



VOLLEYBALL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Baggern, Pritschen und Kommunikation für saubere erste Spielzüge.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Hallenschuhe	Hoch	Stabilität und Gelenkschutz bei schnellen Richtungswechseln.
Knieschoner	Hoch	Pflicht für Abwehraktionen – der Hallenboden verzeiht nichts.
Ball	Mittel	Soft-Touch-Ball erleichtert das Techniktraining ohne brennende Unterarme.

2. ATHLETIK

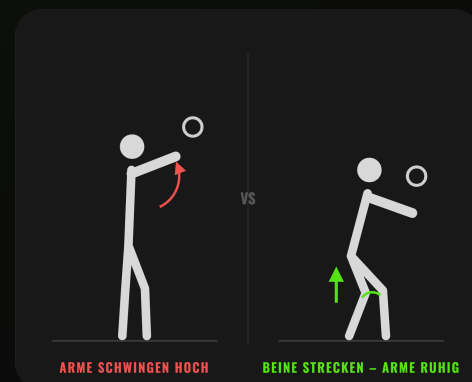
Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Starker Rumpf:** Die Basis für stabile Sprünge und kraftvolle Schläge.
-  **Intervalle:** Kurze, intensive Belastungen simulieren die Ballwechsel – so trainierst du spielnah.
-  **Beinarbeit-Drills:** Seitliche Schritte und kurze Antritte – du spielst nur so gut, wie du zum Ball stehst.
-  **Wiederholungen:** Ballgefühl entsteht durch Frequenz: lieber täglich 15 Minuten als einmal 2 Stunden.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BAGGERN AUS DEN BEINEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Der Armschwung ist der klassische Präzisionskiller beim Baggern.

Tipp: Arme ruhig als Brett, konstanter Treffpunkt am Unterarm – die Dosierung kommt aus den Beinen.

FAKTOR 2: DAS PRITSCH-KÖRBCHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zu tiefer oder seitlicher Ballkontakt macht das Zuspiel unkontrollierbar.

Tipp: Hände formen ein stabiles Körbchen direkt über der Stirn – kurzer, federnder Kontakt.

FAKTOR 3: NIE AUF DEN FERSEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Statischer Stand macht jede Reaktion zu spät.

Tipp: Tiefer Schwerpunkt, Gewicht auf den Vorfüßen, immer in Bewegung bleiben – Arme bereit für Bagger oder Pritschen.



PRO-TIPP: Ruf jeden Ball an, auch im Training: 90 % der Anfängerfehler entstehen nicht an der Technik, sondern zwischen zwei schweigenden Mitspielern.

4. KOMMUNIKATION

Wichtigkeit: **Hoch**

DIE HALBE ABWEHR

-  **Ball ansagen:** Jeden Ball laut rufen („Ich!“) – das verhindert Missverständnisse UND Zusammenstöße.
-  **Fehler abschütteln:** Kurz abklatschen, weiterspielen – im Team zählt immer der nächste Ball.
-  **Kurze Kontakte:** Saubere, kurze Ballkontakte sind der Schlüssel zum kontrollierten Spielaufbau.
-  **Beinarbeit zuerst:** Rechtzeitig zum Ball bewegen statt strecken – Position schlägt Reaktion.

5. VERLETZUNGSFREI BLEIBEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Warm-up:** Gründlich aufwärmen – Schultern und Sprunggelenke tragen die Hauptlast.
-  **Weich landen:** Nach Sprüngen beidbeinig und mit gebeugten Knien landen – nie auf fremden Füßen.
-  **Feld freihalten:** Keine losen Bälle in der Spielzone – Umknicken ist Verletzung Nr. 1.