



# Trainer-Handbuch N.H. Young Volleys

Leistungsstufen: bis U16

Aktualität: Winter 2014

Verfasser: Sigg, Norman

## Thema 2: Trainingskonzept Jugend

Trainingsguideline	Grundschulalter	U12/13	U14	U16
<b>Trainingschwerpunkte</b>	Wurf- und Fangspiele mit Ball, Grobform OZ und UZ; Spielformen 1:1	Erwerb- und Anwendung Grundtechniken, Spielformen 2:2 und 3:3; erste Wettkämpfe, universale Ausbildung keine Spezialisierung	Erwerb erweiterte Grundtechniken; Technikanwendung, Spezialtechnik; Spielformen 4:4, 6:6; universale Ausbildung keine Spezialisierung	Technikanwendung, Gruppen- und Mannschaftstaktik, physischer und psychischer Druck, Beginn Spezialisierung MB, Z ggf. L. Spielform 6:6 und Jugend ohne Libero
<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	Elementare Fertigkeiten, werfen, fangen, springen, laufen, klettern, fallen... Reaktionsfähigkeit	Gleichgewichtsfähigkeit, spielen mit 2 Bällen, jonglieren, Rhythmus (Amster-dam), Umstellungsfähigkeit	Stabilisierung und Anwendung in Kombination mit Techniktraining	Erweiterung durch Zusatzaufgaben, Koordinationsleiter
<b>Konditionelle Fähigkeiten</b>				
- <b>Schnelligkeit</b>	Aktion- und Reaktions-schnelligkeit (in Spielformen)	Aktion- und Reaktions-schnelligkeit (in Spielformen)	Handlungsschnelligkeit	Wichtig! Insbesondere in VP 2 und WKP in fast jeder TE
- <b>Kraft</b>				
- <b>Rumpf</b>	in jeder TE	in jeder TE	in jeder TE	in jeder TE
- <b>Maximal- und Schnellkraft</b>	Nein	Koordinativ durch eigenes Körpergewicht	Koordinativ durch eigenes Körpergewicht	Nach Muskelaufbautraining; intramuskuläres Krafttraining Sprungkraft, Schlaghärte

<b>Trainingsguideline</b>	<b>Grundschulalter</b>	<b>U12/13</b>	<b>U14</b>	<b>U16</b>
- <b>Ausdauer</b>	Grundlagen Aerob	Grundlagen Aerob	Grundlagen und anaerob- alaktazid; Beginn mit Wiederholungsmethode	Grundlagen und anaerob- alaktazid/laktazid; Kraftausdauer in VP
- <b>Beweglichkeit</b>	Aktiv-dynamisch; Dehnung und Gelenkmobilisation in jeder TE;	Aktiv-dynamisch; Dehnung und Gelenkmobilisation in jeder TE	Aktiv-dynamisch; Dehnung und Gelenkmobilisation in jeder TE	Aktiv-dynamisch; Dehnung und Gelenkmobilisation in jeder TE
<b>Technische Ziele</b>	Ball mit beiden Armen über Kopf (OZ) und vor dem Körper (UZ) fangen und werfen, einarmiger Schlagwurf (links und rechts) mit Tennisbällen (auch größere Bälle) über möglichst weite Distanzen	OZ frontal geradeaus, rechter Fuß ist vorn; Annahme und Abwehr im OZ; Sprungpass im OZ als Angriff mit und ohne Stemmschritt; Tennisaufschlag; UZ frontal; Stemmschritt und Einerblock ohne Ball; Einerblock mit Ball bei 3:3; Einarmiger Lob (im Sprung)	OZ über Kopf; UZ seitlich; Angriffsschlag mit langen Arm im Stand und im Sprung; Stemmschritt; Sprungflatteraufschlag; Einerblock; Kreuzschritt beim Block; Hechtbagger; Japanrolle	Angriffsschlag mit Stemmschritt, Lob und definierte Schlagvarianten; Rückraumangriff I und IV Aufsteiger; Einbeiner; Doppelblock; Annahme- und Abwehr im OZ;
<b>Individualtaktische Ziele</b>	Erkennen der Ballflugkurve Erkennen von Lücken	Offene Erwartungshaltung (Volleyballgrundhaltung) Auftakthop; „Ich“ oder „Ja“ rufen; 1. Ball nach vorne spielen; gezielt in Lücken spielen; Spielposition einnehmen; Zuspieler bei 3:3 bei Annahme mit dem Rücken zum Netz;	Offene Erwartungshaltung (Volleyballgrundhaltung) und Auftakthop sind automatisiert; Aufschlag auf schwachen Annahmespieler; Frühzeitiges Erkennen und situatives Handeln (Dankeball, Ball nah am Netz, schwacher Aufschlag- spieler...)	Taktischen Aufschlag Timing im Block Erkennen und Einschätzen der Angriffs- und Abwehrtaktik des Gegners
<b>Gruppen- /mannschaftstaktische Ziel</b>		Grundgedanke 3x spielen; umschalten von Annahme auf Abwehr;	Kennenlernen des 5:1 Läufersystems bei 6:6 Übergang 4:2-Läufersystem (Ausbildung 2 Zuspieler, Erleichterung Annahme- situation)	Festigen 5:1 System Schnellabwehr Angriffsvarianten MB spielt zu falls Z verhindert

