

Trainingsleitfaden Nachwuchsabteilung Saison 15/16

Dieser Trainingsleitfaden dient als Grundlage für die Trainingsumsetzung in der Nachwuchsabteilung des VBC Münsingen.

Er basiert auf den "Trainings-Guidelines Frauen" von Swissvolley, welche unter folgendem Link aufgerufen werden können: <http://www.volleyball.ch/index.php?id=223>

Die Trainingsinhalte wurden dem Können der Juniorinnen, welche nicht auf Leistungsniveau trainieren, entsprechend angepasst. Der Leitfaden beinhaltet die stufengerechten Lern- und Ausbildungsprozesse im Volleyballsport.

Mini U11/ U12 Jg. 2005/2006/2007

Technik

- Bälle fangen und werfen (einhändig, beidhändig)
- Bälle volley in der Luft halten (einhändig, beidhändig)
- Service von unten ins Feld
- Flugbahnerkennung
- Zielorientierung in Defence -> Ball hoch halten
- Pass und Manchette frontal - Schwerpunkt: Positionierung zum Ball, Ballberührung

Taktik

- Spielerinnen kennen die Spielsysteme 2:2, 3:3 (Spitze vorne)
- Rotationsprinzip kennen, Positionen 1-3 kennen
- Ziel ist aufbauen mit 3 Berührungen je Team
- Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen

Athletik

- vorwärts- und rückwärts laufen
- Seitstell- und Kreuzschritte
- Orientierung, Reaktion
- Schnelligkeit
- Gleichgewichtsschulung
- Körperspannung

Mental

- Begrüssung und Verabschiedung als Ritual einer Gruppe
- Kommunikation und Verantwortung

Mini U13 Jg. 2004/2005

Technik

- Pass, Manchette mit Schwerpunkt Positionierung zum Ball, Ballberührung und Impulsgebung
- Annahme von oben oder unten je nach Situation
- Angriff im Stand mit anbieten zum Angriff
- Sprungpass als Angriff
- Service von unten auf 2 Zonen
- Flugbahnerkennung
- Zielorientierung bei 1 Berührung – Ball hoch / Mitte Feld

Taktik

- 4:4 – Spitze vorne
- Pass von Pos. 3
- Spielaufbau mit 3 Berührungen in jeder Situation
- Spielerinnen kennen den Unterschied zwischen Basisposition in Annahme und Feldverteidigung
- Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen
- Ball im Spiel halten

Athletik

- Partnerkräftigung – akrobatische Übungen, spielerisch, dynamisch
- Rumpfttraining -> Haltungsmuskulatur
- Bewegungsarten – spielerisch
- Schnelligkeit
- Gleichgewichtstraining
- Körperspannung

Mental

- Regeln definieren und einhalten
- Zusammenarbeit in Gruppe, Kommunikation
- Fair Play

Mini U15 Jg. 2002/2003

Technik

- Einsatz Pass, Manchette für Annahme und Defence
- Annahme und Defence von oben oder unten je nach Situation
- Rückwärts- und Rückraumpässe – Zielorientierung Passeuse
- Angriff im Sprung (Finte, Drive) und Anbieten zum Angriff von Pos. 2/4/Pipe
- Verteidigungsrollen („Fischli“)
- Blockausgangsstellung und Blockverschiebung
- Floatservice von oben auf 2 Zonen, Service von unten auf 4 Zonen
- Zielorientierung bei 1 Berührung – Ball hoch / Mitte Feld

Taktik

- 4:4 – Spitze vorne
- Spielerinnen verschieben sich zum Angriff, Angriff sichern, nehmen Basispositionen im Spiel ein
- Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen

Athletik

- Partnerkräftigung, Kräftigung – spielerisch und dynamisch Übungen, Haltungsmuskulatur, Rumpfbeugen, Liegestützen...
- Beidbeinige Sprünge mit Schwungseil
- Schnelligkeit
- Gleichgewichtstraining
- Körperspannung
- Mobilisation der Gelenke

Mental

- Performanceziele in Wettkampf- und Training definieren
- Motorische Lerntypen erkennen und fördern
- Service- und Teamrituale einführen und fördern
- Selbstgesprächsregulation

Juniorinnen U17 Jg. 2000/2001

Technik

- Spezialisierung Passeusen (6:3 – Pos 6 hinten)
- Verteidigungstechniken (Split) und Annahmetechniken (seitliche Annahme)
- Angriffsschlag auf 3. Tempo 1/3/7 hoch treffen, Handgelenkeinsatz, hart schlagen
- Angriff über Pipe (od. A,B,C)
- Einzelblock Linie od. Diagonal stellen
- Service von oben (Float) oder unten in 6 Zonen
- Zielorientierung von Passeuse – Angreiferin einsetzen

