





Konzept des VV Holzwickede

- 1. Vorwort**
- 2. Ziele**
- 3. Aktueller Zustand**
- 4. Sportliches Konzept**
- 5. Identifikation/Image**
- 6. Finanzen**
- 7. Schlusswort**
- 8. Anhang - Trainingsmethoden**
- 9. Aufgaben einer Mannschaft**
- 10. Zusammenfassung Methoden**



1. Vorwort

Sportvereine tragen eine hohe soziale Verantwortung. Es ist in der heutigen Zeit sehr wichtig, den jungen Menschen einen Rückhalt und Orientierungsrahmen zu bieten.

In unserem Verein sollen sie lernen, dass es eine Gemeinschaft gibt, in der die Erfolge und Niederlagen gemeinsam erlebt und bewältigt werden, aber auch, dass man für Erfolge Leistungsbereitschaft und Eigenmotivation einbringen muss.

Die Trainer, Betreuer und Funktionäre des Vereins haben es sich zur Aufgabe gemacht im Sinne dieser Verantwortung, den Vereinsmitgliedern eine sinnvolle Beschäftigung zu bieten.

Gemäß dem Motto "Masse mit Klasse" möchte der VV Holzwickede seiner Funktion als Leistungs- und Breitensport orientierter Volleyballverein gerecht werden und somit allen – egal welchen Talents - die Gelegenheit geben, den Spaß am Volleyballspielen auszuleben.

Ab einem gewissen Alter soll in der jeweiligen ersten Mannschaft aber auch die leistungsorientierte Spiel- und Trainingsweise praktiziert werden.

Mit diesem Konzept sollen die Rahmenbedingungen für eine moderne und erfolgreiche Arbeit übergreifend in den Mannschaften geschaffen werden.

2. Ziele

Ziel 1: Förderung der sozialen Entwicklung

Ein wichtiges Ziel unserer Arbeit beinhaltet die positive menschliche Entwicklung unserer Spielerinnen und Spieler. Unsere Philosophie ist es, dass die sportliche Entwicklung mit der menschlichen Entwicklung einhergeht. Die Vereinsmitglieder sollen zu mündigen Persönlichkeiten auf und neben dem Spielfeld heranreifen. Persönlichkeiten, die Probleme mit Mut und Lebensfreude angehen, die für Werte wie Ehrlichkeit und Toleranz eintreten und im sozialen Miteinander lernen, dass neben vielen Gedanken und Ideen besonders eine Sache für den Lebensweg von entscheidender Relevanz ist: ein großes Herz.

Ziel 2: Hochwertige Ausbildung

Mit dem Konzept möchten wir den Spielerinnen und Spielern durch ein qualitativ hochwertiges Training, durch fachlich geschulte Trainer frühzeitig eine gezielte sportliche Ausbildung geben. Das Konzept dient als Grundlage für die sportliche Arbeit, mit dessen Hilfe eine qualifizierte Förderung realisiert werden kann. Die Ausbildung der einzelnen Trainer und Betreuer im Verein wirkt sich auf den Erfolg aus.

Mit einem umfassenden Weiterbildungsangebot, bestehend aus:

- Externen Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen beim WVV oder anderen Bildungsträgern
- Regeltraining, DVD, CD, Video und Druckschriften und vereinsinternen Schulungen
- regelmäßigen Trainersitzungen

möchten wir, unseren Trainern und Betreuern praxisorientierte Hilfen und Informationen geben.



Ziel 3: Stärkung der Vereinsbindung

Durch eine entsprechende sportliche sowie außersportliche Ausbildung soll eine enge Bindung an den Verein, hergestellt werden. Diese Bindung soll über die Phase der Junioren-Volleyball-Zeit hinausgehen. Weiterhin spricht für eine enge Bindung, dass ehemalige VV Holzwickede-Jugendspieler leichter bereit sind, sich im Jugendvolleyball des VV Holzwickede zu engagieren, z.B. als Trainer von morgen. Um dies zu ermöglichen, übernehmen die Seniorenmannschaften eine Patenschaft im Jugendbereich. Durch diese soll eine enge Verknüpfung zwischen den Mannschaften entstehen, ganz nach dem Motto: „Ehemalige Jungenspieler / innen geben Ihr Wissen weiter“.

3. Aktueller Zustand

Beim VV Holzwickede nehmen zurzeit 13 Mannschaften am Spiel – und Trainingsbetrieb teil.

Das Ausbildungsteam setzt sich aus 6 Mannschaftstrainern zusammen.

Die in unserem Verein tätigen Trainer und Betreuer sind nicht nur für die sportliche Ausbildung verantwortlich, sondern haben darüber hinaus einen absolut wichtigen und nicht zu vernachlässigenden erzieherischen Auftrag.

Im Folgenden werden Aufgaben aufgeführt, von denen einige auch gerade unter dem besonderen Aspekt der Verbesserung des Sozialverhaltens zu sehen sind.

Zu den Aufgaben unserer Abteilung gehören:

- Aufnahme von Kindern, Jugendlichen und Senioren unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer Herkunft, ihrem sozialen Status und ihrem Glauben.
- Integration des Nachwuchses in ein soziales Umfeld.
- Heranführen der Jugendspieler an die nächsten Jahrgangsstufen bis hin zum Seniorenbereich.
- Besetzung aller Jahrgangsstufen von der U12- bis zur U18
- Altersgerechte Ausbildung innerhalb der entsprechenden Jahrgangsstufen.
- Vermittlung sozialer Werte / soziales Verhalten.
- Gemeinschaftssinn, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein.
- Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme und Fairness.

Ein wichtiger Bestandteil unseres Konzeptes ist die Zusammenarbeit mit den Eltern, von denen wir erwarten, dass sie:

- unterstützend wirken,
- die Autorität der Trainer/Betreuer nicht untergraben,
- von außen keine Unruhe ins Spiel bringen,
- die Kinder aufmuntern und positiv beeinflussen,
- nicht die Rolle des Trainers und Betreuers übernehmen.



4. Sportliches Konzept

Leitbilder/Sportliche Philosophie

- Trainer als Vorbild für Disziplin, Ehrgeiz, Teamfähigkeit und Können
- Sportlich fairer Umgang mit Gegnern, Schiedsrichtern und Eltern
- altersgerechter Umgang mit den Spielern
- Erfolg wird nicht ausschließlich an Ergebnissen gemessen
- eine leistungsorientierte und eigenmotivierende Einstellung zum Spiel und Trainingsbetrieb
- selbstkritisches Auseinandersetzen mit der eigenen Leistung und mit den Vorgaben des Trainers
- die Fähigkeit zum Teamgeist und zum Miteinander

Die Ausbildung bei VV Holzwickede wird in zwei Phasen unterteilt:

1. Grundlagenbereich (U12 - U16)

Die Mannschaften werden von vollwertigen Trainern und Nachwuchsspielerinnen betreut.

Bis zur U16 sollte die Mannschaft im Jahrgang mit dem Trainer geschlossen zusammenbleiben. Die Kinder sollen in dem, ihrem Alter entsprechenden, Jahrgang spielen. In Ausnahmefällen, z.B. zur speziellen Förderung sehr talentierter Spieler, kann von dieser Vorgabe in Abstimmung mit den Vereinsverantwortlichen abgewichen werden.

