


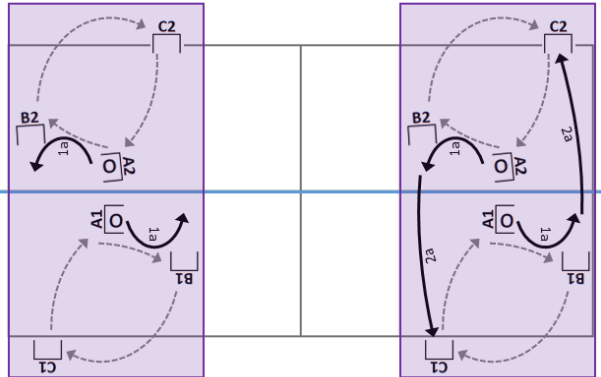


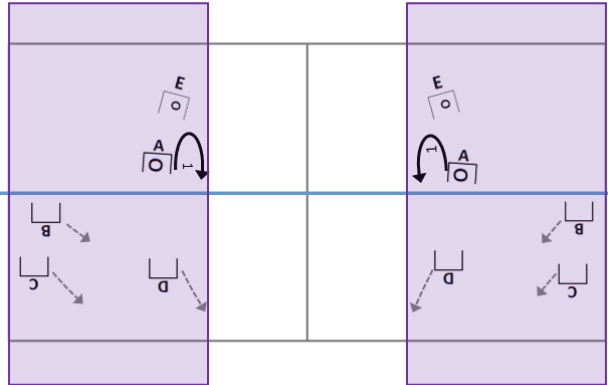
Trainingsplanung Volleyball

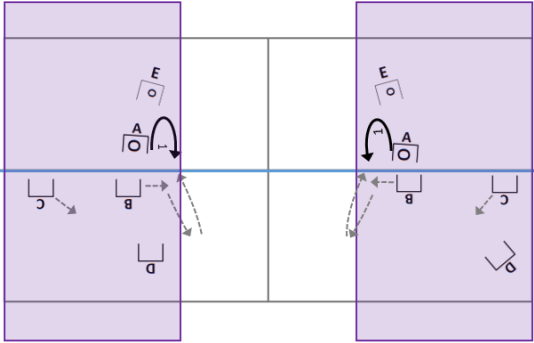
Rahmenbedingungen	Trainingsziele
<p>Hauptthema Angriff nach Verteidigung und Block</p> <p>Teilnehmende 12 Spieler, U16</p> <p>Leiter:innenteam Michelle Kammer und Silvan Zindel</p> <p>Halle, Material, Zeit 90 min, 1 Halle mit Längsnetz</p>	<p>Die Spieler können...</p> <ul style="list-style-type: none">– im Angriff das Risiko einschätzen und entsprechend ihr Aktion anpassen.– nach einer Aktion (Verteidigung oder Block) den Angriff schnellstmöglich vorbereiten.

Training

	Zeit	Aufgaben, Ablauf und Übergänge	Organisationsform / Skizzen	Material														
Einleitung	5 min	Begrüßung Startritual: Thema Angriff bekannt geben, gemeinsamer Schlachtruf An Risikomanagement «Ampel» erinnern, wird heute eingesetzt:	Plenum	Längsnetz über kur- zes Netz aufstellen														
		<div><table><tr><td>Rot</td><td>Spielsituation ohne Raum und Zeit.</td><td>Kein Risiko eingehen. Ball im Spiel halten, Zeit gewinnen.</td></tr><tr><td>Beispiel</td><td colspan="2">Ball nach unpräzisem Pass aus Rücklage übers Netz spielen.</td></tr><tr><td>Orange</td><td>Spielsituation ermöglicht, den Gegner unter Druck zu setzen.</td><td>Dosiertes Risiko. Ergreift die Initiative und bereitet den Punkt vor.</td></tr><tr><td>Beispiel</td><td colspan="2">Hoher, weiter Pass für Angriff gegen Dreierblock.</td></tr><tr><td>Grün</td><td>Spielsituation ermöglicht, den Gegner zu dominieren.</td><td>Mit Risiko spielen. Punkt suchen, Fehler des Gegners provozieren.</td></tr><tr><td>Beispiel</td><td colspan="2">Guter Pass für Angriff gegen Einerblock.</td></tr></table></div>			Rot	Spielsituation ohne Raum und Zeit.	Kein Risiko eingehen. Ball im Spiel halten, Zeit gewinnen.	Beispiel	Ball nach unpräzisem Pass aus Rücklage übers Netz spielen.		Orange	Spielsituation ermöglicht, den Gegner unter Druck zu setzen.	Dosiertes Risiko. Ergreift die Initiative und bereitet den Punkt vor.	Beispiel	Hoher, weiter Pass für Angriff gegen Dreierblock.		Grün	Spielsituation ermöglicht, den Gegner zu dominieren.
Rot	Spielsituation ohne Raum und Zeit.	Kein Risiko eingehen. Ball im Spiel halten, Zeit gewinnen.																
Beispiel	Ball nach unpräzisem Pass aus Rücklage übers Netz spielen.																	
Orange	Spielsituation ermöglicht, den Gegner unter Druck zu setzen.	Dosiertes Risiko. Ergreift die Initiative und bereitet den Punkt vor.																
Beispiel	Hoher, weiter Pass für Angriff gegen Dreierblock.																	
Grün	Spielsituation ermöglicht, den Gegner zu dominieren.	Mit Risiko spielen. Punkt suchen, Fehler des Gegners provozieren.																
Beispiel	Guter Pass für Angriff gegen Einerblock.																	

