
Ausbildung zum C-Trainer

Grundlehrgang

2. Wochenende

Ausgearbeitet durch das Referententeam des
Niedersächsischen Volleyball-Verbandes
Layout/Grafik: Anja und Laurenz Weiner

© NWVV, Hannover 1997
16. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten!

Inhaltsverzeichnis 2. Wochenende

Zuspiel- und Angriffstechniken lernen, verfeinern und situativ gestalten Die Techniktrainingsarten in der Fehler- und Mangelkorrektur Schritte bei der Planung und Durchführung einer Trainingseinheit

Samstag

PTB 7: Zuspieltechniken lernen	5
Informationsteil	6
Knotenpunkte des oberen Zuspiels nach vorne und hinten	
Einleitender Teil	8
Allgemein erwärmende Spielformen und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	9
Methodische Übungsreihen zur Einführung des frontalen oberen Zuspiels nach vorne und über Kopf	
Schlusssteil	11
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	12
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils	
Schwerpunktthema	13
Korrektur von Bewegungsfehlern durch Maßnahmen des Technik-Lernens	
PTB 8: Zuspieltechniken verfeinern	17
Einleitender Teil	18
Allgemein erwärmende Spielform und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	19
Erwerbstraining zum Zuspiel	
Schlusssteil	23
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	24
Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils	
Schwerpunktthema	25
Gezielte Verfeinerung qualitativer Bewegungsmerkmale durch Maßnahmen des Erwerbstrainings	
PTB 9: Zuspiel situativ gestalten	27
Informationsteil	28
Indizien für Richtung und Länge des 1. Passes (Annahme, Abwehr, Feldzuspiel)	
Einleitender Teil	29
Allgemein erwärmende Spielform und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	30
Anwendungstraining zum Zuspiel	
Schlusssteil	34
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	35
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils	
Schwerpunktthema	36
Korrektur von Handlungsfehlern und -mängeln durch Anwendungs- und Wettkampftraining	
PTB 10: Angriffstechniken lernen	39
Informationsteil	40
Knotenpunkte des frontalen Angriffsschlages und des Lobs	
Einleitender Teil	42
Allgemein erwärmende Spielform und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	43
Methodische Übungsreihen zur Einführung des frontalen Angriffsschlages und des Lobs	
Schlusssteil	46
Spielerisches Auslaufen, intensives Dehnen, Selbstmassage und Entspannung	
Nachbesprechung	47
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils	
Schwerpunktthema	48
Zusammenfassung zur Struktur und Methodik des Techniktrainings	

Sonntag

PTB 11: Angriffstechniken verfeinern **49**

Einleitender Teil	50
Allgemein erwärmende Spielformen und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	51
Erwerbstraining zum Angriff	
Schlussteil	56
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	57
Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils	
Schwerpunktthema	58
Planung und Durchführung einer Trainingseinheit: Ziele festlegen, Rahmenbedingungen überdenken, Methodik und Inhalte auswählen, Struktur anpassen!	

PTB 12: Angriff situativ gestalten **61**

Informationsteil	62
Zum Wahrnehmungsverhalten beim Angriff	
Einleitender Teil	63
Allgemein erwärmende Spielform und funktionelle Mobilisierung	
Hauptteil	64
Anwendungstraining zum Angriff	
Schlussteil	68
Spielerisches Auslaufen und Dehnen	
Nachbesprechung	69
Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils	
Schwerpunktthema	70
Planung und Durchführung einer Trainingseinheit: Ablaufplan dokumentieren, Halle und Hilfsmittel vorbereiten, umsichtige Trainingssteuerung, Ablauf auswerten!	

PTB 7

20 min
Info

Knotenpunkte

Die Schlüsselemente des oberen Zuspiels nach vorne und über Kopf kennen lernen!