Im Vordergrund der Trainingsarbeit bei den Jüngsten steht selbstverständlich der Spaß und die Freude am Volleyballspiel. Es wird aber auch bereits in kindgerechter Form an Grundtechniken, Gewandtheit, Beweglichkeit und einfachen taktischen Grundzügen trainiert. Die Gewichtung der Inhalte orientiert sich an altersspezifischen Grundsätzen. Das Training beinhaltet vorwiegend Spielformen und der Ball ist stets im Mittelpunkt des Trainings.

Trainingsziele (Grundlagenbereich)

- Umfassende volleyballspezifische Grundausbildung
- Schulung der Gewandtheit/Beweglichkeit (Koordination), Laufschule
- Erlernen und Perfektionieren der Basistechniken (Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, Annahme, Angabe)

Trainingsinhalte (Grundlagenbereich)

- Üben der Basistechniken mit hoher Wiederholungszahl
- Geschicklichkeit und Gewandtheit mit Lauf- und Ballspielen fördern
- Im Kleinfeld elementares technisches und taktisches Verhalten spielerisch trainieren



Trainingsprinzipien(Grundlagenbereich)

- Der Ball steht stets im Mittelpunkt des Trainings
- Gelegenheit zum freien Spiel
- Keine Festlegung auf Spielpositionen
- Altersgerechter Umgang mit den Spielern
- Erziehung zur Selbstständigkeit
- Fördern von Risikobereitschaft
- Teamspirit fördern
- Belohnungsprinzip statt Bestrafung

2. Leistungsbereich (U16-U18, Senioren)

Ab der U16, wollen wir auf leistungsorientierte Trainings- und Spielweise umschwenken. Eine entsprechende Befähigung des Trainers stellt dafür die Voraussetzung dar.

Um eine spielstarke Mannschaft aufzustellen, wird eventuell in betroffenen Altersgruppen vor Saisonbeginn ein Sichtungstraining durchgeführt und eine entsprechende Kadereinteilung vorgenommen.

Schwerpunkt der Trainingsarbeit im jüngeren Leistungsbereich ist es, die erlernten Basistechniken zu perfektionieren, gruppentaktische Spielformen umzusetzen, die Gewandtheit/Beweglichkeit zu optimieren und die athletischen Grundvoraussetzungen zu entwickeln. Spezielle theoretische Fortbildung (Schiedsrichterschein, etc) zählen ebenso zum Ausbildungskonzept.

Trainingsziele (Leistungsbereich)

- Festigung eines dynamischen Bewegungsablaufs
- Vertiefung des taktischen Verhaltens (Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik)
- Individuelle Verbesserung der technischen Fähigkeiten
- Erziehung zur Bereitstellung der optimalen Wettkampfleistung

Trainingsinhalte (Leistungsbereich)

- Einführung von neuem Spielsystem (Läufer, etc), Mannschaftstaktik, positionsspezifischem Verhalten
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten
- Schulung der Basistechniken
- Positionsspezifisches Technik und Taktik - Training
- Perfektionierung der Ballsicherheit in allen Techniken
- Koordinationsgymnastik

Trainingsprinzipien (Leistungsbereich)

- Entwicklung der Lernbereitschaft
- Förderung der Selbstständigkeit
- Siegermentalität und Leidenschaft fördern
- Kreativität, Spielfreude und Risikobereitschaft fördern
- Taktische Flexibilität und Spielverständnis entwickeln



5. Identifikation/Image

Ein Verein lebt von der Identifikation seiner Mitglieder mit ihm. Eine starke sichtbare Identifikation steigert in gleichem Maße das Image des Vereins in der Gemeinde, dem Kreis und dem Land, evtl. darüber hinaus. In unserem Verein wollen wir eine einheitliche Außendarstellung bei den Mannschaften, Trainern und Betreuern erzielen. Zudem sollen die Trainer und Betreuer Vorbilder für die Kinder und Jugendlichen, aber auch alle anderen Personen auf unserem Vereinsgelände darstellen. Voraussetzung dafür sind folgende Punkte:

- Sichtbare Identifikation (Außendarstellungen) durch Tragen der Vereinsausstattung bei offiziellen

Terminen, Spielen und Turnieren

- Pflegerischer Umfang mit den Vereinsmaterialien

6. Finanzen

Wir sind als gemeinnütziger Verein dazu verpflichtet uns selbst finanziell zu tragen. Deshalb führt der/die Kassierer/in eine Ausgaben-/Einnahmen-Übersicht, die letztendlich im Jahresabschluss mündet. Jedes Jahr zur Mitgliederversammlung werden die Mitglieder darüber informiert.

Zur Gesetzmäßigkeit der ordnungsgemäßen Buchführung ist es Voraussetzung, dass alle Einnahmen und Ausgaben, auch aus steuerlichen Aspekten, mit Belegen nachgewiesen werden. Diese Aufgabe muss von den jeweiligen Betreuern oder Trainern für ihre Mannschaft wahrgenommen werden.

Dazu gehören im Volleyballbereich:

- Startgeld als Einnahme bei eigenen Turnieren
- Startgelder als Ausgabe bei Teilnahme an Turnieren
- Schiedsrichtergebühren
- Auslagen bei Weiterbildungen
- Auslagen bei der Materialbeschaffung

Zudem lebt ein Verein neben den Mitgliedsbeiträgen auch in verstärktem Maße von Spenden, Sponsorengeldern und Fördergeldern.

Alle Zuwendungen aus diesen Bereichen sind generell über den Vorstand zu steuern.

Dabei gilt folgendes Prinzip:

„Die Förderung des Gesamtvereines steht im Mittelpunkt.

Die Förderung einzelner Mannschaften kann bedarfsbezogen vorgenommen werden.“

In diesem Prozess zur Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls und Identifikation mit dem Verein müssen gerade die Eltern der Kinder und Jugendlichen mit einbezogen werden. Diese sollen den Verein als soziale Institution für ihre Kinder verstehen und ebenso handeln.

Ziel ist die Förderung der Gemeinschaft und die Verhinderung vom „Verein im Verein“.



7. Schlusswort

Dieses Konzept des VV Holzwickede ist unter Mitwirkung bzw. mit dem Einverständnis aller betroffenen Trainer/ Betreuer entstanden und wurde in der Trainersitzung vom 09.04.2017 bestätigt.

Alle Trainer und Betreuer (auch künftige Neuzugänge) verpflichten sich dieses Konzept nach bestem Vermögen zu unterstützen.

Der Vorstand des Vereines wird seinerseits dafür Sorge tragen, dass entsprechend der Möglichkeiten, die notwendigen Rahmenbedingungen geboten werden.

Weiterhin wird er die Einhaltung des Konzeptes überwachen und ggfs. regulierend eingreifen.

Vorstand

Trainer 1

Trainer 2

Trainer 3

Trainer 4

Trainer 5

Trainer 6

Trainer 7

Trainer 8

Trainer 9



8. Anhang - Trainingsmethoden

Im diesem Anhang sind weitere Details zu den unterschiedlichen Trainingsmethoden in den verschiedenen Jahrgängen nachzulesen. Sie stammen von Volleyballlehrern und Sportpsychologen.

