

## **VORWORT**

Das hier vorliegende Konzept stellt die Arbeit der Volleyballabteilung des Dünnwalder Turnverein im Kinder- und Jugendbereich dar und nimmt speziell Bezug zu den verschiedenen Inhalten in den jeweiligen Altersgruppen. Es handelt sich um eine Orientierung im Hinblick auf eine strukturierte Förderung unserer Mitglieder im Bereich der

- Allgemeinen Grundausbildung (AGA) – vielseitige motorische Grundausbildung
- Grundlagentraining (GLT) – motorische und individuelle Schulung und gegebenenfalls
- Aufbautraining (ABT) – systemischer Leistungsaufbau

Dieses Konzept wird von unseren Trainern/Trainerinnen in ihrer Arbeit zu Grunde gelegt und nach jeder Saison in einer Trainerrunde evaluiert und bei Bedarf aktualisiert. Unser Ziel ist ein langfristiger Aufbau jedes Mitgliedes im Bereich der volleyballerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die AGA, das GLT und selbstverständlich auch die persönliche Entwicklung und das soziale Engagement.

Das Konzept wurde unter anderem unter Berücksichtigung des Selbstverständnisses (Fair Play) des Westdeutschen Volleyballverbandes (WVV), sportwissenschaftlicher Fachliteratur und bereits bestehender Konzepte erstellt.

### **1. DER FAIRPLAY GEDANKE BEINHALTET:**

- die Anerkennung und Einhaltung der (Spiel-)Regeln,
- den partnerschaftlichen Umgang mit dem Gegner,
- die Wahrung der Chancengleichheit auch hinsichtlich der Spiel- und Rahmenbedingungen,
- die Beschränkung des Ehrgeizes auf faire Methoden (kein Sieg um jeden Preis),
- die Wahrung der Haltung in Sieg und Niederlage.

### **2. DAS TRAINING VON JUGENDMANNSCHAFTEN**

Ziel des Vereins ist es eine qualitative, leistungs- und Breitensportorientierte, individuelle Entwicklung jedes Einzelnen zu erreichen. Dazu sollen alle vorhandenen Möglichkeiten optimal ausgeschöpft werden. Darüber hinaus fordert und fördert das Sporttreiben im Mannschftsverband die soziale Entwicklung und trägt so zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Werte wie Pünktlichkeit, Disziplin, Teamgeist, Toleranz und Akzeptanz zu vermitteln ist in diesem Zusammenhang unerlässlich. Das Ziel der Jugendarbeit ist die Ausbildung von Nachwuchsspieler:innen und somit die Errichtung von Jugendmannschaften, die aktiv am Spielbetrieb teilnehmen.

Auf der Grundlage dieses Konzepts entwickeln die einzelnen Trainer:innen und Betreuer:innen der Mannschaften nach ihrem persönlichen Stil konkrete Trainingspläne. Durch den Aufbau des Konzepts soll eine systematische und perspektivische Arbeit gewährleistet werden. Im folgenden Abschnitt finden Trainer:innen Grundsätze für die inhaltliche Schwerpunktgestaltung des Trainings.

Überlege genau (evtl. kurz auflisten), welches Ziel die Übungsstunde haben soll. Dabei lässt sich oft von Fehlern ausgehen, die in einem Wettspiel zuvor zu beobachten waren. Die Übungsauswahl muss an die Fähigkeiten und die Kondition der teilnehmenden Jugendlichen angepasst sein. Jeder Trainingsinhalt muss aber in die mittel- und langfristige Trainingsplanung passen!

Wenn das Ziel feststeht:

- Mit welchen Mitteln (Übungsformen) erreichst du es? Triff eine sinnvolle Auswahl!
- Nutze wenige, dafür aber durchdachte Übungsformen!
- Achte auf pünktlichen Beginn der Übungsstunde! Jeder Trainer führt eine Anwesenheitsliste, in der auch Verspätungen sowie entschuldigtes und unentschuldigtes Fehlen vermerkt werden.
- Wichtig ist die Überprüfung erlernter Fertigkeiten. Dies lässt sich im Schlusspiel des Trainings, im nächsten Wettspiel oder über längere Zeit durchführen.
- Immer wird die Überprüfung dabei aber subjektiven Charakter (Beobachtung) haben. Eine objektive Überprüfung vor allem der konditionellen Fähigkeiten muss angestrebt werden (Tests, besonders zu festgelegten Zeitpunkten, wie der Vorbereitungsperiode).
- Regelkenntnisse lassen sich vertiefen, indem zunehmend geeignete Spieler als Schiedsrichter bei Trainingsspielen fungieren. Das ist auch schon bei U16 Jugendlichen möglich und sollte auch dort umgesetzt werden!
- In den Jugendmannschaften muss die Technischulung im Vordergrund stehen. Hinzu treten vortaktische Grundkenntnisse. Eine Überbetonung des Konditionellen ist hier fehl am Platz. Konditionelle Übungen in erster Linie mit Ball!
  - Im weiteren Verlauf des Trainings soll die Technik stabilisiert und zunehmend taktische Variabilität angestrebt werden (verschiedene Angriffsformen, Systemspiel). Hier gehört der konditionellen Arbeit (auch ohne Ball) größerer Raum!
- Die Art der Aufstellung, Form und Ausführung von Spielzügen und -systemen hängen von der Spielkraft des Gegners ab.
- Einen breiten Raum im Training muss das Zusammenspiel einnehmen. Sichere Annahmen und sicherer Spielaufbau sind das beste Mittel gegen starke gegnerische Mannschaften.
- Für die Vervollkommnung des Ballgefühls sind alle Ballhandling-Übungen besonders gut geeignet. Das gilt für alle Spieler:innen. Vor allem zu Beginn der Volleyballausbildung sind Ballhandling-Übungen im Training gehäuft einzubauen.

Trainingsinhalte:

- Kleine Spielfelder, viele Ballkontakte!
- Die richtige Technik erlernen (vom Einfachen zum Schweren)! Immer wieder korrigieren. Auch mit Regeln die richtige Technik einfordern:

Beispiel: Baggern 1gegen1 – Die Arme müssen beim baggern gestreckt sein.

Beispiel Pritschen: Gehaltener Ball ist ein Fehler!

- Wettkampfformen im Training – Punkte motivieren!
- Technikerwerb (pritschen, baggern, Angriffsschlag und Block)
- Schlagtechnik an der Wand, Angriffsschritte, Angriffe (gehoben, angeworfen und zugespielt) .
- Aufschlag erlernen (Angriffsaufschlag, Flatter stand und von unten)

- Viel 1gegen1 (Technikerwerb, Spielfähigkeit fördern, viele Ballkontakte)
- 2gegen2 (Schlüssel: Der Zuspieler läuft den Bogen)
- Erste Berührungen mit dem 3gegen3 (Schlüssel: Zuspieler Schulter am Netz)
- verschiedene Spielsysteme kennenlernen

#### Spielbetrieb:

Um den jungen SpielerInnen eine bestmögliche Entwicklung ihrer erlernten Fähigkeiten und Einschätzung ihrer Fertigkeiten zu ermöglichen, ist die Praxis das A und O. Hierbei können die SpielerInnen selbst erfahren, welchen Fortschritt sie während des Trainings machen und diesen beim direkten Spielbetrieb anwenden. Die Teilnahme der Kinder und Jugendlichen an Turnieren bringt viele Vorteile, darunter die Fähigkeit mit Niederlagen und Siegen umzugehen. Darauf können die Trainer:innen in den folgenden Trainingseinheiten aufbauen. Außerdem erhöht der Spielbetrieb die Konzentration, insbesondere der 'jüngeren' Jugendlichen. Darüber hinaus erfahren die jungen SpielerInnen, dass diese nicht auf die Leistung Einzelner, sondern auf der gemeinsamen Leistung der Mannschaft zurückzuführen sind. Diese stärkt wiederum die sozialen Kompetenzen.

Voraussetzung für die Anmeldung zum Spielbetrieb ist eine entsprechend große Anzahl von Mitspieler:innen, die konstant und verlässlich die Trainingseinheiten besuchen.

