



- **U12-Volleyball-spezifische Trainingsinhalte/Techniktraining abhängig vom Leistungsfortschritt:**
 - **Leistungsstufe 1 (= Beginner):** Technikerwerbstraining OZ, Orientierung zum Ball, Fangen und Werfen über der Stirn
 - **Leistungsstufe 2 (= Fortgeschrittene):** Technikerwerbstraining UZ, Orientierung zum Ball, OZ über der Stirn, Aufschlag von unten
 - **Leistungsstufe 3 (= Advanced):** OZ/UZ Technikvertiefungstraining, Technikerwerbstraining Angriffsschlag, Koordination, Aufschlag von unten

- **Genereller Trainingsaufbau**
(Zeit: 2h; Angaben sind lediglich Circa-Werte/Empfehlungen)
 - 15 Min. Warmmach-Spiele
 - 15 Min. Mobilisation/leichtes Stabilisationstraining
 - 10 Min. Koordinationsübungen
 - 50 Min. Technikübungen
 - 30 Min. Spike Ball (2:2 / 3:3)

 - **Warmmach-Spiele:** Neben der notwendigen muskulären Erwärmung steht der Spaß steht im Vordergrund. Dabei kann der Teamgedanke gefördert werden!

 - **Dehnen/Mobilisation/leichtes Stabilisationstraining**

 - **Koordinationsübungen** (so oft es geht mit Ball, Koordinationsleiter (Ganz wichtig!!!), Shuffle-Schritte und Sidesteps üben, 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

▪ Oberes Zuspiel (OZ) (Netzhöhe 1,95 m)

- Z. B. Partnerweise mit Regeln, die bestimmte Technikelemente hervorheben (z. B. 5-6 m Distanz überwinden: Knie- und Armstreckung; Daumenschub im Sitzen)
- Z. B. Über's Netz: (Advanced: mit Nachlaufen)

▪ Unteres Zuspiel (UZ) (Netzhöhe 2,50 m)

- Z. B. Partnerweise mit Regeln, die bestimmte Technikelemente hervorheben (z. B. in tiefer Haltung baggern: Boden berühren vor'm Baggern)
- Z. B. Über's Netz: (Advanced: mit Nachlaufen)

▪ Angriffsschlag mit Tennisball (Netzhöhe ca. 1,20 m):

- Ausholbewegung

- Usain Bolt-Statue: früh fertig sein mit der Ausholbewegung
- Von Mattenwand an Mattenwand werfen (= Ellenbogen weit und hoch nach hinten führen)

- Handgelenk-Klappen

- über's Netz auf Schulterhöhe 0,5m Abstand zum Netz und in ein Ziel treffen, z. B. Ring, Kasten oder Matte, um den Anreiz zu erhöhen

- Ball anwerfen und treffen

- Ball hochwerfen, früh mit der Ausholbewegung fertig sein und:
 - Mit beiden, gestreckten Händen fangen
 - Mit einhändig pritschen
 - Mit der gestreckten Gegenhand fangen, mit der anderen, gestreckten Hand auf den Ball schlagen



- **Vollständige Ausholbewegung**
 - „Trocken“/ohne Ball: Angriffsschlag simulieren
 - Tennisball auf den Boden vor die Wand werfen (= Handgelenk klappt nach unten)
 - Volleyball mit leicht gestrecktem Arm halten und mit dem Schlagarm aus der Hand auf den Boden schlagen
 - Volleyball-Drive mit so vielen Wdh. wie möglich
 - 1,0 bis 1,5m Abstand zum Netz und auf eine Matte ca. 7-8m hinter'm Netz werfen und treffen

- **Spike Ball (2:2 / 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)

Weitere Entwicklungsschritte:

- Beim Angriffsschlag: Mit Anlauf-/Stemmschritt hochspringen und über's Netz schmettern
- Den 2. Ball im OZ spielen, nicht mehr fangen/stoßen

- Empfehlung für die Trainingsgestaltung
- Kein Anspruch auf Vollständigkeit
- Lfd. Aktualisierung/Ergänzung