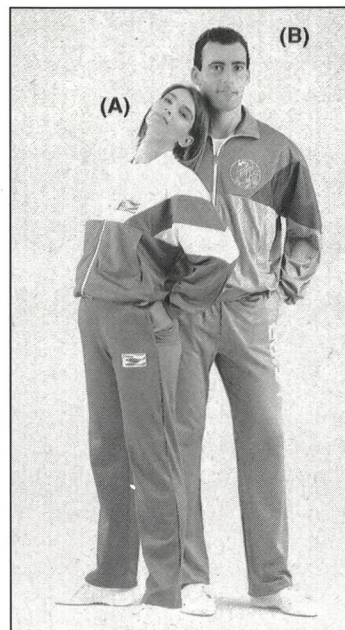
Auskunft erteilt:

M. Obrist, Leiter des Hochschulsports
Telefon 061 267 30 58

Interessenten/-innen senden Ihre vollständigen
Bewerbungsunterlagen inkl. Foto an das

Erziehungsdepartement, Personalabteilung
Münsterplatz 2, Postfach, 4001 Basel
(Kennwort Hochschulsport)

panzeri[®]
veste lo sport



Modell
«BLITZ»

Aus der vielseitigen
Panzeri-Kollektion

Garantierte
Nachlieferungen
auch für
Einzelstücke

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
Q 043 31 46 41
(auch abends)
Fax 043 31 20 85

Verlangen Sie unseren kostenlosen Prospekt

... auch für
das Schulturnen –
alle Geräte
aus einer Hand ...

100 Jahre · ans · anni

ALDER & EISENHUTAG

Turn- und Sportgerätefabrik
8700 Küsnacht (ZH)
Telefon 01/910 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG)
Telefon 074/3 24 24
Verlangen Sie bitte unsere
Prospekte und Preislisten.