



## Ausbildungsrahmenbedingungen

- **„Durchlässigkeitsprinzip“:** Wir wollen unsere jungen, talentierten Spieler so gut es geht, fördern. Durch zusätzliche Trainings in der nächsthöheren Altersklasse, erhalten sie die Möglichkeit sich noch schneller zu verbessern.
- **Trainingsumfang:** 2 mal pro Woche regulär, zusätzlich 1 mal pro Woche in der nächsthöheren Altersklasse bzw. Erwachsenenmannschaft
- **Trainingsziel:** Wir orientieren uns grundsätzlich an der Road-Map vom Thüringer VB-Verband
- **Trainerjob – worauf sollen Trainer achten?**
  - Hohe Wiederholungszahl, viele Ballkontakte
  - IMMER WIEDER, LAUFEND Korrigieren
  - Übungen/ Spiele jeglicher Art mit Ziel „Hinlaufen zum Ball“
  - sehr früh den Angriffsschlag einführen (vgl. Videos im Trainerportal)
- **Genereller Trainingsaufbau**
  - Warmmach-Spiele: „Ankommen“ im Training. Erwärmung ist wichtig. Spaß steht im Vordergrund, Sich gegeneinander messen. Teamgedanke fördern!
  - Mobilisation/Stabilisationstraining (Umfang und Intensität nimmt von Altersklasse zu Altersklasse zu; wenn möglich, möglichst viel mit Ball)
  - Koordinationsübungen (so oft es geht mit Ball, Koordinationsleiter, Matten, Sonstige ...)

## ○ Technikübungen

### ▪ Generell:

- so oft es geht als Challenges! Wer schafft es ..., wer schafft wie oft ...)
- Spielend lernen
- viele, viele Wdh.
- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Miteinander zum Gegeneinander

## ○ Spike Ball (2:2 / später dann 3:3)

So wird der Ball ins Spiel gebracht: Ball aus dem Hohlkreuz über's Netz schleudern (später mit Angriffsschlag (Ball selber anwerfen und schlagen) -> A: Ball in Baggerhaltung fangen -> zu Partnerin werfen -> B: läuft aus der Annahme nach vorne ans Netz (Abstand 1m zu Netz), Ball über der Stirn fangen und hochstoßen (später OZ) zu A-> A läuft ebenfalls nach vorne ans Netz (Abstand ca. 1,5 bis 1,0 m) -> Ball aus dem Hohlkreuz über's Netz schleudern (später mit Angriffsschlag (Ball selber anwerfen und schlagen)

Entwicklungsschritte:

- Bei entsprechender Technikbeherrschung mit Angriffsschlag: Anlaufschritt hochspringen und über's Netz schmettern
- 2. Ball im OZ

## ▪ Organisation

- **Aufteilung:** Wir teilen die Gruppen künftig auf 3 Hallen (sofern vorhanden) auf, wenn genügend Trainer da sind: Die grobe Richtung wird vorgegeben, die Verantwortung für Durchführung, Korrekturen etc. liegt bei den jeweiligen(Co-)Trainerinnen.
- **Aufbau:** Wenn möglich ab 15 Min. vor Beginn, damit alle Netze fertig aufgebaut stehen und etwaige Materialien bereitstehen.
- **Treffen:** Wir treffen uns in der Hallenmitte bei:
  - Begrüßung (Lechrain Volleys!) und Verabschiedung (Hub-Schrauber)
  - wichtigen key points
  - Wir orientieren uns an der Road-Map vom Thüringer VB-Verband
- **FSJ:**
  - **Buchloe:** Ab sofort steht uns mit Sarah in Buchloe eine FSJ'lerin zur Verfügung. Nutzt diese Möglichkeit und bindet sie bitte bei euch im Training mit ein.
  - **Kaufering:** Demnächst wird auch für den Standort Kaufering ein FSJ'ler gesucht. Mehr in Kürze. Bei Interesse einfach an [info@lechrain-volleys.de](mailto:info@lechrain-volleys.de) schreiben.

## ▪ Motivation der Spieler

- Spiele, Spiele, Spiele
- Wettkämpfe, Challenges
- Geeignete Aufgabenstellungen:  
Wer kann ...? – Wer schafft ... am längsten? – Wer schafft ... am meisten?
- Training mit Musik
- Immer wieder Neues ausprobieren
- Ziele setzen: pro Training, pro Spiel, pro Saison
- Perspektiven bieten
  - Wofür trainieren wir?
  - Was ist unser Saisonziel?
  - Welche individuellen Ziele kann ich als Trainer den Spielern geben?
  - Konkret und nachvollziehbar formulieren
  
- Erfolgserlebnisse schaffen durch:
  - machbare Aufgabenstellungen
  - Loben!!!
- Gemeinsame Erlebnisse schaffen abseits vom Volleyball
- Gemeinsam Zuschauen bei ... Damen-Spiel, Bundesliga-Spiel, ...
- Einheitliche Mannschaftskleidung

## ▪ Sonstiges

- Wertegerüst vermitteln:
  - Sozial verträglicher Umgang miteinander (freundlich; respektvoll, vgl. auch Leitbild auf Internetseite)
  - Pünktlich sein
  - Gegenseitig helfen, füreinander da sein
  - Teamgedanken vermitteln
  
- Verantwortung für körperliche Entwicklung der Kids:
  - Was tun bei Verletzung?  
Erste Hilfe-Kurs nach den Schulferien, Abklären, wo befindet sich der Erste Hilfe-Kasten in der Halle?
  - Gibt es körperliche Auffälligkeiten? Empfehlung: 1 mal pro Jahr Orthopäden-Check

- Zusammenfassung der gemeinsam erarbeiteten Rahmenbedingungen
- Kein Anspruch auf Vollständigkeit