Das Training:

1. Grundbedingungen:

- Didaktik und Methodik der sportlichen Ausbildung müssen sich an den biologischen Entwicklungsmerkmalen der Kinder und Jugendlichen orientieren.
- Das Training muss somit an der Trainierbarkeit der Kinder und Jugendlichen, d.h. es muss an deren sensitiven Phasen angelehnt sein.
- Die optimale sportliche und außersportliche Ausbildung setzt die Schaffung eines zielgerichteten, systematischen und langfristigen Leistungsaufbaus voraus.
- Die Lernphase besteht aus drei verschiedenen und aufeinander aufbauenden Ausbildungsabschnitten

2. Ausbildungsphasen:

Grundlagenphase (Fertigkeitsphase):

Altersklasse U12

- Voraussetzungs- und Vorbereitungscharakter
- psychomotorische Grundausbildung als Basis zur Entwicklung der größtmöglichen Leistungsfähigkeit
- vielfältiges, spielerisches Bewegungsangebot
- Grobformung der Grundtechniken des Volleyballspiels
- Im Alter von 8 - 12 Jahren kommt der allgemein-sportlichen Ausbildung eine entscheidende Bedeutung zu!
- Intensive und vielseitige Bewegungserfahrungen führen zu leichterem Erlernen neuer Fertigkeiten.
- Die koordinative Basis entsteht durch eine frühe Bekanntschaft mit elementaren Bewegungshandlungen verschiedener Sportarten.

- Ein vielseitiges sportliches Üben erhöht nicht nur die motorische Lernfähigkeit, sondern sichert auch ein differenziertes Bewegungsgefühl und garantiert eine individuelle Verfügbarkeit des Angeeigneten!
- Der volleyballspezifische Anteil sollte von der Ballführung als Basis ausgehen!
- Lauf-, Fang- und Tummelspiele (sportartunspezifische Motivationsspiele)
- allgemeines Koordinationstraining (Hindernisturnen, Spiele mit und ohne Ball, Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen, Lauf-, Sprung- und Wurfkombinationen)



Altersklasse U13 / U14

- Im Alter nimmt der Anteil der volleyballspezifischen Ausbildung zu!
- Im volleyballspezifischen Bereich kommt es nun zur umfangreichen Grobformung der technischen Fertigkeiten!
- Die Kinder sollten aber weiterhin mit Sportarten bekannt gemacht werden, die dem Volleyball oder Teilen davon nahestehen!
- Im Vordergrund stehen aber weiterhin neben Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit auch die Spielerfahrung!
- allgemeines Koordinationstraining
- Vielseitigkeitswettbewerbe
- technische Übungsformen

Altersklasse U16

- Im Alter nimmt der Anteil der volleyballspezifischen Ausbildung weiter zu, so dass die Grobformung der technischen Fertigkeiten abgeschlossen werden und mit der Feinformung begonnen werden kann!
- Die geistige Aktivität in diesem Alter lässt auch das Trainieren grundlegender taktischer Verhaltensweisen in überschaubaren Räumen und Gruppengrößen zu!
- Das allgemeine Koordinationstraining wird mehr und mehr vom speziellen Koordinationstraining überlagert.
- Der für dies Alter typische Wissensdrang kann nun in angemessenem Maße zur einfachen theoretischen Schulung sowie zur grundlegenden Wissensvermittlung genutzt werden!
- allgemeines und spezielles Koordinationstraining
- Vielseitigkeitswettbewerbe
- technische Übungsformen
- Parteespiele mit technischen und einfachen taktischen Schwerpunkte



Aufbauphase U16

- sportartspezifisches Bewegungslernen
- Feinformung der Grundtechniken des Volleyballspiels
- sportartspezifische Ausbildung der technisch-taktischen Handlungsfähigkeit
- sportartspezifische Ausbildung grundlegender konditioneller Eigenschaften
- In diesem Alter steht mittlerweile der volleyballspezifische Anteil der Ausbildung im Vordergrund!
- Das U16 Alter ist die Zeit der Feinformung der technomotorischen Fertigkeiten!
- Auch im koordinativen Bereich sowie im Bereich der Bewegungsschnelligkeit lassen sich nun schnell und einfach erhebliche Fortschritte erzielen!
- Deshalb ist es auch sinnvoll besonders in dieser Zeit immer wieder besondere technische Fertigkeiten anzubieten!
- Allerdings sollten parallel auch gruppentaktische Schwerpunkte gesetzt werden!
- allgemeines, aber besonders spezielles Koordinationstraining
- Vielseitigkeitswettbewerbe
- technische Übungsformen
- der Anteil des gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltens
- Auch die konditionellen Eigenschaften sollten nun vermehrt trainiert werden, da im koordinativen sowie technomotorischen Bereich in diesem Alter aufgrund des Längenwachstums kaum Verbesserungen erzielt werden können!
- Die Spieler sollten spätestens jetzt befähigt werden, die erlernten Techniken und Regeln spieltaktisch klug einzusetzen!

Leistungsphase U16

- Überleitungscharakter
- Vertiefung der Spezialisierung
- spezielle Ausbildung der taktischen Handlungsfähigkeit
- spezielle Ausbildung aller konditionellen Eigenschaften

Altersklasse U18

- Im Alter von 14 - 16 Jahren hat der allgemein-sportliche Anteil der Ausbildung nur noch Ergänzungs- bzw. Motivationsfunktion!
- Technische Fertigkeiten können nun wieder mit Erfolg trainiert werden, weil der jugendliche Organismus in eine Beruhigungsphase tritt - physische und psychische Ausgeglichenheit!
- Die Schwerpunkte liegen jedoch im gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich!
- Auch der Anteil des konditionellen Trainings nimmt weiter zu, ganz speziell der Bereich Schnelligkeit!
- Nach der technisch-taktisch-konditionellen Grundschulung kann nun langsam ein Positionstraining einsetzen, welches die Spieler auf 2-3 verschiedenen Positionen besonders ausbildet!
- Beweglichkeits- und Kräftigungsgymnastik



- Motivationsspiele volleyballspezifischer und nicht-volleyballspezifischer Art
- Übungsformen mit technischen, taktischen und konditionellen Schwerpunkten
- Übungsformen mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Schwerpunkten
- Übungsformen mit konditionellen Schwerpunkten (i. d. R. in Verbindung mit taktischen Schwerpunkten)

Altersklasse U18/ U20 / Senioren

- Auch in der Altersgruppe 16 - 18 Jahren hat der allgemein-sportliche Anteil der Ausbildung nur noch Ergänzungs- bzw. Motivationsfunktion!
- Technische Fertigkeiten werden in der Regel nur noch im Zusammenhang mit der Lösung taktischer Varianten trainiert!
- Die Schwerpunkte liegen im mannschaftstaktischen Bereich!
- Schwerpunkte sind jedoch nun auch im konditionellen Bereich zu suchen!
- Spezielles Positionstraining
- Das Training kann nun auch zum Verbessern aktueller Mängel eingesetzt werden, zumal es sich von der Belastungsstruktur her mehr und mehr dem Seniorentaining angleicht!
- Beweglichkeits- und Kräftigungsgymnastik
- Motivationsspiele volleyballspezifischer und nicht-volleyballspezifischer Art
- Übungsformen mit technischen, taktischen und konditionellen Schwerpunkten
- Einzeltraining

Das sportliche Training sollte natürlich besonders zur Persönlichkeitsbildung beitragen:

- Erlernen einer sportlichen Haltung (Respekt vor Trainer, Schiedsrichter, Mit- und Gegenspieler)
 - Fähigkeit zur Kommunikation mit Trainer und Mitspielern, aktive und passive Kritikfähigkeit
 - Fähigkeit zur Selbstkritik
 - Fähigkeit zur Analyse von Leistung und Spiel
 - Offenheit für andere Meinungen
 - Akzeptanz von Autoritäten (Trainer, Schiedsrichter)
 - Akzeptanz und Befolgen von Anweisungen und Entscheidungen
 - Verantwortungsbewusstsein, z.B. für Eigentum anderer (Trainingsmaterial)
- Selbstverantwortung
- Selbständigkeit
 - Zuverlässigkeit
 - Kameradschaftlichkeit

Basis für das Erlernen und Herausbilden all dieser Fähigkeiten und Eigenschaften ist die Entwicklung von Leistungsbereitschaft, hoher Eigenmotivation, der Fähigkeit zur "aktiven" Trainings- und Spielteilnahme, also von Konzentrationsfähigkeit!

