

Mit Kindern trainieren

Auf keiner anderen Altersstufe sind wir als Trainer, aber auch als Mensch so ganzheitlich gefordert wie im Kindersport. Doch genau dies ist das reizvolle an der Trainingsarbeit mit Kindern.

Kinder zu trainieren gehört wohl zu den dankbarsten Aufgaben, die es für Trainerinnen und Trainer gibt. Kinder sind unglaublich neugierig und begeisterungsfähig, haben einen schier grenzenlosen Bewegungsdrang und spielen aus purer Freude am Spiel. Ausserdem sind ihre Lernfortschritte oft innerhalb kürzester Zeit riesig. Alles Faktoren also, die wir als Trainer bei Jugendlichen und Erwachsenen oft schmerzlich vermissen!

Kinder zu trainieren ist allerdings auch eine der anspruchsvollsten Aufgaben, die es für Trainerinnen und Trainer gibt. Kinder sind fordernd, brauchen viel Zuwendung und Aufmerksamkeit

und sind sehr direkt und ehrlich – auch beim Anbringen von Kritik.

Das Allerwichtigste ist aber, dass das Training mit Kindern *anders* ist als eine Übungseinheit mit Jugendlichen oder gar mit Erwachsenen, weil Kinder anders «ticken» und andere Bedürfnisse haben. Sie sind (noch) nicht kopfgesteuert und können somit auch nur in einem sehr eingeschränkten Mass kopflastig trainiert, korrigiert und angeleitet werden. Viel entscheidender sind spannende Angebote, die ausprobiert werden wollen – und das Vorbild des Trainers. An diesem Grundsatz sollen sich «Kids Volley»-Lektionen für die 5- bis 10-Jährigen orientieren.

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser
«Kids Volley» boomt! Seit der Lancierung vor rund vier Jahren ist die Zahl der Trainingsangebote sprunghaft angestiegen. Natürlich ist gleichzeitig auch der Bedarf an Trainerinnen und Trainern gestiegen, die sich dieser spannenden Herausforderung annehmen.

In dieser Ausgabe geben wir Tipps zum altersgerechten Kindertraining und zeigen anhand von Beispielen, wie «Kids Volley»-Lektionen gestaltet werden können.

Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

Markus Foerster
training@volleyball.ch

Impressum

Redaktionsleitung
Beiträge
Layout, Grafiken, Fotos
E-Mail

Markus Foerster
Markus Foerster, Ruth Meyer
Markus Foerster
training@volleyball.ch



Vier «Kids Volley»-Niveaus

Damit die 5- bis 10-Jährigen schrittweise an das doch sehr komplexe Volleyballspiel herangeführt werden können, wird «Kids Volley» in vier Niveaus unterteilt, die aufeinander aufbauen. Jedes Niveau hat spezielle Lernziele und dementsprechend auch spezielle Spielregeln, die den Lernzielen und Trainingsschwerpunkten angepasst sind (siehe Abb. 1).

Ausserdem entsprechen die Niveaus 1 bis 4 jeweils einer Altersgruppe, wobei je nach Fähigkeiten des Spielers vom angegebenen Alter abgewichen werden darf. Dadurch ist gewährleistet, dass auch Kinder, die nicht bereits als Fünffährige mit «Kids Volley» beginnen, problemlos den Einstieg finden. Die Abweichung darf jedoch nicht mehr als +/- 1 Jahr betragen.

Aufbau der Lektionen

Natürlich werden grundsätzliche Dinge wie beispielweise die Struktur einer Trainingslektion im «Kids Volley» nicht neu erfunden.

Was anders ist, sind die Schwerpunkte der einzelnen Trainingsteile.

Einleitung

In der Einleitung sollen die Kinder

- sich viel bewegen können
- die koordinativen Fertigkeiten erwerben und anwenden
- gymnastische Übungen für die Beweglichkeit und Körperhaltung erfahren

Hauptteil

Im Hauptteil sollen die Kinder «lachen», «lernen» und «leisten» können. Das Modell der «3 L» ermöglicht eine kindergerechte Förderung:

- «Lachen» (Freude, Motivation, positive Gefühle ermöglichen)
- «Lernen» (Goldenes Lernalter, die Kinder lernen schnell)
- «Leisten» (hohe Leistungsbereitschaft der Kinder vorhanden)

Ausklang

Beim Ausklang sollen die Kinder

- sich beruhigen und entspannen
- bei sich ankommen

Lektionsbeispiele

Im Folgenden möchten ich euch anhand von zwei Lektionsbeispielen zum Schwerpunkt «Verschiebungen» aufzeigen, wie je nach «Kids Volley»-Niveau ganz unterschiedliche Lektionen zum gleichen Thema entstehen, weil sich halt – wie in diesem Fall – die Lernziele der Niveaus 1 und 3 deutlich unterscheiden bzw. dem Alter und den bereits vorhandenen Vorkenntnissen angepasst sind. Die Lernziele, aber auch die Spielregeln der einzelnen Niveaus setzen also präzise Leitplanken, was die Trainingsplanung und -gestaltung natürlich vereinfacht.