Einleitung	10 min	<p>2-seitiger Butterfly Angriff</p> <p>Ziel: Die Spieler sind aufgewärmt, an den Ball gewöhnt und vorbereitet auf die nachfolgenden Trainingsinhalte.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Organisation als Nachlauform, zusätzliche Spieler bei C – Gruppen à 7-9 Spieler am Längsnetz – A1 wirft zu B1. B1 spielt Finte im Sprung. C2 fängt. Dito auf der Gegenseite. Rotation nach jedem Angriff C1→A1→B1→C1 <p>Ausbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Angriff aus dem Sprung – Ev. Vereinfachen: Angriff aus dem Stand 		Tiefes Längsnetz Reserve- bälle
	15 min	<p>Ziel: Die Spieler bereiten sich bereits vor dem Wurf auf den Angriff vor. Die Spieler können im Angriff die Situation gemäss Ampel einschätzen und die passende Farbe der Ampel nennen.</p> <p>Umgestalten in blockweisen Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> – B1 und D1 arbeiten im Angriff und wechseln jeweils nach zwei angegriffenen Bällen. – Angreifer bereiten sich bereits vor dem Wurf auf den Angriff vor – Angreifer schätzen Situation ab und rufen entsprechende Ampelfarbe – C1 (fängt die Angriffe und) versorgt A1 mit Bällen. – Dito auf der Gegenseite. Nach 1:30 min wechseln B/D mit A/C <p>Ausbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Angriff von Position 4 – Ev. Erschweren: Anwurf variieren (weg vom Netz, von schräg hinten etc.) 		

Hauptteil	25 min	<p>Angriff nach Verteidigung</p> <p>Ziel: Die Spieler können sich nach der Verteidigung schnellstmöglich in die Ausgangsposition Angriff verschieben. Die Spieler können im Angriff die Situation gemäss Ampel einschätzen und passende Aktion ausführen.</p> <p>Akzent: Schrittfolge zum schnellstmöglichem Verschieben nach der Verteidigung zur korrekten Ausgangsposition Angriff</p> <p>2-3 Gruppen à 5-6 Spieler am Längsnetz, zusätzliche Spieler B/C/D doppelt besetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> – A steht auf Kasten, A wirft sich den Ball selbst auf, B & C verschieben in Verteidigung – A schlägt den Ball diagonal auf B/C. – B/C verteidigt zur Feldmitte und bereiten Angriff vor, D läuft ein fürs Zuspiel. – D spielt zu B, B läuft an, A positioniert den Block auf der gegnerischen Seite. – B oder C greift an; B, C, D sichern den Angriff, A blockt. – Angreifer wählen passende Aktion zur Ampelsituation. – E versorgt A mit Bällen, alle ändern wieder auf die Basisposition. – Nach insgesamt 8 Angriffen von A wechseln: A→C→B→D→E→A <p>Ausbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nach 1 kompletten Rotation, Feld wechseln – Ev. Erschweren: A macht Autosmash, A greift auf Zuspiel an – Ev. Vereinfachen: D fängt Ball und wirft zu Angreifer 		Längsnetz normal Reserve- bälle
-----------	--------	---	---	--