Wenn es auch für die Entwicklung geistiger, psychischer und sozialer Fähigkeiten und Eigenschaften gewisse sensible Phasen gibt, so ist es dennoch nicht angebracht, diese isoliert voneinander oder gar nacheinander zu entwickeln. Nichtsdestotrotz ist die Ausbildung gewisser Fähigkeiten und Eigenschaften in bestimmten Phasen besonders zu forcieren. Beispielsweise ist die Entwicklung einer grundlegenden Konzentrationsfähigkeit im U12 / U14 äußerst effektiv.



Wichtig ist jedoch, dass sportliche und außersportliche Entwicklung parallel zueinander vorangetrieben werden sollten!

3. Betreuung-, Erziehungs- und Beratungskonzept

Entwicklungsmerkmale der Kinder und Jugendlichen:

U12 / U13

- Zeit der "kleinen Pubertät"
- zu Beginn: ausgeglichen, ruhig
- später: leichte Erregbarkeit, gesteigertes Liebedürfnis, motorische Unruhe
- stärkeres Längenwachstum der Gliedmaßen
- bewegungsfreudig
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- eingeschränkte räumliche Orientierungsfähigkeit

U13 / U14:

- abklingende körperliche Unausgeglichenheit
- schwach ausgeprägte Muskulatur
- physische Ausdauer ist größer als die psychische
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- eingeschränkte räumliche Orientierungsfähigkeit
- streitsüchtig und albern
- geringes Selbstvertrauen
- "süchtig" nach Lob
- ziellos bei Tätigkeiten
- bewegungsfreudig
- neugierig

U14 /U16:

- ausgeglichen, selbstsicher, optimistisch, gut motivierbar
- neigen zu Dramatisierungen
- starker Wissensdrang
- unkritisches Nachahmungsverhalten
- bewegungsfreudig
- hohes Bewegungsgeschick
- hohes Anpassungsvermögen des Herz-Kreislauf-Systems
- verbessertes gedankliches Erfassen von Bewegungsabläufen
- verbessertes Wahrnehmungsvermögen



U16:

- ausgeglichenes körperliches Erscheinungsbild
- hohes Bewegungsgeschick
- hohes Anpassungsvermögen des Herz - Kreislauf - Systems
- ungestümer Bewegungsdrang
- starker Neugiertrieb
- große Lernfähigkeit und -bereitschaft
- innere Ausgeglichenheit und Selbstsicherheit
- sachgerecht und leistungsorientiert
- Beginn der Entwicklung zur Selbständigkeit
- Gruppendenken setzt ein

U16 / U18:

- beschleunigtes Längenwachstum
- körperliche und psychische Disharmonie
- gestörtes Bewegungsgeschick
- Beginn der geschlechtlichen Reifung
- Verunsicherung und Verlust des Selbstvertrauens

- Stimmungsschwankungen und hohe Empfindlichkeit
- egozentrisches Denken
- "Unfugmachen" als Zeichen innerer Unordnung
- Drang nach Anerkennung
- gestörtes Verhältnis zum Erwachsenen
- Drang zu den Gleichaltrigen (Gruppendenken, Bandenbildung)

U18 / U20 / Senioren:

- beschleunigtes Wachstum des Muskel-Band-Apparates sowie der Organe
- Rückkehr körperlicher und psychischer Ausgeglichenheit
- verbessertes Koordinationsvermögen
- Verbesserung der Kraft- und Ausdauerleistungen
- stärkeres Selbstbewusstsein erzeugt größeres Selbstvertrauen
- sachgerechtes und problembewusstes Denken und Verstehen
- kritische Überprüfung von Anweisungen und Forderungen (geistiges Trotzalter)
- Widerrede als Unsicherheit des Eingeständnisses, belehrt worden zu sein
- körperliche Ausreifung (> sehr gute konditionelle Steigerungsvoraussetzungen)
- Ausreifung psychischer und kognitiver Fähigkeiten (sehr gute Trainierbarkeit taktischen Verhaltens)
- Fortschreitung der Persönlichkeitsentwicklung
- Spezialisierung aufgrund persönlicher Eigenschaften
- sachgerechtes, vernunftgemäßes Verhalten und Benehmen



Betreuung, Erziehung und Beratung im Kindes- und Jugendalter:

Im Kindes- und Jugendalter werden Leistungsvoraussetzungen nicht unerheblich von der Umgangsart (Führungsstil) des Trainers mit seinen Spielern mitbestimmt!

Es gibt 3 verschiedene Führungsstile:

- 1) autoritärer Stil
- 2) demokratisch-kooperativer Stil
- 3) Laisser-faire Stil (kein Eingreifen des Trainers, keine Regeln, die Kinder werden sich selbst überlassen)

Es gibt jedoch keinen Stil, der in reiner Form immer der Richtige ist. Man muss stets eine Mischform finden und auch diese immer wieder anpassen.

Dazu sollte der Trainer die Führungsstile der Eltern der Spieler kennen, um den "richtigen" Stil zu finden, einfach besser auf seine Spieler eingehen zu können!

Vollkommen abzulehnen sind jedoch der reine Laisser-faire Stil sowie der rein autoritäre Stil. Während der erste keine zielgerichtete methodische Arbeit zulässt, so behindert der zweite die Entwicklung von Selbständigkeit und Verantwortungsgefühl und stört das Vertrauensverhältnis zwischen Spielern und Trainer! Richtig verstandene und angewandte Betreuung, Erziehung und Beratung im sportlichen Trainingsprozess kann erhebliche

Auswirkungen auf die geistige, soziale und psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben und somit auch die sportliche Ausbildung beeinflussen!

In diesem Prozess ist der Trainer / Betreuer die entscheidende Schaltstation zwischen Kind bzw. Jugendlichen und dem Sport (!), so dass ihm nicht nur im sportlichen sondern auch im psychologisch-pädagogischen Bereich eine enorme Verantwortung zukommt!

Betreuung, Erziehung und Beratung in der U12:

Der Trainer ist das große Vorbild der Kinder (!), dementsprechend sollte er sich auch selbst so verhalten, wie er es von "seinen" Kindern verlangt:

- Freundlichkeit, Offenheit, Verantwortungsbewusstsein gehören genauso dazu wie die Selbstverständlichkeit, nicht jähzornig oder ungerecht zu sein bzw. vor den Kindern nicht zu rauchen und keinen Alkohol zu trinken!
- Der Trainer sollte den Kindern vielfältige Leistungsmaßstäbe und somit Erfolgserlebnisse schaffen, um alle Spieler Anerkennung finden zu lassen und um Leistungsbereitschaft, Einsatzfreude und Eigenmotivation von Anfang an optimal entwickeln zu können!
- Alle Kinder werden gern gelobt.
- Die Kinder sollten zur aktiven Trainings- und Spielteilnahme erzogen werden (Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit)!
- selbständiges, einfallsreiches Handeln fördern (auch wenn's mal nicht zum Ziel führt)!
- Den großen Wissensdrang als Vertrauensbeweis verstehen, Geduld und Verständnis zeigen und noch so nebensächliche Fragen ruhig beantworten!
- Außenseiter und schwächere Spieler bedürfen einer besonderen Zuwendung!
- Wichtig ist, die kindlichen Interessen und Vorstellungen (Bewegung) zu verwirklichen und eben nicht die Interessen der Erwachsenen (Eltern, ...) dem Kindervolleyball aufdrücken zu lassen.