Ergänzende Unterlagen

Weitere Lektionsbeispiele für alle vier Niveaus und zu allen Schwerpunkten sowie die Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden» findest du auf

www.volleyball.ch > **Swiss Volley** > **Nachwuchs & Trainer** > **Nachwuchs** > **Kids Volley**

Niveau	Lernziele	Schwerpunkte
Kids Volley Niveau 1	Das wichtigste Lernziel auf Niveau 1 besteht darin, Bewegung und Ballfertigkeiten zu fördern. Um mit spezifischen Volleyball-techniken zu beginnen, müssen die Kinder mit dem Ball vertraut sein. Ballfertigkeit bedeutet beispielsweise das Erkennen der Ballflugbahn, sich im Raum orientieren können und ein Gefühl für den Ball entwickeln.	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung im Raum • Verschiebungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung) und Rotation • Flugbahneinschätzung • Ballschule (Fangen/Werfen in verschiedenen Positionen) • Kollektivtaktik (Spielaufbau)
Kids Volley Niveau 2	Die volleyballspezifische Art, den Ball zu werfen und zu fangen muss gefördert werden, dies ist die Basis der verschiedenen Volleyballtechniken. Als Bonus dürfen alle ausgeschiedenen Kinder wieder ins Feld zurück, wenn ein Ball mit der Manchette gespielt und gefangen wird.	<ul style="list-style-type: none"> • Service von unten • Verschiebungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung) und Rotation • Flugbahneinschätzung • Spezifische Ballschule (volleyballspezifisches Fangen/Werfen in verschiedenen Positionen, Manchette) • Kollektivtaktik (Spielaufbau)
Kids Volley Niveau 3	Die Manchette ist der Schwerpunkt des Niveau 3. Kinder sollen aufgefordert werden, den Ball mit Manchette hoch in die Mitte des Feldes zu spielen, um das Zuspiel (ist später Schwerpunkt im Niveau 4) vorzubereiten. Eine stabile Manchette beeinflusst sowohl das Zuspiel (2. Ballberührung) als auch den Angriff.	<ul style="list-style-type: none"> • Manchette • Verschiebungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung) und Rotation • Flugbahneinschätzung • Spezifische Ballschule (volleyballspezifisches Fangen/Werfen in verschiedenen Positionen) • Kollektivtaktik (Spielaufbau)
Kids Volley Niveau 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frontales Passen zu einem Mitspieler üben. 2. Richtige Orientierung bei der Ballberührung: im Moment der Ballberührung sind die Füsse und der Körper zum Ziel orientiert. 3. Das Zuspiel erfolgt parallel zum Netz, wobei der netznahe Fuss jeweils vorne sein muss. 4. Zusammenspiel mit drei Ballberührungen. Das Kind, das links oder rechts im Feld steht, läuft hierbei heran, um den Ball über das Netz zu spielen. 5. Service über eine grössere Distanz – von hinter der Grundlinie – spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2. Ballberührung (fliessende Fang-/Wurfbewegung) • Ausrichtung des Passeurs • Verschiebungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung) • Vertiefung der positionsspezifischen Aufgabenverteilung • Flugbahneinschätzung • Einsatz der gelernten Volleyballgesten im Spiel • Kollektivtaktik (Spielaufbau)

Abb. 1: Lernziele und Trainingsschwerpunkte im «Kids Volley»

«Kids Volley»-Lektion für das Niveau 1 zum Thema «Verschiebungen»

Schwerpunkt

Verschiebungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung) und Rotation

Lernziele

- Verschiebungen vorwärts, rückwärts und seitwärts erfahren und differenzieren können
- Aufspringen in die Höhe und in die Weite
- Einen Ball in der Verschiebung prellen können (zweihändig oder einhändig)