90 min
Praxis

Einleitung

*Spielerisches allgemeines Erwärmen
Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung
Intensivierende Spielform*

Hauptteil

*Methodische Übungsreihen zur Einführung des oberen Zuspiels nach vorne und über Kopf
Power-Spielform zu Zuspiel/Angriff*

Schlussteil

*Absenken der Belastung
Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration*

25 min
Gespräch

Nachbesprechung

Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils

Schwerpunktthema

Korrektur von Bewegungsfehlern durch Maßnahmen des Technik-Lernens

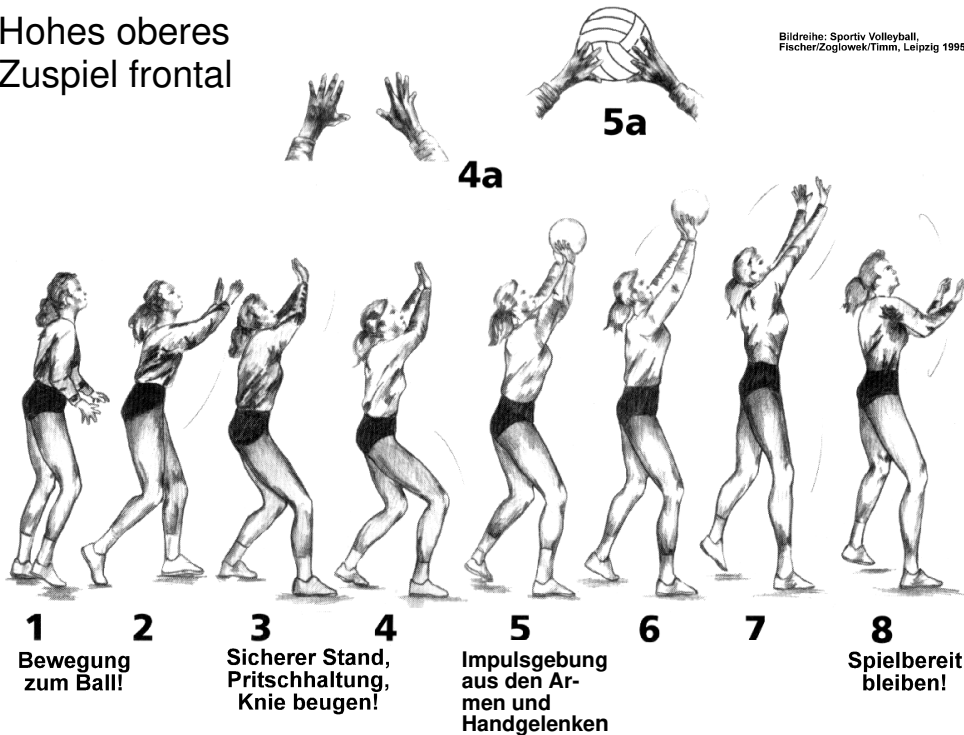
PTB 7

Informationsteil

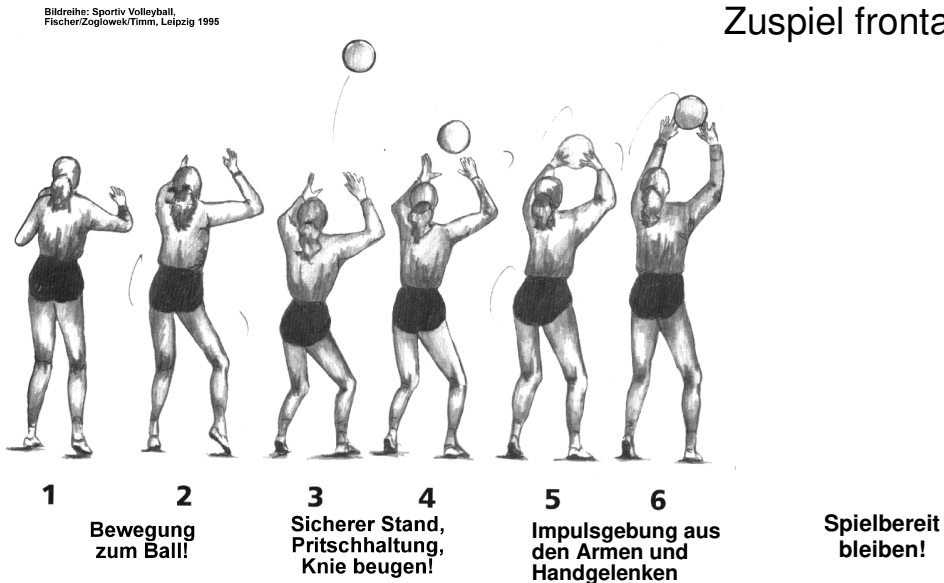
Die Knotenpunkte des oberen Zuspiels nach vorne und über Kopf 20 min, Blatt 1