Betreuung, Erziehung und Beratung in der U13 / U14:

Das Kind wendet sich mehr und mehr vom Erwachsenen ab, sucht seine Vorbilder bei den Gleichaltrigen, so dass der Trainer dieses einsetzende Gruppendenken zur Formung einer verschworenen Mannschaftseinheit nutzen sollte (Entwicklung der Kameradschaftlichkeit)!

- Wichtig ist, dass die Spieler dahingehend befähigt werden, dass sie noch vor Beginn der Pubertät (!) in der Lage sind, Autoritäten anzuerkennen und deren Entscheidungen zu akzeptieren!
- Das steigende Selbstwertgefühl orientiert sich noch stark am Erfolg bzw. Misserfolg, so dass der Trainer viele verschiedene Leistungsmaßstäbe anbieten sollte!
- Selbständigkeit, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein sollten nun auf und auch außerhalb des Platzes gefördert werden (Übertragen kleinerer Aufgaben)!
- Die nun langsam auftretenden pubertären Probleme sollten im partnerschaftlichen Umgang als vorübergehende Wachstumserscheinungen erklärt werden, so dass der Trainer jedem Spieler das Gefühl vermitteln sollte, gerade an ihn besonders zu glauben!
- Um das nachher wieder langsam schwindende Selbstvertrauen u.a. fehlender Erfolge (koordinative Schwierigkeiten) zu stärken, sollten auch mutige Versuche und eifriges Bemühen anerkannt werden!
- Vorsichtige Kritik immer in Zusammenhang mit einsichtigen Argumenten und besonders das Aufzeigen von anderen, aussichtsreicheren Lösungswegen
- (konstruktive Kritik). Es erhält die Hoffnung auf Erfolg und damit auch die Leistungsbereitschaft. Zudem baut dies beim Jugendlichen eine dauerhafte Autorität auf!
- Auffälliges, provozierendes Verhalten basiert meist nicht auf Bösartigkeit, sondern auf innerer Unruhe, die sich nach außen kehrt. Der Trainer muss deshalb dem Spieler Selbstvertrauen einflößen, ihm seine Wichtigkeit für die Mannschaft aufzeigen und dass er hinter ihm steht, um die psychische Verunsicherung zu lösen!
- Stimmungslabile Empfindlichkeit drückt häufig den Ruf nach Zuwendung aus, so dass der Trainer in partnerschaftlichem Umgang mit verständnisvollen Worten dies Bedürfnis befriedigen sollte!

Betreuung, Erziehung und Beratung in der U16, U18 und Senioren:

Rückkehr zu körperlicher und damit auch psychischer Ausgeglichenheit führt zu mehr Sachlichkeit und Argumentation, so dass der Jugendliche Anweisungen und Korrekturen nicht

mehr unkritisch entgegennimmt!

- Der Trainer muss die Einwände des Jugendlichen ernst nehmen und bereit sein,
- zu erklären, zu überzeugen bzw. auch fähig sein, eigene Fehler einzugestehen!
- Der Trainer sollte bereit sein, dem Jugendlichen zuzuhören und versuchen, ihn zu verstehen (sportlich sowie außersportlich)!
- Eigene Ansichten und deren Richtigkeit sollte der Trainer nicht durch größere Erfahrung begründen, sondern mit den Gründen, die ihn zu dieser Meinung gelangen lassen! Wichtig ist, auch immer die Darstellung der Folgen bestimmter Entscheidungen zu erklären!
- Der in der Jugendkrise befindliche Spieler sieht etwas um so eher ein, desto weniger autoritär es ausgesprochen wird!



- Besonders im U18 Alter lassen sich u.a. aufgrund wiederkehrender Sachlichkeit aktive und passive Kritikfähigkeit sowie die Fähigkeit zur Selbstkritik entwickeln!
- Der Trainer sollte dem Jugendlichen weiterhin breiten Spielraum zur Persönlichkeitsentwicklung bieten, indem er eigenständiges Entscheiden und Handeln fördert!
- Verantwortungsbewusstsein sollte u.a. durch das Übertragen von entsprechenden Aufgaben gefördert werden: Hilfestellung für leistungsschwächere Spieler, Organisationsaufgaben- und Beobachtungsaufgaben. (z.B. Aufsicht über eine Trainingsgruppe)
- Der Trainer sollte sich der Jugendsprache anpassen, um seine Ziele und Wünsche leichter verständlich zu machen, so dass die Spieler sie bereitwilliger ausführen und um das Wir-Gefühl weiter zu vertiefen!
- Der Trainer sollte seine Spieler nicht mit einem Mal siezen, weil die Spieler dies meist als unangenehm empfinden, weil die Spieler so ein Gefühl von Distanz zum Trainer vermittelt bekommen!
- Der Trainer sollte mehr und mehr dazu übergehen, den Jugendlichen als gleichwertigen Partner anzusehen und ihm dies auch zu vermitteln!

Außersportliche Aktivitäten: (non - volleyballspezifischer Art):

Zum Konzept einer außersportlichen Betreuung, Erziehung und Beratung gehört auch das Angebot und Vermittlung eines breiten Spektrums verschiedener Beschäftigungsmöglichkeiten - besonders aktiver Art!

Dazu gehören Mannschaftsfahrten (als Freizeitaktivität oder als "Trainingslager"), eigens organisierte Veranstaltungen, wie z.B. Teambesprechungen, Feiern, Zeltlager, ... oder auch die Teilnahme an organisierten Veranstaltungen wie z.B. die Teilnahme an einem Bundesligaspiel.

Zusätzliche Angebote bzw. Möglichkeiten der gemeinsamen Beschäftigung sind Besuch von Schwimmbad, Kino, Disco, All diese Möglichkeiten der gemeinsamen Beschäftigung - die möglichst aktivere Art sein sollten - können auf den einzelnen Spieler sowie die gesamte Mannschaft positiven Einfluss haben:

- 1) Identifikation des Einzelnen mit der Mannschaft / dem Verein
- 2) Integration des Einzelnen in die Mannschaft / in den Verein
- 3) Steigerung des Wir-Gefühls
- 4) Steigerung der Motivation

Die außersportlichen Aktivitäten haben also einen nicht zu unterschätzenden - weil unterstützenden - Einfluss auf den Erfolg unserer (fast) täglichen Trainingsarbeit!