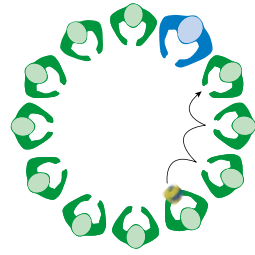
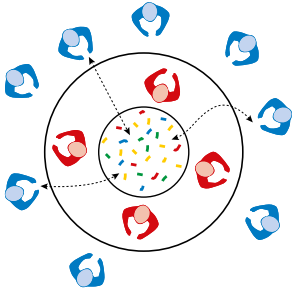
Material

- viele Spielbänder
- 1 langes Seil
- viele verschiedene Bälle
- Kids Volleybälle SKV5
- viele Reifen

Lektionsdauer

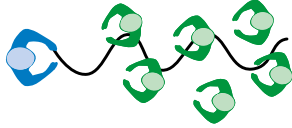
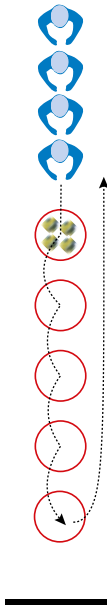
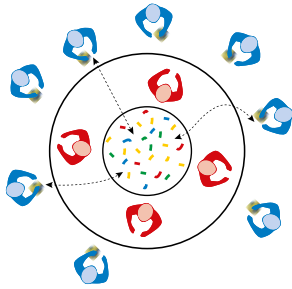
60 – 75 Minuten

Einleitung


Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Zu wem geht der Ball? Jedes Kind sagt seinen Namen und gibt den Ball im Kreis weiter. Nach einem Durchgang wird der Ball jeweils zu jenem Kind gerollt, welches von der Leiterperson aufgerufen wird.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder rufen selber einen Namen auf und spielen den Ball entsprechend zu. • Bevor der Ball weitergeht, wird er 3x auf den Boden geprellt. 	Die Kinder lernen die Namen der anderen Kinder kennen.		1 Ball
5'	<p>Bändelsuche Die Kinder rennen in der Halle umher:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts • rückwärts • seitwärts <p>Auf ein Signal (Pffff, Handzeichen) holt sich jedes Kind ein Spielband und zieht es sich über.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiebungen vorwärts, rückwärts und seitwärts erfahren • Auf ein Signal reagieren und durch hochspringen oder klettern einen Gegenstand holen 	Die Spielbänder sind an der Sprossenwand, an tief hängenden Ringen, an der Kletterstange usw. aufgehängt.	viele Spielbänder
10'	<p>Speck im Keller In der Kreismitte liegen viele Spielbänder (Speck). Zwischen dem kleinen und dem grossen Kreis sind 3-4 Fänger. Ausserhalb des grossen Kreises sind die Mäuse. Wem gelingt es ohne gefangen zu werden in den Keller (kleiner Kreis) zu gelangen und Speck (1 Spielband) mitzunehmen? Wer gefangen wird, legt das Spielband zurück. Wer hat wie viele Spielbänder (Speck) am Ende des Spiels?</p>	Reaktion, Schnelligkeit und Wendigkeit entwickeln		<ul style="list-style-type: none"> • viele Spielbänder • falls nicht 2 Kreise vorhanden: mit Seilen Kreise legen



Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Schlangenbiss</p> <p>Die Leiterperson schwenkt ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Die Kinder springen über das Seil, ohne dieses zu berühren. Bei Berührung (Schlangenbiss) geht das Kind eine Wand berühren und kommt wieder zurück ins Spiel.</p> <p>Das Seil wird zuerst horizontal geschwenkt und danach in der Vertikalen.</p> <p>Variante:</p> <p>Helikopter: Das Seil wird im Kreis am Boden entlang geschwungen. Die Kinder weichen dem Rotor bei jeder Umdrehung durch Springen aus.</p>	<p>Differenziertes Aufspringen in die Höhe und in die Weite, angepasst an die Bewegungen des Seiles.</p>		1 langes Seil
10-15'	<p>Balltransport</p> <p>Pro Kind liegt ein Ball im ersten Reifen. Das erste Kind startet mit einem Ball, rennt von Reifen zu Reifen (in den Reifen wird hineingesprungen) und legt den Ball im fünften (letzten) Reifen ab. Das Kind rennt rückwärts zu seiner Gruppe, wo das nächste Kind mit einem Ball startet. Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle in den letzten Reifen transportiert?</p> <p>Rücktransport: Die Kinder rennen im Slalom um die Reifen, holen einen Ball im letzten Reifen, werfen diesen an die Wand und nehmen ihn wieder auf. Auf dem Rückweg wird der Ball geprellt und in den ersten Reifen gelegt. Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle zurück transportiert?</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Prellen auf dem Rückweg, oder definierte Anzahl vorgeben (z.B. 3x Prellen) • Ohne/mit Slalom um die Reifen auf dem Rückweg <p>«Krebsli»-Transport</p> <p>Krebse verschieben sich seitwärts! Pro Gruppe ist 1 Ball im ersten Reifen. A transportiert den Ball in den zweiten Reifen, B vom zweiten in den dritten, C vom dritten in den vierten Reifen, usw. Welche Gruppe hat zuerst ihren Ball in den letzten Reifen transportiert?</p> <p>«Krebsli»-Rücktransport: Wie oben, nur wird der Ball während der Seitwärtsverschiebung geprellt.</p> <p>Varianten der Seitwärtsverschiebung:</p> <p>frei, Nachstellschritte, Kreuzschritte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelle Verschiebungen vorwärts, rückwärts und seitwärts erwerben • Prellen eines Balles in der Verschiebung • Den Ball zweihändig oder einhändig prellen können <p>Differenziertes Seitwärtsverschieben erfahren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5 Kinder pro Gruppe • 5 Reifen in einer Kolonne, mit regelmäßigen Abständen 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Reifen pro Gruppe • 1 Ball pro Kind
10'	<p>Speck im Keller mit Prellen</p> <p>Wie «Speck im Keller» in der Einleitung, nur haben alle Mäuse einen Ball, welchen sie prellen müssen. Die Fänger sind ohne Ball.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auch die Fänger müssen einen Ball prellen • Wer gefangen wurde, muss vor Wiederbeginn den Ball an eine Wand werfen und wieder aufnehmen (allenfalls fangen nach 1x Aufprallen) <p>Zum Abschluss: Ballwagen in der Mitte, die Kinder werfen ihren Ball von ausserhalb der Kreislinie in den Wagen.</p>	<p>Einen Ball prellen und sich angepasst dazu verschieben können (schnell, langsam, vw, rw, sw)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • viele Spielbänder • 1 Ball pro Kind

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Speck aufteilen</p> <p>Die Kinder sitzen im Kreis und teilen den gefangenen Speck auf, so dass alle Kinder gleich viele Spielbänder haben. Jedes Kind legt ein Spielband nach dem anderen um seine Füße, macht die Kerze und legt den Speck hinter sich auf den Boden. Die Leiterperson sammelt den Speck ein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lektion ruhig und gemeinsam beenden • Gymnastische Übung für die Beweglichkeit 		viele Spielbänder

«Kids Volley»-Lektion für das Niveau 3 zum Thema «Verschiebungen»

Schwerpunkt

Verschiebungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung) und Rotation

Lernziele

- Verschiebung vorwärts, rückwärts und seitwärts
- Ein- und beidbeiniges Abspringen
- Anwendung Service und Manchette

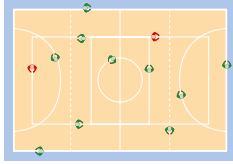
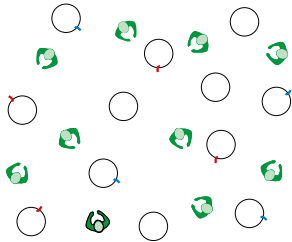
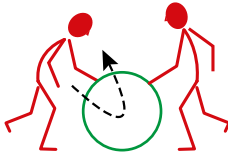
Material

- Netz längs (Höhe: 2m)
- Kids-Volleybälle (MVA123SL oder School)
- Spielbänder in 2 Farben
- Reifen

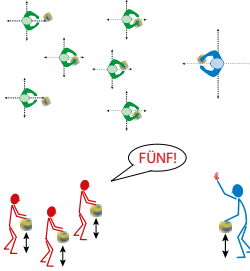
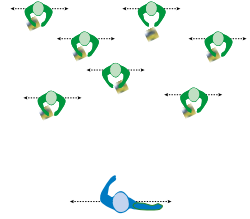
Lektionsdauer

60 – 75 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	Linienfangis 1-3 fangende Kinder sind mit einem Spielband markiert. Es darf nur auf den Linien gerannt werden. Wer gefangen wird übernimmt das Spielband.	Reaktion und Schnelligkeit		1-3 Spielbänder
5'	Reifenhupf Viele Reifen auf dem Boden verteilt. Die Kinder laufen um die Reifen herum, springen hinein und hinaus oder direkt von einem Reifen zum nächsten. <i>Variante:</i> Die Reifen sind mit einem roten, blauen oder keinem Spielband gekennzeichnet → umherlaufen und auf ein Signal in einen Reifen hineinspringen (rot = rechter Fuss, blau = linker Fuss, keine Markierung = beidbeinig)	Gezielter Absprung (links, rechts und beidbeinig)		• Reifen • Spielbänder in 2 Farben
3'	Reifenschlüpfen A und B halten den gleichen Reifen mit einer Hand senkrecht vor sich → abwechslungsweise durch den Reifen schlüpfen, ohne den Griff zu lösen Welches Team ist am schnellsten 10x durch den Reifen geschlüpft?	• Beweglichkeit und Wendigkeit • Teamwork		1 Reifen pro 2er-Team

