














10 wahre oder falsche Dinge über Volleyball



1.  **Ungleiche Socken bringen Glück**
Manche schwören, dass man besser spielt, wenn man zwei verschiedene Socken trägt.
Wissenschaftlich nicht bewiesen – aber es klappt oft!
2.  **Wenn dir der Ball ins Gesicht knallt**
Passiert jedem – auch den Profis. Und wenn der Ball danach noch im gegnerischen Feld landet:
Punkt mit Stil!
3.  **Die magische Lied vor dem Spiel**
Jedes Team hat ein Lied, das vor dem Spiel gepumpt werden muss. Einmal hat ein ganzes Team zur Macarena getanzt – und danach das Turnier gewonnen.
4.  **Das magische Aufschlag-Ritual**
Ich (Zava) zeige immer auf den Spieler, den ich treffen will – **psychologischer Krieg!**
Ein Mitspieler hält den Ball vor das Gesicht, schließt die Augen und atmet dreimal tief durch.
Alles nur, um den Kopf kurz wegzukriegen von dieser einen schweren Aufgabe – **dem Aufschlag.**
5.  **„Ich hab ihn!“ – und keiner geht hin**
"Ich!" rufen ist wichtig... aber es hilft nur, wenn man den Ball auch wirklich nimmt. Chaos garantiert.
6.  **Der verrückte Spitzname des Liberos**
Der Libero ist oft der Kleinste – aber der Schnellste. Meistens bekommt er einen verrückten Spitznamen wie „Ninja“, „Floh“ oder „fliegender Frosch“.
7.  **Die ersten Blockversuche**
Am Anfang beim Block kriegt man den Ball meist direkt ins Gesicht. Aber dann kommt der große Moment, wo du blockst – und jubelst wie bei Olympia.
8.  **Stinkende Knieschoner**
Nach einem Turnier riechen Knieschoner... lebendig. Manche sagen, sie könnten alleine laufen.
9.  **Der wahre Sieg? Schokolade!**
Der echte Preis ist nicht der Pokal – sondern die Schokolade vom Trainer.
10.  **"Ich spiel doch gar nicht!" – Der fliegende Trainer**
Trainer werfen sich manchmal heldenhaft auf den Boden, um einen Ball zu retten – obwohl sie offiziell gar nicht mitspielen.
Warum? Niemand weiß es genau. Instinkt? Ehre? Oder einfach ein bisschen zu viel Koffein? 
Am nächsten Tag: Muskelkater deluxe. Aber der Ball war gerettet. Fast.

10 Fakten über Volleyball 🏐📖

1. 🏆 **Wer hat die meisten Volleyball-Weltpokale gewonnen?**
Männer: Die Sowjetunion (UdSSR) gewann 4 Mal den Weltpokal der Männer (1965, 1977, 1981, 1991). Frauen: China führt mit 5 Siegen beim Frauen-Weltpokal (1981, 1985, 2003, 2015, 2019).
2. 🏅 **Wer gewann bei den Olympischen Spielen 1972 in München?**
Männer: Gold ging an die Sowjetunion (UdSSR).
Frauen: Gold holte sich das Team aus Japan.
3. 📏 **Der größte Volleyballspieler aller Zeiten**
Der Iraner Morteza Mehrzad ist 2,46 Meter groß – und damit der größte bekannte Volleyballspieler. Er spielt in der paralympischen Nationalmannschaft des Iran und gewann 2016 Gold in Rio.
4. 🧑 **Der kleinste Volleyballspieler aller Zeiten**
Farhad Zarif aus dem Iran ist nur 1,65 Meter groß. Er war ein unglaublicher Libero mit extrem schnellen Reaktionen und großem Kämpferherz.
5. 🏆 **Das erfolgreichste Nationalteam der Geschichte**
Die brasilianische Herren-Nationalmannschaft hat 3 Olympiasiege (1992, 2004, 2016), 3 Weltmeistertitel (2002, 2006, 2010) und 9 World League Titel geholt – echte Volleyball-Legenden!
6. 🏐 **Der höchste Block der Welt**
Dmitriy Muserskiy aus Russland ist 2,18 Meter groß und berüchtigt für seine unüberwindbaren Blocks. Er gewann 2012 Gold in London und gilt als einer der besten Mittelblocker aller Zeiten.
7. 🧠 **Die schlaueste Position auf dem Feld**
Der Zuspieler ist das „Gehirn“ der Mannschaft – er entscheidet, wer den Ball bekommt, und braucht ein starkes Spielverständnis.
8. 🧘 **Knieschoner sind Pflicht!**
Knieschoner schützen nicht nur beim Hechten – viele Spieler*innen tragen sie auch als Glücksbringer.
9. 🎉 **Volleyball gehört zu den beliebtesten Sportarten der Welt**
Laut FIVB spielen über 800 Millionen Menschen weltweit Volleyball – das ist beeindruckend!
10. 🍕 **Nach dem Spiel gibt's... Pizza!**
Eine ungeschriebene Regel bei Jugendlichen: Nach dem Spiel wird gemeinsam gegessen – und meistens gibt's Pizza!
11. 🏐 **Was ist der Hechtbagger?**
Der **Hechtbagger** ist eine Rettungstechnik, bei der sich ein Spieler mit einem **Sprung nach vorne** streckt, um einen **tief fallenden Ball** noch rechtzeitig zu erreichen und zu **baggern**, bevor er den Boden berührt.