9. Aufgaben einer Mannschaft

(Trainer / Co-Trainer/ Spielerinnen/Organisation ggf. Eltern)

- Mannschaften zusammenstellen
- Trainingskonzepte entwickeln
- Trainings Systeme übergreifend anwenden
- Trainingspläne erstellen
- Training durchführen
- Übergreifende Trainings organisieren
- Persönlichkeitsbild der Spielerinnen fördern und lokalisieren wer ggf. für Trainertätigkeiten oder höhere Schiedsrichterscheine geeignet ist
- Listen in Trainingshallen ausfüllen
- Ordnung und Sauberkeit Halle, Material, Schränke etc.
- melden, wenn Material neu gebraucht wird
- neue Spielerinnen dem Vorstand melden
- Gespräche mit Spielerinnen und Eltern führen
- An Weiterbildungen teilnehmen
-
-
-
-

- Spielplanung
- Spielverlegungen frühzeitig planen und informieren (Spielerinnen, Vorstand, Gegner, Hausmeister) – Schiedsgericht organisieren
- Spiel Ergebnisse melden
- Kontakt mit Schulpersonal
- Spielerpässe prüfen
- Mannschaftslisten pflegen
- Schiedsrichterpässe prüfen und bei Bedarf Vorstand melden
- Spielberichte schreiben, Fotos erstellen und auf Facebook und VVH Seite hochladen bzw. an Verantwortlichen schicken
-
-
-
-

10. Zusammenfassung Methoden

U13

Bereich	Technik	Taktik	psych. Implikationen
Aufschlag	- Erlernen des Driveschlags im verkürzten Feld - Bereitschaftsstellung - frontales unteres Zuspiel - Zielgenauigkeit bei einfachen Bällen (Spielbrettvorstellung) - Koordination schneller Lauf- und Stoppbewegungen - Entwicklung des schmerzfreien Bodenkontaktes - Annahme langer Bälle obere Zuspiel	- Sicherheit und Kontrolle in der technischen Ausführung - angepasstes Verhalten bei unterschiedlichen Ballflugkurven - Zielorientierung zu einem "Zuspieler" - Entwicklung der Kommunikation mit den Mitspielern - Entscheidungsfähigkeit OZ / ZU fördern	- Beherrschung - Konzentrationsfähigkeit - Einsatzfreude und Aufmerksamkeitsdauer entwickeln (keine Angst vor dem Boden) - unteres Zuspiel mit ruhigem Kopf und Konzentration - individuelle und mannschaftsbezogene Fehlerverarbeitung
Zuspiel	- frontales oberes Zuspiel gerade und im Winkel - Koordination schneller Lauf- und Stoppbewegungen - methodischer Weg über längere Ballkontaktzeiten	- sinnvolle Entscheidungen in der Wahl der anzuwendenden Technik - Zielorientierung zu einem Angreifer	- Spieldanke miteinander entwickeln (je genauer ich Stelle, desto einfacher hat es meine MitspielerIn)
Angriff	- oberes Zuspiel kurz und lang - kontrollierte Driveschläge - kurze und lange Tips - Sprungangriff im OZ - Anlauf mit Stembewegung (Rechtshänder rechts)	- Angriff entsprechend der Positionierung des Gegners - flexibel angreifen (nicht ausrechenbar werden) - Kreativität fördern	- Heranbildung positiver Aggressivität, explosives Ausführen der Angriffe - aufmerksam aktives Verhalten, Risikobereitschaft - Punkte individuell und im Team feiern - Fehler individuell und im Team verarbeiten
Block	- Einblock gegen "Netzroller" aus frontalen und seitlichen Bewegungen - aktives Blocken gegen Bälle nah am Netz	- Erkennen von Ballflugkurven flach über das Netz mit adäquater Reaktion (Block oder lösen) - Entwicklung erster Ansätze, das Spiel des Gegners zu lesen	- Schulung der Aufmerksamkeit - Übernahme von Verantwortung im eigenen Bereich
Abwehr	- vgl. Annahme - Abwehr im Fallen - beidarmig geht stets vor einarmig	- vgl. Annahme - genaues Lesen des Angreifers, Einschätzen dessen Möglichkeiten	- vgl. Annahme - zusätzliche Willensschulung " der Ball darf nicht den Boden berühren - OZ ist erlaubt
Athletik	Kraftkoordination (insbesondere Rumpf-, Gelenkkräftigung), Körperempfinden, Schnelligkeitskoordination, Ausdauerigenschaften (phys. und psych.)		

U14

Bereich	Technik	Taktik	psych. Implikationen
Aufschlag	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilisierung des Driveaufschlags aus steigenden Entfernung - Einführung des Flatteraufschlags im grossfeld - Kurzaufschläge 	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherung in der Ausführung - Zielaufschlag aus taktischen Gründen - Wahl unterschiedlicher Aufschlagpositionen und - Arten nach Analyse der Spielsituation 	<ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit unter physischer und psych. Belastung - Entwicklung von Beruhigungsmechanismen - Fehlerverarbeitung
Annahme	<ul style="list-style-type: none"> - Bereitschaftsstellung - Stabilisierung frontale Annahme gegen lange Aufschläge auch im OZ - Entwicklung beiseitige Annahme (auch aus Bewegung z.B. im Fallen) 	<ul style="list-style-type: none"> - individuelle Orientierung nach Position des Aufschlägers (vom Kleinfeld zum Großfeld) - Weiterführung der Kommunikation mit den Mitspielern 	<ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationsfähigkeit unter physischer Belastung - Bewusstsein schaffen, eine zentrale Rolle im Spielgeschehen übernommen zu haben (Verantwortung) - Entscheidungsfähigkeit
Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungpässe, präzise - Über-Kopf Zuspiel - präzises Zuspiel unter erschwerten Bedingungen - Stellerfinte / Stellerangriff 	<ul style="list-style-type: none"> - Wege über starke Angreifer finden - Entscheidung über den Einsatz einer Stellerfinte 	<ul style="list-style-type: none"> - psychische Belastbarkeit - Aufopferungsqualitäten für die Mannschaft - Übernahme von Verantwortung - Motivierung und Unterstützung des Angreifers
Angriff	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterentwicklung Sprungangriff im OZ, auch lateral - frontaler Angriffsschlag diagonal, platzierte Handgelenkschläge mit Täuschungen - Lobs, Drucklobs - Entwicklung einbeimiger Absprung 	<ul style="list-style-type: none"> - Angriff entsprechend der gegnerischen Abwehrformation - gute Spieler nicht anspielen - flexibles Angriffsverhalten - Kommunikation untereinander verbessern in der Sicherungsannahme 	<ul style="list-style-type: none"> - positive Aggressivität in der Angriffssituation - engagierte Versuche den Punkt zu machen - Mut zu Risiko - keine Angst vor Misserfolgen - Punkt im Team feiern - Fehler im Team verarbeiten
Block	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterentwicklung Einerblock, gegen Netzroller, gegen Drucklobs, gegen Angriffe in Laufrichtung - Fortbewegungsarten am Netz 	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterentwicklung der Beobachtungsfähigkeiten und Entscheidungshilfen (blocken, kurz sichern oder ganz lösen) - Unterscheidung aktiv oder passiv blocken 	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Aufmerksamkeit - Beherrschung (kein Übereifer) zur Vermeidung von Netzfehlern - geistige Flexibilität - positive Aggressivität
Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> - Abwehrbagger frontal und seitlich - Rutsch- und Rollbewegung (nicht isoliert, sondern immer zielorientiert mit Ball) - Koordination schneller Aktionen mit maximaler Effektivität - Hilfstechiken einführen / anbieten 	<ul style="list-style-type: none"> - Antizipationsfähigkeit - Wahl der richtigen Techniken (erlaufen von Bodenaktionen) - Angriffs- und Blocksicherung - Übernahme von definierten Aufgabenbereichen 	<ul style="list-style-type: none"> - Einsatzfreudigkeit, Kampfgeist - Übernahme von Verantwortung - Überwindung des "inneren Schweinehundes" - alles, was effektiv ist, ist erlaubt - Siegeswille: aus guter Abwehr den Punkt machen wollen - Fehlerverarbeitung individuell und im Team
Athletik	Gesundheitskrafttraining, langfristiger Sprungkraftaufbau (von der Statischen zur dynamischen kraft), Weiterführung Schnelligkeitskoordination, Entwicklung der allgemeinen Spieldauer		



