

# Rahmentrainingsplan Jugend



- der Rahmentrainingsplan soll Anhaltspunkte geben
- er muss für jede Mannschaft und jeden Spieler individuell angepasst werden
- werden frühere Ausbildungsschwerpunkte nicht beherrscht, sollten erst diese trainiert werden, bevor der nächst höhere Schritt erfolgt

	Oberes Zuspiel	Unteres Zuspiel	Verteidigung	Angriff	Aufschlag	Block	Athletik
U13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- OZ hoch frontal und über Kopf</li> <li>- langer Pass übers Netz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frontales UZ mit richtiger Ausrichtung im Feld (Fuß der näher zur Seitenlinie ist, steht vorn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lucky Luke Position (Ausgangsstellung Annahme/ Abwehr)</li> <li>- Wahrnehmung, in welche Richtung sich der Angreifer ausrichtet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Driveschlag im Stand aus 2m Netzentfernung</li> <li>- Lob im Sprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Floataufschlag nach Anwurf mit dem Gegenarm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gerades Hochspringen mit stabilem Rumpf und beidbeinige Landung am Absprungort mit Nachgeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Würfe, Sprünge, Sprints, Klettern</li> <li>- Turnen</li> </ul>
U14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meterball vorne und hinten</li> <li>- Feldzuspiel Richtung II und IV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereitung Seitliche Annahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwehr im OZ</li> <li>- Abläufen von gepritschten Bällen in die Ecke</li> <li>- Einführung Hechtbagger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriffsschlag mit vorherigem Stemmschritt von II und IV in Anlaufrichtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Floataufschlag in verschiedene Richtungen</li> <li>- ggf. Einführung Jumpfloat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- direktes Übergreifen</li> <li>- auf den Ball gehen (richtiges Ausrichten in Abhängigkeit zum Absprungort des Angreifers)</li> <li>- Lidschlussreflex</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpf</li> <li>- Einführung Abbau von Defiziten (Terraband)</li> <li>- Ziehen auf der Langbank</li> <li>- Liegestütz gegen die Wand</li> <li>- Einführung Ausfallschritt</li> <li>- Turnen</li> </ul>

	Oberes Zuspiel	Unteres Zuspiel	Verteidigung	Angriff	Aufschlag	Block	Athletik
U16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hoher Pass auf die Außenpositionen II und IV</li> <li>♂ Einführung Aufsteiger</li> <li>♀ Einführung Einbeiner lang</li> <li>- Einführung OZ im Sprung</li> <li>- Hinterfeldangriff der 3./4. Welle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinterlaufen des Balles</li> <li>- seitliche Annahme in Richtung Zuspielposition (zwischen II und III)</li> <li>- Mitgehen in der Annahme bis zur Grundlinie</li> <li>- Feldzuspiel Richtung II und IV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hechtbagger</li> <li>- Japan-Rolle</li> <li>- klare Verteidigungsformationen</li> <li>- Abwehr im Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriff entgegen der Anlaufrichtung</li> <li>♂ Einführung Aufsteiger</li> <li>♀ Einführung Einbeiner lang</li> <li>-Vorbereitung Hinterfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jumpfloat in verschiedene Richtungen</li> <li>- Einführung Sprungrotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doppelblockbildung</li> <li>- taktischer Richtungsblock</li> <li>- Seitschrittblock</li> <li>- Einführung Swingblock und Kreuzschritt</li> <li>- Blicksprünge Zuspieler, Angreifer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpf</li> <li>- versch. Übungen mit dem Terraband</li> <li>- versch. Sprungformen</li> <li>- Kräftigung des Oberkörpers (Bsp.: Liegestütz)</li> <li>- saubere Kniebeuge</li> <li>- versch. Ausfallschritte</li> <li>- Turnen</li> </ul>
U18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbau OZ im Sprung</li> <li>- schnelle Pässe über die Außenpositionen</li> <li>- schneller Hinterfeldangriff neben dem Schnellangreifer (2. Welle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- seitliches Fallen mit dem Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mehrere Verteidigungsformationen</li> <li>- Erkennen von Schwachstellen und situatives Anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♂ Einführung 2m Schuss, Aufsteiger Kopf</li> <li>♀ Einführung Aufsteiger, Einbeiner kurz</li> <li>- schneller Pass über Pos. IV</li> <li>- schneller Hinterfeldangriff (2. Welle)</li> <li>- Schläge aus dem Handgelenk einwärts und auswärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungrotation in verschiedene Richtungen von allen Positionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Außenstart und Innenstart</li> <li>- Anwendungen versch. Lauftechniken um zur Blockposition zu kommen (Seitschrittblock, Kreuzschritt, Turn and run)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpf</li> <li>- Krafttraining mit Zusatzgewichten (Kurzhandeln, Wasserflaschen, Maschine)</li> <li>- Slingtrainer</li> <li>- Turnen</li> <li>- Erlernen Zug eng</li> </ul>

## Rahmentrainingsplan Jugend

### Koordination:

Ab der 1. Trainingseinheit muss auch die koordinative Ausbildung einen übergeordneten Stellenwert in der Ausbildung junger Spieler einnehmen. Hier soll gar keine Altersstufe zu den einzelnen Ausbildungsschwerpunkten angegeben werden, sondern vielmehr darauf geachtet werden, dass die Spieler bei leichten Aufgaben beginnend, immer komplexeren Anforderung gegenüber gestellt werden. Dabei sind der Kreativität des Trainers und v.a. der Spieler keine Grenzen gesetzt.

### Beispiele:

- Auge/ Hand ; Auge/Fuß; Fuß/ Hand Koordination mit einem und mehreren Bällen (Bsp. Jonglieren mit Füßen und 3 Ball-Jonglage mit den Händen).
- Übungen aus der Life Kinetik mit stetig wechselnden Aufgaben.
- verschiedene Sprung- und Laufkombinationen mit weiteren Aufgaben für die oberen Extremitäten.
- Turnen in Verbindung mit volleyballspezifische und koordinativen Anforderungen (Beispiel: Rolle vorwärts/ rückwärts -> Trainer wirft Ball an -> Zuspiel *Spieler muss sich im Raum orientieren und schnell auf den Ball reagieren.*)
- Aufgaben zur Wahrnehmung (Farben, Orientierung im Raum).