## **2.1 DIE U16-MANNSCHAFT**

### Ziel

Hier werden die elementaren Grundlagen des Volleyballspiels vermittelt. Fokus liegt auf der motorischen Förderung und dem Spaß mit Gleichaltrigen neue Dinge kennenzulernen. Der mittel- und langfristigen individuellen und mannschaftlichen Förderung gebührt Vorrang. Am Ende der zweijährigen U16-Ausbildung sind die Grundlagen in Sachen Volleyball sicher vermittelt. Merkmale der Spieler:innen sind hohe Leistungsmotivation, gute körperliche Voraussetzungen und neben variablem technischem und taktischem Können.

Wesentliche Spieler:innen-Persönlichkeitsmerkmale: Entscheidungsfreude, ein gewisser Spielwitz, Kampfgeist und tadelloses Verhalten.

Quereinsteiger werden besonders motorisch grundgefördert, um mögliche Defizite schnellstmöglich abzubauen.

Die U16-Jugendlichen beherrschen alle Regeln, sollten sich bereits für das offizielle Schiedsrichterwesen interessieren und alle Funktionen im Kampfgericht ausführen können. U16-Jugendliche sind in der Lage alle Organisationsmaßnahmen bei Wettkampfspielen (Aufbauen, etc.) selbst vorzunehmen.

### Trainingsinhalte:

- Aufwärmen und Dehnen
- 3gegen3 mit mehr Angriffen, Block und Blocksicherung.
- Block (wie ein Mittelblocker, wie die Außen)
- Abwehrpositionen im 6gegen6
- Zuspieltraining für alle
- 4gegen4 Spielsysteme lernen: Nur einer vorne. Zwei Blocker vorne und einer löst sich. Doppelblock oder hinter den Block gehen. Abwehr zu zweit, ganzes Feld.
- Abwehrtechniken 5erle, Verteidigung mit der offenen Hand (oben, unten)
- Annahme. Seitliches Baggern! Aufschlag Sprungflatter/Sprungaufschlag.
- 3er Block. Block Handhaltung. Außen nicht fliegen.
- Angriffe Außenangreifer Rhythmus: Rechts, links, rechts, links. Bogen!,  
Schnellangriff: Aufsteiger, 1weg Aufsteiger.
- Zuspieltraining Zuspieler. Ableger. Im Sprung zuspielen.
- Aufschlag: Sprung
- Dankeball –Verschiebungen im Feld.
- Abwehrpositionen. Unterschiede bei 2er Block. 3er Block. Blockfreier Spieler vom Netz lösen oder hinter den Block in die Kurzsicherung.

### Trainingsumfang

In der Halle ist das Training einmal pro Woche möglich. Darüber hinaus ist bei gutem Wetter und in den Sommerferien ist Beachen im Waldbad möglich.

Kondition Schnelligkeit, Sprungkraft, Schnellkraft und Ausdauer werden im leichtathletischen Mehrkampf verbessert. Beweglichkeit, Gewandtheit und Koordination sind Ziele jedes Trainings.

### Vermittlungsmethoden

Es dominiert das ständige Wiederholen und Anwenden auch unter Belastung. Es handelt sich hier um ein reines Grundlagen-Training. Die Übungsreihe beim Erlernen neuer Fertigkeiten herrscht vor.

### Interesse für Volleyball und Verein

Das Interesse wird erhalten und gefördert durch z.B. die Beobachtung von Spielen der Seniorenmannschaften, durch Besuche bei Bundesligaspielen in der Umgebung, durch spezielle Aufgaben bei Turnieren, Camps und Mini-Spielfesten der Abteilung, durch kulturelle Begegnungen (Sommerfest, Weihnachtsfeier, Empfänge), durch Ehrungen, durch Fahrten. Die Mannschaft sollte eine 2. kleine Familie darstellen.

## 2.2 DIE U18-MANNSCHAFT

### Ziel

Die Förderung der Leistungstalente wird durch spezifische Maßnahmen (Sondertraining, positionsspezifisches Training) verstärkt. Der mittel- und langfristigen individuellen und mannschaftlichen Förderung gebührt Vorrang. Am Ende der zweijährigen U18-Ausbildung sollten der technisch gut ausgebildete Spieler:innen stehen, die durch intensives Training zu Spielerpersönlichkeiten herangereift sind und sich adäquat verhalten. Wichtige Volleyball-Regeln müssen auch in ihren spieltaktischen Auswirkungen bekannt sein.

