

Liebe Trainerinnen und Trainer
Liebe Spielerinnen und Spieler

Das Redaktionsteam des Swiss Volley Magazine hat sich Ende 2005 entschieden, die Praxisbeilage nicht mehr von unseren deutschen Nachbarn herstellen zu lassen, sondern in Zusammenarbeit mit Schweizer Trainern ein einheimisches Produkt anzubieten, das den Bedürfnissen und Wünschen der Schweizer Realität entspricht.

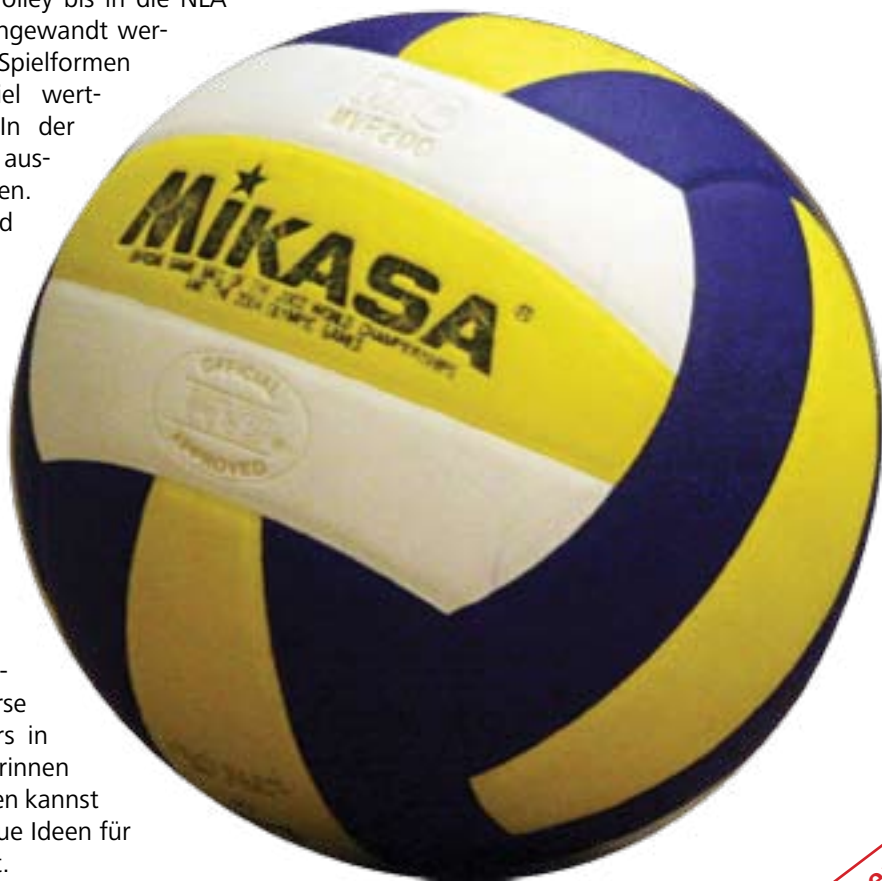
Die vorliegende Praxisbeilage im Swiss Volley Magazine soll in erster Linie die Trainerinnen und Trainer an der Basis unterstützen. Trainer, die eine kleine Halle und viele Kinder um sich haben, einmal pro Woche trainieren und keinen Schlüssel zum Material der Schule besitzen. Die Praxisbeilage will aber auch Wege aufzeigen, mit wenigen Mitteln viel zu erreichen und so die Spielerinnen und Spieler auf ihrem Weg zielgerichtet zu begleiten. In unserer ersten Ausgabe stellen wir bewährte (Ein-) Spielformen vor, die vom Mini-Volley bis in die NLA als Einstieg in die Trainingslektionen angewandt werden können. Mit der Integration von Spielformen ins Aufwärmen kann ausserdem viel wertvolle Trainingszeit gespart werden. In der Mai-Ausgabe werden wir uns dann ausführlich dem Beachvolleyball widmen. Um in Zukunft konkrete Übungen und Trainingssituationen vorstellen zu können, ist es uns wichtig, eure Bedürfnisse und Wünsche zu kennen. Zögert also nicht, uns eure Anliegen mitzuteilen:

training@volleyball.ch

Wem die Übungen und Vorschläge in unserer Praxisbeilage gefallen und wer dann auch noch Zeit und Lust hat, ein paar Tage in die Traineraus-
bildung zu investieren, der findet in der vorliegenden Ausgabe eine Übersicht über die wichtigsten Leiterkurse 2006. Bestimmt findest du einen Kurs in deiner Nähe, wo du mit anderen Trainerinnen und Trainern deine Anliegen austauschen kannst und du von erfahrenen Ausbildnern neue Ideen für die Trainings und das Coaching erhältst.

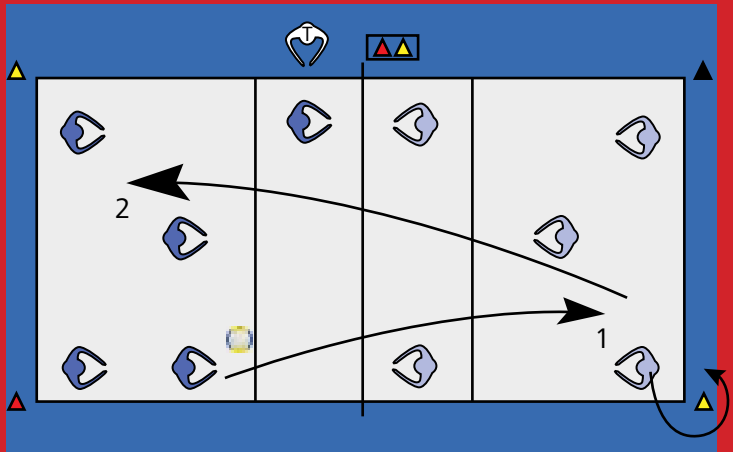
In diesem Sinne, eine kurzweilige Lektüre...

Philipp Schütz



Swiss Volley Praxisbeilage zum Herausnehmen

Schmetterlingsknoten



«Warum»

- Aufmerksamkeit und Absicht fördern
- Vorbereitung auf das Duell
- Organisation, Kompensation, Raumbesetzung, kollektive Kommunikation
- Verantwortung

«Was»

- Wahrnehmung
- Voraussicht
- Wichtigkeit des Services
- Absicht: präzises Ziel finden

«Wie»

- Contre-pied schaffen
- Rhythmus wechseln
- Ziele mittels Bilder beschreiben (Hufeisen, Lagerfeuer, Spinnennetz)
- Mit Raum und Zeit spielen

Übungsbeschreibung

Einfache Variante: Freies Werfen und Fangen im Stand (weil die Spielerinnen und Spieler noch nicht warm sind) mit dem Ziel, den Ball auf den Boden des Gegners zu bringen. Die Anzahl der Spieler kann den Bedürfnissen angepasst werden, die Raumaufteilung ist frei. Aufschlag hinter der 3-Meter-Linie mittels Wurf oder Pass (wer den Ball hat, darf jeweils direkt anspielen, egal wer den Punkt erzielt hat, um den Spielfluss zu erhöhen). Ball auf der Gegenseite fangen, sofort zurückwerfen oder sich verschieben und mit Absicht einen gezielten Wurf ausführen (Variante: Mit Zuwurf zu einem Mitspieler, wenn es Sinn macht).

Der Spieler, welcher den Ball übers Netz wirft, läuft um einen Kegel oder Malstab ausserhalb des Feldes. Ziel des Spiels: Die gegnerische Mannschaft mit präzisen Würfen (Raum) oder schnellem Spiel (Zeit) zu einem Fehler zu zwingen. Macht ein Spieler einen individuellen Fehler (Fehler beim Fangen oder Werfen des Balles), muss er zusätzlich um die Kegel (Malstäbe) des Gegners laufen und die Anzahl Spieler eines Teams ist vorübergehend eingeschränkt. Das Spiel geht fortlaufend weiter.