11 Dinge, die ein Volleyballspieler können muss 😊

1. Den Ball gut annehmen 🙌 – sauber und sicher aufnehmen, damit das Spiel läuft.
2. Präzise zuspielen 🎯 – den Ball genau zum Mitspieler passen.
3. Angreifen üben ✨ – den Ball kräftig und gezielt schlagen.
4. Für den Block springen 🏊 – gegnerische Angriffe abwehren!
5. Schnell auf dem Feld bewegen 🏃, 🏐 – immer bereit sein, schnell zu reagieren.
6. Zuhören und kommunizieren 🗣️, 👂 – miteinander reden und zusammenhalten.
7. Einsatz in der Abwehr zeigen 🛡️ – jeden Ball retten, egal wie schwer.
8. Konzentriert bleiben 🎯, 🧠 – den Fokus behalten, keine Punkte verschenken!
9. Durchhalten 💪, 😓 – auch wenn du müde bist, niemals aufgeben.
10. Jeden Punkt feiern 🎉, 😄 – zusammen jubeln, weil jeder Punkt zählt!
11. Spaß haben und Respekt zeigen 😊, 🤝 – mit Freude spielen und das Team unterstützen (das sollte am Platz 1 sein!)

10 Quiz-Fragen für Volleyballfans ?

1. Wer gewann die Goldmedaille im Volleyball bei den Olympischen Spielen 1972 in München? (Männer und Frauen)

2. Wer ist der größte Volleyballspieler aller Zeiten und wie groß ist er?

3. Welches Land hat bei den Männern am häufigsten den Volleyball-Weltpokal gewonnen?

4. Wie viele Menschen spielen weltweit Volleyball laut FIVB?

5. Wie heißt die Position, die als das „Gehirn“ des Volleyballspiels gilt?

6. Wie viele Spieler sind in einem Volleyballteam auf dem Feld?

7. Was ist ein „Libero“ und welche Aufgabe hat er im Spiel?

8. Wie nennt man den Schlag, mit dem der Ball ins gegnerische Feld geschlagen wird?

9. Was bedeutet „Block“ im Volleyball?

10. Welche Technik benutzt man, um den Ball vom Boden zu retten?

Urlaubstraining



Tag 1 – Kraft + Sprung

1. Kniebeugen (Squats) – 15 Wiederholungen

Beine schulterbreit, tief wie beim Sitzen, Rücken gerade, wieder hoch.

2. Sprung-Kniebeugen (Jump Squats) – 10 Sprünge

Aus der Hocke kraftvoll hochspringen, weich landen.

3. Split-Schritt (Split Step) – 20 Wiederholungen (10 pro Seite)

Kleiner Sprung mit leichtem Auseinandergehen der Beine, Landung auf Fußballen, sofort bereit für Bewegung in beide Richtungen.

Simuliert die Startbewegung bei Annahme oder Verteidigung



Zirkel 3x wiederholen – Gesamtzeit: ca. 15 Minuten



Tag 2 – Core + Stabilität

1. Plank (Unterarmstütz) – 30 Sekunden halten

Ellbogen unter Schultern, Körper gerade, Bauch anspannen.

2. Ausfallschritte (Lunges) – 10 pro Bein

Großer Schritt nach vorn, hinteres Knie fast bis zum Boden.

3. Mountain Climbers – 30 Sekunden

In Liegestützposition, Knie abwechselnd schnell zur Brust ziehen.



Zirkel 3x wiederholen – Gesamtzeit: ca. 15 Minuten



Bonus (optional, mit Ball)

Wenn du 5 Minuten mehr hast, Platz und einen Ball:

- **2 Minute:** Pritschen gegen die Wand oder in die Luft
- **3 Minute:** Baggern gegen die Wand oder mit Partner
- **5 Minute:** Ziel-Serves auf eine Linie oder ein Objekt



Training im Park: "Zieljagd!"

Dauer: 20–30 Minuten

Ziel: Schnelles Gehen + kurze Sprints mit sichtbaren Zielen im Park



Trainingsstruktur:

1. Aufwärmen (5 Minuten)

- 2 Minuten normales Gehen
- 2 Minuten schnelles Gehen
- 1 Minute lockere Bewegungen (Hüpfen, Kniehebelauf leicht, Armkreisen)

2. Lauf zu Zielen (15–20 Minuten)

Wiederhole den Ablauf mehrmals:

- **Schnelles Gehen** bis zur **nächsten Laterne**
- Dann ein **Sprint** bis zur **nächsten Bank**
- Schnelles Gehen bis zu einem **großen Baum**
- Sprint bis zum **Abfalleimer oder Wegende**
- Schnelles Gehen bis zum **Brunnen oder Parkecke**
- Sprint bis zum **nächsten Lichtmast**

👉 Wenn es keines dieser Elemente gibt: gemeinsam spontan neue Ziele im Park auswählen – das macht es spannender und flexibler!

3. Spiel zum Abschluss (5 Minuten)

3 Ziele im Park aussuchen (z. B. "Bank", "Baum", "Mülleimer") und daraus einen kleinen **Parcours** basteln.

Zweimal durchlaufen, z. B.:

- Sprint zur Bank → schnelles Gehen zum Baum → Sprint zum Mülleimer

4. Abwärmen (3–5 Minuten)

- Ruhiges Gehen
- Leichtes Dehnen (Beine, Arme, Rücken)



Zusätzliche Tipps:

- Trinkflasche mitnehmen