1	Ziele	Erlernen des hohen frontalen oberen Zuspiels nach vorne
	Methodik	Bewegungsvorstellung schaffen
Mach' Dir ein Bild vom oberen Zuspiel nach vorne!		
10 min	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Bildreihen/Folien die Knotenpunkte des oberen Zuspiels nach vorne demonstriert (Schwerpunkt: Handhaltung/-einsatz, Kräfteinsatz).	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Stabile Ausgangsstellung!" • "Körbchenhaltung, beide Hände offen!" • "Den Ball durch die Hände beobachten!" • "Den Ball in die Finger fallen lassen!" (Bild 5a) • "Den Ball ertasten" • "Die Spannung löst die Streckung aus!" • "Volle Armstreckung bei Ballkontakt!" 	

Hohes oberes Zuspiel frontal



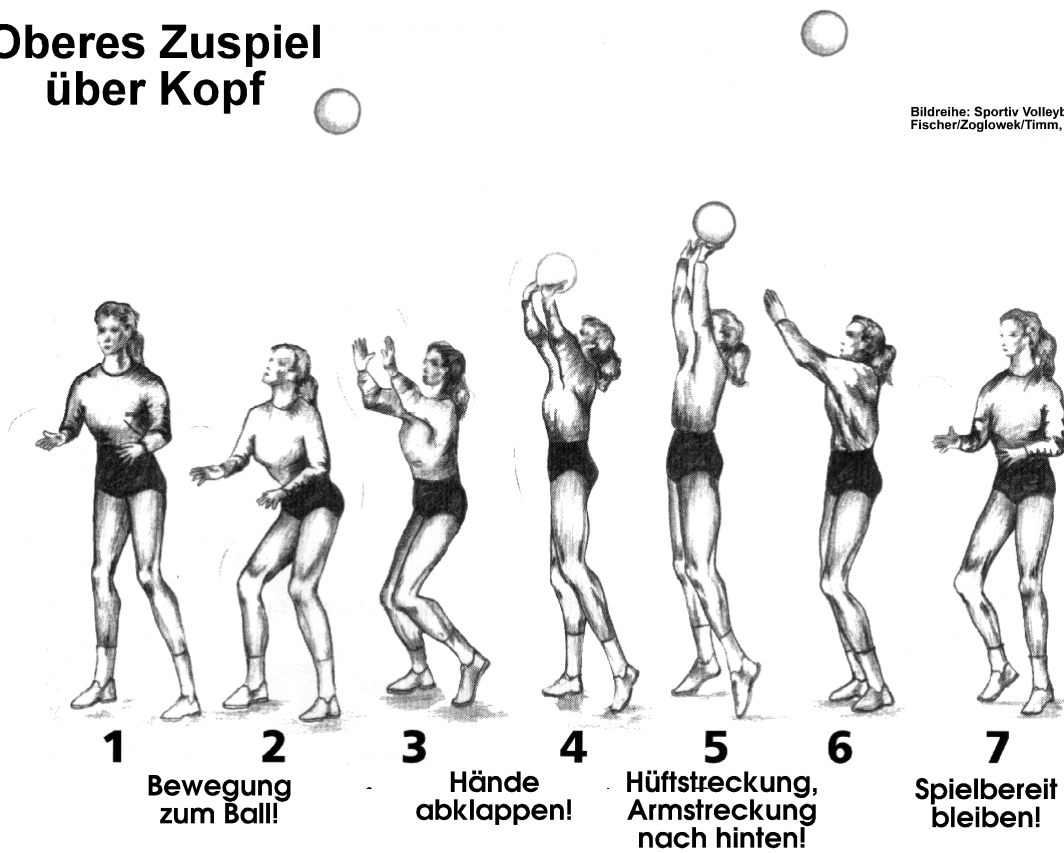
Hohes oberes Zuspiel frontal



2	Ziele	Erlernen des oberen Zuspiels über Kopf
	Methodik	Bewegungsvorstellung schaffen
Mach' Dir ein Bild vom oberen Zuspiel über Kopf aus dem Stand!		
10 min	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Bildreihen/Folien die Knotenpunkte des oberen Zuspiels nach hinten demonstriert (Schwerpunkt: Stellung zum Ball, Arm/Handeinsatz).	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Hände stärker nach hinten klappen!" • "Hüfte nach vorne schieben!" • "Volle Armstreckung nach oben!" • "Stabiler Stand, Gleichgewicht halten!"