Anpassen / Varianten

Farben. Trainer zeigt Farbe des zu umlaufenden Kegels an (blau oder rot)

Paare. Bei vielen Spielern Paare bilden, wo beide Spieler des Paares einen Kegel umlaufen müssen

Hinterfeld. Aus dem Hinterfeld darf gesprungen werden (nach Erwärmung)

Volleyballtechnik. 1. Ballkontakt mit Volleyballtechnik, 2. Spieler fängt den Ball und spielt weiter

Smash A. Angriff mittels Smash aus Stand (selber aufwerfen oder als Variante mit Anwurf eines Mitspielers)

Smash B. Angriff mittels Smash aus Sprung (Hinterfeld, nach Erwärmung)

Mehrere Felder. Feld teilen und 3:3 bzw. 2:2 spielen lassen

Kollektive (Ein-)Spielformen mit Ball

Was heisst Spieler sein? Fähig sein, sich in jeglicher Situation wohl zu fühlen, sich ausdrücken können, kreativ sein, in einem Team spielen und damit ein gemeinsames Projekt verfolgen, in welchem jede Spielerin und jeder Spieler seine Talente ausschöpfen kann. Jede ausgeführte Aktion im Training und im Spiel sollte daher mit einem Sinn verbunden sein, stets eine Absicht zu haben, um den Gegner in Bedrängnis zu bringen. Spielerinnen und Spieler, die ohne Vorstellung und Absicht agieren, sind

«Ballstosser», die mit Bauern im Schachspiel zu vergleichen sind. Was wir aber wollen, sind Schachspieler ausbilden, die in jeder Situation den Gesamtüberblick haben über das, was auf dem Spielfeld abläuft. Wir stellen in dieser Ausgabe zwei Einspielformen vor, welche bereits zu Beginn des Trainings darauf abzielen, den Spielgedanken und eine maximale Aufmerksamkeit zu fördern. Wir wünschen Euch bei der Ausführung in der Halle viel Freude und Begeisterung.

«Warum»

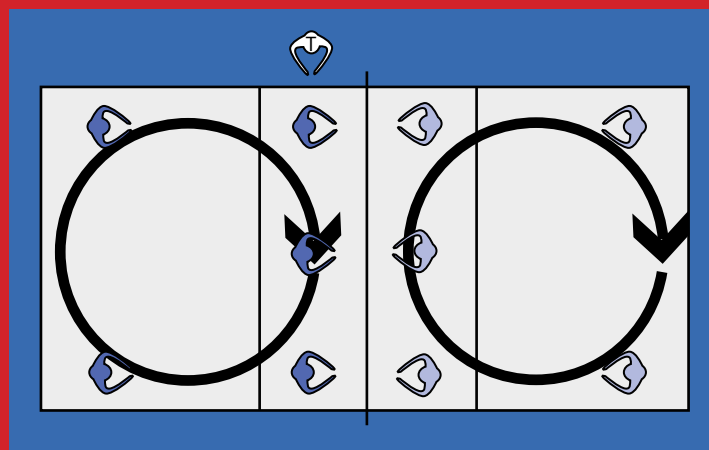
- Einführung und Stabilisation von Grundprinzipien
- Hohe Dynamik und Aufmerksamkeit
- Rollen wechseln
- Spielprinzip (Rotation gemäss Spiel)

«Was»

- Kollektivprojekt
- Förderung eines Angreifers oder einer Position
- Wichtigkeit des Services
- Behandlung von «Down-Ball» und «Gratisball»

«Wie»

- Geeignete Handlung wählen
- Beste Voraussetzungen schaffen (z.B. Pass weg vom Netz spielen)

Turbine**Übungsbeschreibung**

Einfache Variante: Es gibt keine Spezialisierung. Die Anzahl der Spieler kann den Bedürfnissen angepasst werden (mit integrierten Wechselspielern). Das Spiel beginnt mit einem oberen Zuspiel des rechten, hinteren Spielers von der 3-Meter-Linie aus. Der Ball wird übers Netz gespielt und die Annahmetechnik ist frei, anschliessend Pass und Angriff mit oberem Zuspiel (im Einwärmen im Stand) übers Netz.