Bereich	Technik	Taktik	psych. Implikationen
Aufschlag	- Weiterführung Flatteraufschlag Einführung Sprungaufschlag - Festigung taktischer Aufschläge	- Systematisierung Aufschlagsarten und -positionen nach taktischen Vorgaben - Aufschlag auf bestimmte Positionen	- Weiterführung des Trainings psychischer Reguatiionsmaßnahmen - Konzentrationsfähigkeit und physischer Belastung - Fehlerverarbeitung
Annahme	-Stabilisationseitl. Annahme auch bei starken Aufschlägen - Stabilisation der Annahme im OZ	- selbstständige Riegelverschiebung entwickeln - Anbieten "offener" Räume - individuell entscheiden, mehr Verantwortung zu übernehmen	- Verantwortungsgefühl - psychische Stabilität - "positive thinking" - Fehlerverarbeitung
Zuspiel	- Sprungpässe perfektionieren - Entwicklung laterales Zuspiel - Stellerfinten / Stellerangriff weiterentwickeln - Über-Kopf Zuspiel weiterentwickeln Einführung 1. Tempo (Aufsteiger / Kombinationsansätze)	- angepasstes Zuspiel bzgl. gegnerischer Blockspieler - Lösen vom "Verteilerprinzip", Zuspieler als Spielgestalter - Unterstützung durch spezielles Zuspielertraining	- Aufbau als "Kopf", "Zentrale" der Mannschaft - Entlastung der Angreifer
Angriff	-sichere frontale Angriffe aus allen Netzpositionen -Einführung Drehschläge - Weiterentwicklung spät angezeigter Lobs aus dem Hinterfeld Entwicklung einbeiniger Angriff	- situationsangepasstes Agieren (Zuspiel, Block, eigene Fähigkeiten)	-Ausbau der positiven Aggressivität im Angriff - spezielle Misserfolgsbewältigung individuell - Steuerung vom Emotionen - Fehlerbewältigung im Team durch herabilden kohäsiver Strukturen (gebildete Hierarchien funktionalisieren, Zusammenhalt)
Block	- Perfektionierung Einerblock mit aggressivem Übergreifen Entwicklung Zweierblock (Schliesen, Hände einwärts drehen) - Laufbewegungen Zweierblock	- Beobachtungsstrategien - beobachtungspunkte klären und dies bezüglich Wahrnehmung und Reaktionsmuster schulen - Aktiv- oder Passivblock gegen starke Angriffe	- Block als Möglichkeit sehen, Punkte zu machen - beherrscht aggressives Verhalten - Entscheidungsfähigkeit (ohne, einer oder Zweierblock)
Abwehr	- Perfektionierung Abwehrbagger - Weiterentwicklung tiefe Abwehr (Rollen um Längsachse und über die Schultern) - Weiterführung Hilfstechiken (seitl. Abwehr, Über-Kopf Bälle (hart und Lob), Selbstschutz	- angepasstes Verhalten bei Einer-, Zweier- und ohne Block - erfolgsorientiertes Abwehrverhalten (beidarmig vor einarmig) - Beobachtungsstrategien	- Umsetzen taktischer Vorgaben
Athletik	Gesundheitskrafttraining (Rumpf und Extremitäten), Weiterführung Sprungkraftaufbau, Entwicklung Schnelligkeitsdauer und Weiterführung allgemeine Spielausdauer		



Bereich	Technik	Taktik	psych. Implikationen
Aufschlag	<ul style="list-style-type: none"> - Flatteraufschlag (deep float, high float) - Beherrschung Sprungaufschlag - Netzkannte suchen 	<ul style="list-style-type: none"> - Annahmeriegel erkennen - schwache Annahmespieler erkennen und nutzen - Umsetzung von Traineranweisungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterführung des Trainings psychischer Regulationsmaßnahmen - Konzentrationsfähigkeit uner physischer Belastung
Annahme	<ul style="list-style-type: none"> - Annahme beidseitig und frontal - Annahme nach Rückwärtsbewegung - Beinarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Verantwortung im Riegel übernehmen, z.B. Abdecken von Mitspielern - Räume anbieten 	<ul style="list-style-type: none"> - Verantwortungsgefühl - psychische Stabilität - "positive thinking" - Fehlerverarbeitung - Annahme als Dienst an der Mannschaft
Zuspiel	<p>Angreifer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - keine Fehler - Pässe IV,II und Hinterfeld aus allen Positionen <p>Zuspieler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprungpässe verschleiern - Zuspiel und Finten rechts, links und beidhändig - Qualität steigern und konservieren - Zuspiel im Fallen 	<ul style="list-style-type: none"> - feldzuspiel im Angriff nutzen - Lösen vom "Verteilprinzip", - erfolgsorientiertes, nicht spektakuläres Zuspiel - Entwickeln eines eigenen Stils 	<ul style="list-style-type: none"> - gesteigerte Beachtung - Aufbau als "Kopf", "Zentrale" der Mannschaft - Entlastung der Angreifer
Angriff	<ul style="list-style-type: none"> - Handelenkschläge - Beherrschung extremer Schlagwinkel - Finten kurz und lang - Täuschungsanlauf perfektionieren - Stabilisierung Angriff aus dem Hinterfeld - Stabilisierung einbeiniger Angriff 	<ul style="list-style-type: none"> - keine Fehler machen können - mit dem Block arbeiten - Coach Taktik umsetzen können 	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung von Risikobereitschaft - Förderung einer "Sieger / Gewinner" Mentalität
Block	<p>verschiedene Lauftechniken (Kreuz, Seitschritte)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einsteimmen mit paralleler Armführung - Doppelarmschwungtechnik - Block 1. Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - immer 2er Block, evt. 3er Block - Blocksprünge festlegen - Anwenden einer Blocktaktik - Mittelblock Doppelsprung - wahl der Lauftechniken 	<ul style="list-style-type: none"> - präzise technik auch in Stresssituationen - Arbeit mit dem Angreifer
Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> - Abwehr nach Bewegung - Ballkontakt, Arbeit mit allen Gelenken - Stabilisierung des Körpers 	<ul style="list-style-type: none"> - Umsetzen taktischer Anweisungen - System variieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Willen stärken !!!!!
Athletik	Qualität im Krafttraining, regelmäßiges und eigenverantwortliches Krafttraining, gezielter Aufbau des Schultergürtels, Hypertrophietraining (Krafttraining für maximales Muskelwachstum)		