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	Spiegelprellen Die Kinder stehen im Schwarm und prellen je einen Ball. Die Leiterperson (LP) steht ihnen gegenüber und prellt einen Ball: • Die LP prellt und verschiebt sich rw, vw, sw → prellen und verschieben im Spiegelbild • Die LP zeigt mit der freien Hand eine Zahl → diese Zahl laut rufen <i>Varianten:</i> Links prellen, rechts prellen, abwechslungsweise links und rechts	• Verschiebungen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit gleichzeitigem Prellen des Balles • Blick lösen vom Ball • Wahrnehmung schulen		1 Ball pro Kind
5'	Verkehrspolizist Gleiche Übungsanlage wie oben. Ein Kind steht als „Verkehrspolizist“ der Gruppe gegenüber und zeigt mit ausgestrecktem Arm die Verschiebungsrichtung an, die Kinder prellen und verschieben sich entsprechend. <i>Variante:</i> Wer einen Fehler macht (falsche Richtung oder Ballverlust), tauscht die Rolle mit dem Verkehrspolizisten.	• Reaktion • Blick lösen vom Ball • Wahrnehmung schulen • Koordination		1 Ball pro Kind

<p>10'</p>	<p>Service und Manchette Jedes Kind mit einem Ball → Service von unten übers Netz → dem Ball nachlaufen und auf der anderen Netzseite nach 1x Aufprallen fangen. Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer kann den Ball nach 1x Aufprallen vor dem Fangen mit einer Manchette aufspielen? • Zu zweit: A macht Service von unten übers Netz und läuft unter dem Netz durch auf die Seite von B → B spielt eine Manchette → A fängt den Ball und geht zurück auf seine Seite, wo er erneut einen Service ausführt (Wechsel nach 5 gefangenen Bällen) 	<p>Anwendung Service unten und Manchette</p> <p>Schnelle gezielte Verschiebung</p> <p>Teamwork</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle
<p>15'</p>	<p>Kids Volley Niveau 3 Regeln Niveau 3: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden», Seite 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung Service und Manchette • Effiziente Verschiebungen auf dem Feld 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
<p>5'</p>	<p>Blindenhund Zu zweit mit einem Reifen. A ist blind, steht im Reifen und hält diesen mit beiden Händen. B steht hinter A und hält den Reifen mit beiden Händen vor sich und führt B. Rollenwechsel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer ruhiger Abschluss • Vertrauen geben und nehmen 		<p>1 Reifen pro 2er-Gruppe</p>



Patricia Schauss im Interview

Wie war es für dich, an der Heim-EM in Zürich auf dem Spielfeld zu stehen?

Es war unglaublich, vor so vielen Zuschauern zu spielen und das im eigenen Land. Im Vergleich zur European League war die EM noch professioneller, mit dem Einblick in die grosse Volleyball-Welt konnte ich zusätzlich Erfahrung sammeln.

Wie hat es sich angefühlt, mit dem neuen ASICS GEL-VOLLEY ELITE an der EM zu spielen?

Grundsätzlich fühle ich mich in allen ASICS Volleyball-Schuhen sehr wohl und würde auch mit jedem Schuh spielen. Der ASICS GEL-VOLLEY ELITE ist mein

Lieblingsschuh. Dieser vereint für mich perfekte Passform, Leichtigkeit und die nötige Stabilität, welche ich für mein Spiel brauche.

Warum hast du dich für den Klub Volley Köniz entschieden?

Volley Köniz ist einer der wenigen professionell geführten Klubs der Schweiz. Zudem spielen sie international. Mit Volero Zürich konnte ich auf dem Weg an die EM viele Erfahrungen sammeln. Jetzt freue ich mich, wieder in Bern und in der Region zu spielen, wo auch meine Familie und Freunde zu Hause sind.

Zur Person

- Name:** Patricia Schauss
- Nationalität:** Schweiz (Kerzers)
- Position:** Mittelblock
- Jahrgang:** 1988
- Grösse:** 188 cm
- Frühere Vereine:** TSV Düdingen
Sagres NUC
Volley Köniz
Volero Zürich

In der Nationalmannschaft seit: 2010