3 Berührungen pro Team. Sobald das Team den Ball über die Netzkante zum Gegner gespielt hat, wechselt die Mannschaft wie auf dem Bild beschrieben die Positionen (eine Rotation). Der Block ist in dieser Form nicht erlaubt, weil die Logik des Volleyballs sagt, dass ein Block gegen einen Pass nicht nötig ist.

Anpassen / Varianten

Passeur A. Der 2. Ballkontakt muss durch den Spieler vorne in der Mitte/rechts gespielt werden. Er darf die erste Berührung nicht machen (ausser, wenn der Ball das Netz berührt hat). Die anderen Spieler müssen also ein System aufbauen, das den Zuspieler abdeckt und ihm erlaubt, die 2. Berührung einfach auszuführen (Präzision im Raum, vor dem Zuspieler, nicht zu nahe oder zu weit beim Netz). Dies könnte eine Form sein, den Zuspieler vorne im 5-1-System einzuführen.

Passeur B. Er befindet sich rechts hinten und er verteidigt gemäss Vorgaben (z.B. er verteidigt auf den Mittelspieler). Wenn er nicht verteidigt, muss er die 2. Berührung spielen. Dies ist ebenso eine Form, um den Zuspieler aus dem Rückraum im 5-1-System zu schulen.

Passeur C. Wie eine der vorherigen Varianten, aber mit einem fixen Zuspieler. Nur die anderen Spieler führen die Rotation aus. Die Form erlaubt einen Akzent auf den Zuspieler zu setzen. Man kann diese Form auch so spielen, dass jeder einmal die Verantwortung für die Zuspielerfunktion übernehmen kann (zögert nicht auch grosse Spieler einzusetzen!).

Beobachter. Falls ihr zuviele Spieler habt, ist es möglich, eine Position ausserhalb des Spielfeldes zu besetzen (eventuell auch 2 oder 3). Nach jeder Rotation wird ein

Spieler so kurz zum Auswechselspieler und kehrt nach der nächsten Rotation gleich wieder ins Spiel zurück (Beobachtung!). Man kann dies auch als Einführung einer Rolle des Liberos sehen.

Schnell-Angriff. Nur der Spieler vorne in der Mitte kann springen und den Ball mit einer Hand schlagen oder eine Finte ausführen. Aus der Spiellogik heraus muss auch der Spieler vorne in der Mitte des Gegners springen und blocken (alleine in dieser Spielphase).

3-Meter-Angriff. Nur einer der Rückraumspieler kann springen, den Ball angreifen oder eine Finte spielen (hinter der 3m-Linie).

Schnell-Angriff und 3-Meter-Angriff. Diese beiden Angreifer dürfen springen. Das Ziel ist es, die Offensivverbindungen zu praktizieren (Fixieren des Mittelblockers).

Aussen. Nur der Spieler in vorne links darf springen, angreifen oder eine Finte spielen.

Schnell und aussen. Die Spieler vorne in der Mitte und vorne links dürfen springen und angreifen. Das Ziel ist es, die Offensivverbindungen zu üben (Fixieren des Mittelblockers).

Anpassen / Varianten (Fortsetzung)

Angriff aus dem Stand. Alle Angreifer können den Ball ohne zu springen anzugreifen. Die gegnerischen Blockspieler können springen. Die Spieler lernen den Ball am Block vorbei zu spielen,

der Zusprieler Bälle weg vom Netz zu spielen und der Soutien wird aktiver.