Bereich	Technik	Taktik	psych. Implikationen
Aufschlag	- stabile Technik auch unter Belastung - unterschiedliche Aufschlagsentfernung nutzen (Art von Sprungaufschlag) - Stärken herausbilden	- allgemein situationsangemessenes Handeln und Entscheiden entwickeln - von jeder Position auf jede Position	- Weiterführung des Trainings psychischer Regulationsmaßnahmen - Konzentrationsfähigkeit unter physischer Belastung - Fehlerverarbeitung
Annahme	- Spezialisierung von Annahmespielerinnen	- Fähigkeit zu spontanen Veränderungen - situationsgerechte Technik anwenden (OZ, seitlich, ...)	- Verantwortungsgefühl - psychische Stabilität - "positive thinking" - Fehlerverarbeitung - Annahme als "Dienst an der Mannschaft"
Zuspiel	Angreifer: - keine Fehler - Pässe IV, II und Hinterfeld aus allen Positionen Mittelblocker: - alle Techniken eines Nebenzspielers Zuspierler: - Zuspiel mit bewussten Fehlinformationen - Zuspiel und Finten re, li und bdh. - Qualität steigern und konservieren - Zuspiel im fallen - bewusstes Steuern der Schlaggeschwindigkeit und -länge - Angriffsschläge aus unterschiedlichen Tempi - Beherrschen jedes Schlagwinkels - Stabilisierung Drehschläge einw. und ausw.	- MB binden, beschäftigen, irritieren - Individualisiertes Zuspiel (D5 auf den Angreifer bezogen) - Spielausrichtung ändern können Libero: - Aushilfszuspruch aus dem Hinterfeld im OZ	- weitere Ausbildung der Mannschaft "Diener der Mannschaft" zu sein - Spiel sich auf sich zu konzentrieren - weitere Ausbildung zum "Kopf, Zentrale" der Mannschaft
Angriff	- Doppelsprung - Übergabe am Netz	- Sinnvoll variieren - Erfolg konstant bleiben können	- Schulung von Risikobereitschaft - Förderung einer "Sieger / Gewinner" Mentalität - Verantwortung übernehmen
Block	- alle Techniken beherrschen	- Abspreche mit Feldabwehr und Block - auf Spieler und Besonderheiten konzentrieren können - 3er Block sicher einsetzen können - Zusammenarbeit mit Blockspielern - Einhalten des taktischen Konzeptes	- präzise Technik auch in Stresssituationen - Arbeit mit dem Angreifer - Kommunikation
Abwehr			- Willen - Verbesserung der Verbindung von Abwehrtechniken
Athletik	Individuelles Krafttraining, Steigerung von Umfang und Intensität		



10.1 Anmerkungen

Anmerkungen U13

- der Aufschlag von unten sollte nur dort gelernt werden, wo der Aufschlag von oben große Probleme bereitet, da er eine didaktische Sackgasse darstellt. Es erfolgt noch keine Differenzierung in Zuspieler und Angreifer. Entscheidende Bedeutung bleibt der Heranbildung der allgemeinen Spielfähigkeit vorbehalten
- Spielsystem: Viele Spielformen basierend auf 3:3 in der 1:2- Aufstellung. Erste Gehversuche im Spiel 6:6 (Zuspiel von der III, vorgezogene VI, keine Spezialisierung)
- pädagogische Zielrichtung: primäres Ziel ist, die Begeisterung der Kinder zu entfachen und stabil zu halten. der Leistungsgedanke sollte in diesem Alter hinter dem Ziel "miteinander" gruppenspezifische Prozesse initiiert werden, die für den Mannschaftssport typische sein sollten (Teamgeist, Toleranz, gutes Verständnis, Fairness, Rücksichtnahme, Verantwortungsbewusstsein)
- Diese Verhaltensmuster sollten, z.T. direkt in der Gruppe erarbeitet und durch den Sport miteinander weiterentwickelt werden. Wünschenswert erscheinen uns auch die außersportartspezifischen und außersportlichen Aktivitäten, wie gemeinsame Unternehmungen, Ausflüge in andere Sportarten (z.B. Rudern), Feiern, Spaßturniere usw.



Anmerkungen U14

- er erfolgt die erste tendenzielle Differenzierung in Zuspieler und Angreifer. Deren Auswirkungen auf das Training sollen allerdings rein quantitativer Art sein. Nach wie vor steht die allgemeine Grundausbildung der Spielerinnen im Vordergrund. Hilfstechiken in der Abwehr sollten weitgehend einer späteren Ausbildungsstufe überlassen werden, um die Bewegung zum Ball weiter schulen zu können.
- Spielsystem: bei der Spielform 4:4 mit festem Zuspiel von der III, wenn sinnvoll auch andere Varianten, Läufer etc. Die langsam einzuführende Spielform 6:6 anfangs ohne Differenzierung mit Zuspiel von der III, vorgezogene VI und 5er Riegel. Später kann der Seitenläufer eingeführt werden.
- Pädagogische Zielrichtungen: Es bleibt ein wichtiger Grundsatz, die Begeisterung und den Bewegungsdrang zu fördern. Außerdem sollen die Kinder in dieser Leistungsstufe lernen, den äußeren und inneren Leistungsdruck innerhalb und außerhalb des Spielfeldes zu bewältigen. Wichtig erscheint uns, die Erkenntnis heranzubilden, dass gute Leistungen im Sport nur dann möglich sind, wenn die schulischen Leistungen, sowie das Familienleben nicht darunter leiden. Außerdem müssen die Spielerinnen zu der Einsicht gelangen, dass für sportliche Erfolge (wie auch für schulische) einige Mühen investiert werden müssen. Bloße Lippenbekenntnisse reichen nicht aus.
- Außerhalb des Trainings muss das Leben so organisiert werden, dass ein leistungsbezogenes Sporttreiben möglich ist (z.B. Friseurtermine, Einkaufen, Geburtstagspartys, usw.). Innerhalb des Trainings muss die Bereitschaft vorhanden sein, sich auf jede Übung voll zu konzentrieren und sie mit vollem Einsatz anzugehen.



Anmerkungen U16

- es erfolgt eine weitere Spezialisierung in Mittelblock und Außenangriff, evtl. auch in der Zuordnung Abwehr VI / V. Im Sprungkrafttraining sind Tiefsprünge oder plyometrisches Training (Plyometrie (altgriechisch pleiôn, deutsch ‚mehr‘; metreô, deutsch ‚messen‘) bezeichnet eine Art von Schnellkrafttraining, die auf den Dehnungsreflex der Muskeln und Sehnen sowie die Kontrolle über diesen sowie des Muskelspindelapparates beruht) weiter abzulehnen. Gearbeitet sollte mit speziellem Krafttraining und Hochsprüngen.
- Spielsystem: Zuspiel von der II, VI hinten. 4:2 oder %:1 richtet sich nach den Spielerinnen. Der Hinterfeldläufer sollte zumindest von zwei Positionen schon zum Einsatz kommen. Je nach Annahmequalitäten der Mannschaft kann ein 5er- oder 4er-Riegel gespielt werden.
- Es erscheint uns nicht sinnvoll Spielerinnen aus der Annahme herauszunehmen, um sie nicht zu früh auf die Rolle des "Nicht-Annehmers" festzulegen. Jeder Spieler sollte Erfahrungen als Libero machen.
- Pädagogische Zielrichtung: Auch in diesem Alter sollte es der erste Grundsatz bleiben, die Begeisterung der Kinder zu fördern, auch wenn der Leistungsbezug inzwischen unverkennbar geworden ist. Weiterhin gelten die weiter obig angesprochenen Zielrichtungen.



Anmerkungen U18

- suche Diagonalangreifer. Im Sprungkrafttraining sind die Tiefsprünge oder ein plyometrisches Training weiter abzulehnen. Gearbeitet werden sollte mit speziellem Krafttraining und Hochsprüngen
- Spielsystem: Orientierung an modernen Systemen und variabler Einsatz des Liberos
- Pädagogische Zielrichtung: Es ist unabänderlich die Jugendlichen an die Anforderungen des Leistungssports zu gewöhnen. Dazu gehört die Herausbildung von Disziplin und der Befähigung hohe Trainingsumfänge mit den Anforderungen und Verlockungen des "außersportlichen" Lebens zu vereinbaren. Es muss der Verzicht auf andere Dinge zugunsten des Sports gelernt werden."