### Trainingsinhalte:

- Aufwärmen und Dehnen
- 3gegen3 mit mehr Angriffen, Block und Blocksicherung.
- Block (wie ein Mittelblocker, wie die Außen)
- Abwehrpositionen im 6gegen6
- Zuspieltraining für alle
- 4gegen4 Spielsysteme lernen: Nur einer vorne. Zwei Blocker vorne und einer löst sich. Doppelblock oder hinter dem Ball sichern. Abwehr zu zweit ganzes Feld.
- Abwehrtechniken 5erle, Verteidigung mit der offenen Hand (oben, unten)
- Annahme. Seitliches Baggern! Aufschlag Sprungflatter/Sprungaufschlag.
- 3er Block. Block Handhaltung. Außen nicht fliegen.
- Angriffe Außenangreifer Rhythmus: Rechts, links, rechts, links. Bogen! Rückraum 1, Pipe, Schnellangriff: Aufsteiger, 1weg Aufsteiger, Überkopfaufsteiger und 2m Schuss.
- Zuspieltraining Zuspieler. Ableger. Im Sprung zuspielen.
- Aufschlag: Sprung, Sprungflatter.
- Dankeball – Verschiebungen im Feld.
- Abwehrpositionen. Unterschiede bei 2er Block. 3er Block. Blockfreier Spieler vom Netz lösen oder hinter den Block in die Kurzsicherung.
- Verschiedene Spielsysteme kennenlernen

### Trainingsumfang

Das Training findet einmal pro Woche statt. Möglich ist die Teilnahme an Trainings der Herren 1 oder der Freizeit-Mixed-Mannschaft. Darüber hinaus ist bei gutem Wetter und in den Sommerferien Beach-Volleyball im Waldbad möglich.

Konditionstrainings sind notwendig; sie beinhalten körperstabilisierende Übungen (KSÜ), Sit-ups, Liegestütze, Burpees und Seilspringen. Der leichtathletische Mehrkampf (etwa im Schulrahmen) ist fortzuführen. Abhängig von der Stärke des Jahrgangs sollten ein bis drei Trainingseinheiten durch Seniorentaining abgedeckt sein, um die Integration der jungen Spieler in die Erwachsenenmannschaft zu fördern.

### Anforderungen Offensive

Weitere Verbesserung, Ausweitung und Verfestigung der Grundtechniken. Die technische Ausbildung sollte am Ende der U18 größtenteils abgeschlossen sein.

### Vermittlungsmethoden

Es steht das geplante und systematische Training im Vordergrund und muss durch eine in Training wie Spiel überzeugend handelnde Trainer:in vermittelt werden.

### Interesse für Volleyball und Verein

Da das Interesse in der U18-Jugend vor allem bei Spieler:innen gelegentlich etwas nachlässt (auch bedingt durch außersportliche Ablenkungen), müssen durch neue Aufgaben und Anforderungen ein neues Interesse geweckt werden. Geschehen kann dies durch die Betreuung von jüngeren Mannschaften, Schiedsrichterfunktionen, große Turniere. Um das Interesse am Volleyball weiter zu fördern, sollten z.B. Besuche bei Liga-Spielen und anderen großen Spielen im Umkreis selbstverständlich sein. Die Mannschaft sollte eine 2. kleine Familie darstellen.

## **3. EINBINDUNG DER FAMILIEN IN DIE VOLLEYBALLABTEILUNG**

Es ist äußerst wünschenswert, dass die Familien an den Spielen der Kinder/Jugendlichen teilnehmen, sich bei Turnieren bzw. Veranstaltungen einbringen. Dies kann als Unterstützung in Form vom klassischen „Kaffeeverkauf“ sein, oder bei der Suche nach Sponsoren bis hin zur Bildung einer Fahrgemeinschaft mit anderen Eltern. Jeder wird eine Kleinigkeit bei uns finden, mit welcher dem Kind ehrenamtliches Engagement vorgelebt werden kann und was die Verantwortlichen der Volleyballabteilung (Ehrenamtler) bei Ihrer Arbeit unterstützt und entlastet. Hierzu bleiben Trainer:innen und Eltern im regelmäßigen Austausch.