Zählweise. Spielt Sätze bis 25 Punkte (mit dem Recht die Regeln abzuändern, d.h. vereinfachen oder erschweren). Variante: Start bei 15:15 bis 25 Punkte auf 3 bis 5 Sätze und nach jedem Satz mindestens eine Regel ändern (zielabhängig).

Kollektive (Ein-)Spielformen

Die Turbine ist eine Spielform, welche sowohl als Einspielform wie auch als Spielform in der taktischen Ausbildung eingesetzt werden kann.

Wichtig ist, dass die Regeln in der Einwärmphase so gewählt werden, dass keine Verletzungsgefahr besteht. Eine hohe Aufmerksamkeit und stete Ziele fördern die Konzentration und vermindern das Verletzungsrisiko. Sowohl der «Schmetterlingsknoten» wie auch die «Turbine» sind keine reinen

Volleyballformen, sondern erleichterte Spielformen für Einsteiger. Sie erlauben den Jugendlichen mehr Zeit zur Beobachtung (Volleyball stellt für Anfänger riesige Anforderungen an die Wahrnehmung) und weniger Energieaufwand. Als vereinfachte Methode widerspiegeln die beiden Übungen nicht vollumfänglich die Realität des Spiels, helfen aber mit, das grundlegende Bedürfnis der Jugendlichen nach Bewegung und Intensität zu fördern.



Juniorin des VBC Biel beim «Schmetterlingsknoten»
Foto: Philipp Reinmann

Anzeige



Bei volleyball-training.de stehen den Besuchern eine Vielzahl kostenloser Infos zu Hallen-, Beach-, Schul- und Nachwuchsvolleyball zur Verfügung. Über 300 Beiträge mit Übungsreihen, Bildreihen, Videos, animierten Gifs mit verschiedenen Volleyballtechniken, sowie ein umfangreiches Diskussionsforum können angeschaut und für die eigene Praxis verwendet werden.

Die Sammlung der Beiträge wird regelmässig erweitert. Interessierte Autoren wenden sich bitte an: andimeusel@web.de. Alle Materialien der website gibt's auch auf CD-ROM und DVD.

Trainer-Ausbildung

Untersuchungen zeigen, dass der wichtigste Faktor, warum Jugendliche gerne ins Training kommen und längerfristig im gleichen Klub bleiben, gute Trainerinnen und Trainer sind. Weil die meisten Trainerinnen und Trainer oftmals bereits als Spielerinnen und Spieler engagiert sind, im Klub helfen oder sonst ein Ämtli innehaben, wird die Zeit für die persönliche Trainerausbildung manchmal knapp.

Aus diesem Grund ermöglichen viele Arbeitgeber mit einer zusätzlichen Ferienwoche ihren Mitarbeitern eine Gelegenheit zur Weiterbildung. Der Austausch mit Gleichgesinnten und wertvolle Trainingsideen und Coaching-Tipps bringen neuen Schwung in den Trainingsalltag. Zögert nicht, Euren Arbeitgeber für eine Woche in einem J+S-Leiterkurs anzufragen, die Chance auf ein «Ja» ist gross. Ausserdem werden auch Kurse angeboten,

die an zwei verlängerten Wochenenden stattfinden. Oder während der Ferienzeit. Und meistens ist die Trainerausbildung auch ein «Mini-Trainingslager» für das eigene Können als Spielerin und als Spieler.

In der nachstehenden Tabelle findet Ihr alle Grundkurse und die wichtigsten Fortbildungsmodule in diesem Jahr. Alle anderen Module zu den Themen Juniorinnen und Junioren, Minivolleyball, Wettkampf, Beachvolleyball, Coaching, Kondition und Spezialisierung und Angaben zur Anmeldung erfährt Ihr direkt auf dem untenstehenden Link des Bundesamtes für Sport.