Hauptteil	15 min	<p>Angriff nach Block</p> <p>Ziel: Die Spieler können sich nach dem Block schnellstmöglich in die Ausgangsposition Angriff verschieben. Die Spieler können im Angriff die Situation gemäss Ampel einschätzen und passende Aktion ausführen.</p> <p>Akzent: Schrittfolge zum schnellstmöglichem Lösen vom Block zu Ausgangsposition Angriff</p> <p>Organisation wie oben</p> <ul style="list-style-type: none"> – A steht auf Kasten, wirft sich den Ball selbst auf, B verschiebt und stellt den Block, C löst sich in die Verteidigung. – A schlägt den Ball diagonal auf C. – B löst sich unmittelbar nach der Landung C verteidigt zur Feldmitte, D läuft ein fürs Zuspiel. – D spielt zu B, B läuft an, A positioniert den Block auf der gegnerischen Seite. – B greift an, C, D sichern den Angriff, A blockt. – Angreifer wählen passende Aktion zur Ampelsituation. – E versorgt A mit Bällen, alle ändern wieder auf die Basisposition. – Nach insgesamt 8 Angriffen von A wechseln: A→C→B→D→E→A <p>Ausbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nach 1 kompletten Rotation, Feld wechseln – Ev. Erschweren: A macht Autosmash, A greift auf Zuspiel an – Ev. Vereinfachen: D fängt Ball und wirft zu Angreifer 		Längsnetz normal Reserve- bälle
-----------	--------	---	---	--

Hauptteil	15 min.	<p>«Around-the-World-Bingo»</p> <p>Ziel: Die Spieler können sich in einer Spielsituation nach dem Block oder der Verteidigung schnellstmöglich in die Ausgangsposition Angriff verschieben, auch bei mehrmaligen Aktionen im einem Ballwechsel. Die Spieler können im Angriff eine zur Situation passende Aktion ausführen.</p> <p>Akzent: Schrittfolge für maximal schnelles Verschieben / Lösen und Einnehmen der korrekten Ausgangsposition für Angriff</p> <p>6:6, 1-2 Coaches, Spielsystem 6:6; 6-6, P1/P1, Zuspiel immer von Position 1, nicht spezialisiert</p> <p>Minisätze mit drei Ballwechseln direkt nacheinander (ohne Pause):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Service Team A 2. Downball auf Team A (übers Netz) 3. Downball auf Team B (übers Netz) <ul style="list-style-type: none"> – Angreifer wählen passende Aktion zur Ampelsituation. – Bei 3:0: Gewinnerteam rotierte eine Position und serviert (Score startet wieder bei 0:0) – Bei 2:1: Gewinnerteam serviert, keine Rotation. – Der/die Angreifer:in kann, zwischen Zuspiel und Angriff «BINGO» zu rufen. Dadurch zählt dieser Angriff als Big Point: ist es ein Punkt, darf das eigene Team rotieren und servieren, ist der Angriff ein Fehler, darf das gegnerische Team rotieren und servieren. Kann weitergespielt werden, bleibt der BINGO-Ruf ohne Folgen. – Das Team, das als erstes sechs Rotationen geschafft hat, gewinnt das Spiel 	<div style="text-align: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">A</div> <div style="text-align: center;">HC []</div> <div style="text-align: center;">B</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; position: relative; margin-right: 10px;"> <div style="position: absolute; top: 50%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%); font-size: 2em;">o</div> <div style="position: absolute; top: 30%; left: 60%;">[]</div> <div style="position: absolute; top: 60%; left: 60%;">[]</div> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; position: relative; margin-right: 10px;"> <div style="position: absolute; top: 30%; left: 60%;">[]</div> <div style="position: absolute; top: 60%; left: 60%;">[]</div> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 30%; left: 60%;">[]</div> <div style="position: absolute; top: 60%; left: 60%;">[]</div> </div> </div> </div>	Kurzes Netz
-----------	---------	---	--	-------------

Ausklang	5 min.	Ausklang Rückblick auf das Training: Was klappt schon gut? Was müssen wir noch verbessern? Schlachtruf	Plenum	
Auswertung nach dem Training Habe ich die Ziele erreicht? Warum? Warum nicht? Welche Übungen haben sich bewährt? Welche Übungen musste ich anpassen? Was würde ich nächstes Mal anders machen? Was würde ich wieder gleichmachen?				