Trainingsguideline	Grundschulalter	U12/13	U14	U16
			Meterball im Angriff	
<b>Mentale und allgemeine Ziele</b>	Spaß haben, Teamgeist fördern, Konzentrationsfähigkeit steigern, Punkte feiern	Spaß haben, Teamgeist auch außerhalb des Spielfeldes, Selbstvertrauen und Mut zusprechen, Niederlagen lernen, Beginn eigene Ziele zu setzen (Techniktest)	Rituale einführen (Team, Spieler zur Vorbereitung Aufschlag/Annahme) Selbsteinschätzung lernen (Stärken, Schwächen), Performanceziele stecken und prüfen (Leistungstest Technik)	Gezielte Vorbereitung auf Wettkampf, Ernährung im Sport Reflektieren Team- und Individualleistung Gezielte Teambuildingmaßnahmen; Athletikziele stecken Leistungstest (Athletik)
<b>Periodisierung des Trainingsjahres</b>	Keine Periodisierung	Keine Periodisierung; gezielte Vorbereitung auf Turniere	Beginn Periodisierung VP 1; VP 2; WKP; gezielte spielnahe Vorbereitung Jugendturniere;	Periodisierung VP 1 (Grundlagenausdauer, Kraftaufbau, Erlernen neuer Techniken, Verbesserung Grundtechnik) VP 2 (Kraftausdauer, Schnellkraftausdauer, Gruppentaktik ...) WKP 1 (Maximalkraft, Schnelligkeit, spielnahes Training)

Der individuelle Leistungsfortschritt wird in **Leistungstests** regelmäßig überprüft. Die Tests werden dreimal pro Jahr durchgeführt. Erster Test bis Ende Juni (Beginn Saisonvorbereitung), der zweite Test Ende September (2 Wochen vor Wettkampfphase) und der dritte Test nach Abschluss der Saison.

Wichtig: Die Grundlagen zum Erlernen der koordinativen Grundfähigkeiten werden im Grundschulalter und im Alter U12/13 gelegt. Hier insbesondere die Reaktionsfähigkeit im Grundschulalter und die Rhythmusfähigkeit im Alter U12/13.

Abkürzungen:

OZ = Oberes Zuspiel, UZ = Unteres Zuspiel, TE = Trainingseinheit, VP = Vorbereitungsperiode, WKP = Wettkampfperiode

MB = Mittelblocker, L = Libero, Z = Zuspieler