Info und Anmeldung:

www.jugendundsport.ch > Sportarten > Volleyball

Grundausbildung

Org./Kurs-Nr.	Datum von/bis	Sprache	Anmeldetermin	Kursort	Teilnehmende
Leiterkurs					
ZH 818.0605.	05.03.2006–10.03.2006	d	05.01.2006	Filzbach	24
SO 506/06	25.03.2006–25.03.2006	d	25.01.2006	Zuchwil	24
	17.04.2006–21.04.2006			Zuchwil	
LU 8411.1/6	17.04.2006–22.04.2006	d	17.02.2006	Willisau	45
BL 212/6	18.04.2006–22.04.2006	d	18.02.2006	Liestal	24
LU 8411.2/6	28.04.2006–30.04.2006	d	28.02.2006	Gelfingen	25
	26.05.2006–28.05.2006			Gelfingen	
VS 751/06	28.04.2006–30.04.2006	fd	28.02.2006	Ovronnaz	30
	05.05.2006–07.05.2006			Ovronnaz	
JS-CH 1104	01.05.2006–06.05.2006	df	01.03.2006	Maggingen/Macolin	36
	Formation de base J+S/Grundausbildung J+S				
VD 751.06	19.05.2006–21.05.2006	f	19.03.2006	Echallens	25
	09.06.2006–11.06.2006			Echallens	
AG 109.6	10.07.2006–15.07.2006	d	10.05.2006	Unterentfelden	30
AI 841-1/06	10.07.2006–15.07.2006	d	28.05.2006	Appenzell	30
FR 10.06	10.07.2006–15.07.2006	df	10.05.2006	Kerzers	20
SVBV SVBV 9/06	14.08.2006–19.08.2006	d	14.06.2006	Bern 14	25
BE 425/6	25.09.2006–30.09.2006	d	25.07.2006	Sumiswald	36
GL 06.308	09.10.2006–14.10.2006	d	04.09.2006	Näfels	36
JU 069	16.10.2006–21.10.2006	f	16.08.2006	Delémont	20
Einführung in J+S (ausl. Diplom)					
JS-CH 49156	08.03.2006–08.03.2006	df	08.02.2006	Maggingen/Macolin	10
JS-CH 62921	06.09.2006–06.09.2006	df	06.08.2006	Maggingen/Macolin	10

Weiterbildung 1 (Voraussetzung: Leiterkurs absolviert)

Modul Fortbildung					
AG 222.6	26.03.2006–26.03.2006	d	26.01.2006	Aarau	15
	Reserviert für Beach-Nachwuchstrainer				
AG 201.6	08.04.2006–08.04.2006	d	08.02.2006	Aarau	30
FR 109.06	22.04.2006–22.04.2006	df	22.02.2006	Farvagny	20
NE 175/06	22.04.2006–22.04.2006	f	22.02.2006	Couvet	24
LU 8418/6	23.04.2006–23.04.2006	d	23.02.2006	Horw	30
OW 612	06.05.2006–06.05.2006	d	06.03.2006	Sarnen	20
TI 83206	06.05.2006–06.05.2006	i	06.03.2006	Bellinzona	40
	Solo Svizzera Italiana				
BE 457/6	13.05.2006–13.05.2006	d	13.03.2006	Köniz	40
UR 1606	13.05.2006–13.05.2006	d	13.03.2006	Altdorf UR	26
AI 841-02/06	10.06.2006–10.06.2006	d	31.03.2006	Appenzell	30
BE BEJU 487/6	10.06.2006–10.06.2006	f	10.04.2006	St-Imier	20
VD 175.06	24.06.2006–24.06.2006	f	24.04.2006	Cheseaux-Lausanne 25	
SO 563/06	01.07.2006–01.07.2006	d	01.05.2006	Zuchwil	24
VS 175/06	26.08.2006–26.08.2006	f	26.06.2006	Ovronnaz	30
AR 256/06	02.09.2006–02.09.2006	d	02.07.2006	Trogen	30
VS 275/06	21.10.2006–21.10.2006	d	21.08.2006	Visp	20