Taktik

- 6:6 oder 6:3 (Pos 6 hinten)
- Läufer 3 oder Läufer 3 und 2
- 3 Blockspielerinnen am Netz – Handlungsketten: lösen, verteidigen, lösen, angreifen
- Annahme im 4er Riegel (diagonal verschieben)
- Soutien- und Basispositionen konsequent umsetzen
- Einzelblock

Athletik

- Lauf-, Sprung- und Wurfchule
- Sprungkoordination
- Schnelligkeit
- Konsequentes Kräftigen von Rumpf, Schulter, Hüft, Knie, Fuss und Körper – haltend und dynamisch
- Regelmässiges Kräftigen: Wade, Beinachse, Rumpfstabilität

Mental

- Setzen und überprüfen von Performancezielen
- Wahrnehmungssteuerung
- Service- und Teamrituale einführen und fördern
- Selbstgesprächsregulation
- Individuelle Stärke und Schwächen Analyse
- Genaueres Bild über das eigene Können bekommen

Juniorinnen U19 Jg. 1998/1999

1. Saison

Technik

- Spezialisierung Passeusen (6:3 – Pos 6 hinten)
- Verteidigungstechniken erweitern und festigen
- Angriffsschlag auf 3. Tempo 1/3/7 hoch treffen, Handgelenkeinsatz, hart schlagen
- einzelne Schnellangriffe
- Angriff über Pipe (od. A,B,C)
- Doppelblock auf Pos 2/3/4 Linie od. Diagonal stellen
- Service von oben (Float) in 4 Zonen
- Zielorientierung von Pässeuse – Angreiferin einsetzen

Taktik

- 6:3 (Pos 6 hinten)
- Läufer 3 oder Läufer 3 und 2
- 3 Blockspielerinnen am Netz – Handlungsketten: lösen, verteidigen, lösen, angreifen
- Annahme im 4er Riegel (diagonal verschieben)
- Soutien- und Basispositionen konsequent umsetzen
- Doppelblock

Athletik

- Lauf-, Sprung- und Wurfschule
- Sprungkoordination
- Schnelligkeit
- Konsequentes Kräftigen von Rumpf, Schulter, Hüft, Knie, Fuss und Körper – haltend und dynamisch
- Regelmässiges Kräftigen: Wade, Beinachse, Rumpfstabilität

Mental

- Setzen und überprüfen von Performancezielen
- Wahrnehmungssteuerung
- Service- und Teamrituale einführen und fördern
- Selbstgesprächsregulation
- Individuelle Stärke und Schwächen Analyse
- Genaueres Bild über das eigene Können bekommen

Juniorinnen U19 Jg. 1998/1999

2. Saison

Technik

- (Mehrfach-) Spezialisierung der einzelnen Spielerinnen nach deren Stärken:
- **Libera** – Schnell, gute Antizipation, selbstsichere Spielerin
- **Diagonal** – guter Angriff, starker Block, durchschlagskräftig
- **Mitte** – schnell, hoch, stark am Block
- **Angreiferin** – Power, gute Annahme, willensstark
- **Pass** – gute Ballberührung, Spielmacherin, Spieldurchblick
- Angriffsschlag auf 3. Tempo 1/3/7 hoch treffen, Handgelenkeinsatz, hart schlagen
- einzelne Schnellangriffe
- Angriff über Pipe (od. A,B,C)
- Doppelblock auf Pos 2/3/4 Linie od. Diagonal stellen
- Service von oben (Float) in 4 Zonen
- Einzelne Spielerinnen: Jumpservice auf 2 Zonen
- Zielorientierung von Passeuse – Angreiferin gezielt einsetzen

Taktik

- 6:2 (Pos 6 hinten)
- Läufer 1,6,5 im K1 und K2
- Mitte verteidigt auf 5, Angreiferin auf 6, Passeuse auf 1, Libera einsetzen
- wenn Passeuse verteidigt – Pos 3 spielt Pass
- Annahme im 3er Riegel
- Doppelblock

Athletik

- Lauf-, Sprung- und Wurfchule
- Schnelligkeit
- Konsequentes Kräftigen von Rumpf, Schulter, Hüft, Knie, Fuss und Körper – haltend und dynamisch
- Regelmässiges Sprungtraining

Mental

- Setzen und überprüfen von Performancezielen
- Wahrnehmungssteuerung
- Risikomanagement im Angriff und Service
- Individuelle Stärke und Schwächen Analyse