Hohes Oberes Zuspiel über Kopf

Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1995



PTB 7

Einleitender Teil

Allgemeine Erwärmung

20 min

3

Ziele

Herz-Kreislauf-Aktivierung
Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen

Ballonjagd

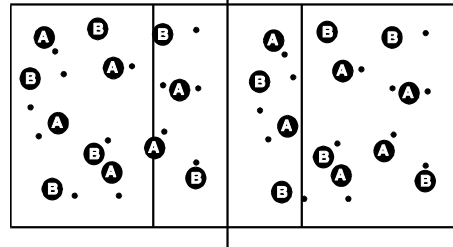
5 min

2 Teams A und B (6-7 Teilnehmer) pro Feldhälfte, jeder erhält einen Luftballon, der mit dem Buchstaben seiner Mannschaft beschriftet ist, bzw. die Farbe(n) seines Teams hat. Außerdem erhält jedes Team zwei weitere Ballons.

Aufgabe ist, die eigenen Ballons in der Luft zu halten, und gleichzeitig die Ballons des Gegners auf den Boden zu bringen.

Für jeden gegnerischen Ballon am Boden gibt es einen Punkt, jedes Team zählt die Punkte laut mit! Der Ballon muss sofort wieder durch den Punktgewinner ins Spiel gebracht werden.

Wer hat nach 5 min die meisten Punkte?



Hinweise

- "Den Ballon sofort wieder ins Spiel bringen!"
- "Punkte laut mitzählen!"

4

Ziele

Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke

Methodik

Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkreisen

Allgemeine funktionelle Mobilisierung

10 min

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!

Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

Hinweise

- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
- "Unbedingt auf saubere Bewegungsabführung achten!"
- "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"
- "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"
- "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!"

5

Ziele

Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung
Motivierung der Teilnehmer

Methodik

Sprintstaffel nach dem Wiederholungsprinzip

Einkaufen und Umtauschen

5 min

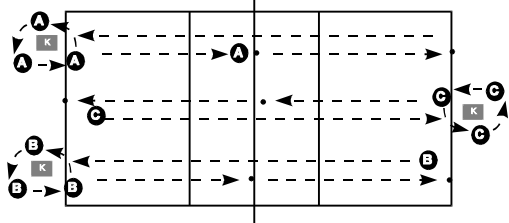
Staffel in 4er-Teams:

Ausgangspositionen hinter der Grundlinie. Auf der Mittellinie und der Grundlinie der gegenüberliegende Seite wird jeweils ein Tennisball abgelegt. Der Erste jeder Staffel muss zur Mittellinie und zur Grundlinie laufen, die Bälle in einen Einkaufsbeutel packen und zu seinem Team zurücklaufen. Der Nächste übernimmt den Beutel und muss die Bälle wieder auf den Linien auslegen, usw.

Wer Ball oder Beutel verliert, muss zur letzten Linie zurück!

Die wartenden Teilnehmer müssen in der Zwischenzeit um ihren kleinen Kasten hinter der Grundlinie herumlaufen.

Welches Team schafft zuerst 4 Durchgänge?



Hinweise

- "Bälle genau platzieren!"

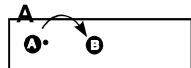
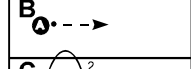
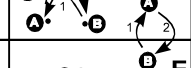
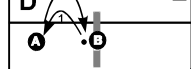


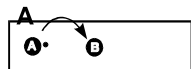
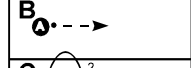
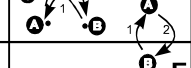
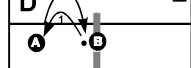


6

Ziele Erlernen des frontalen oberen Zuspiels nach vorne

Methodik Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

40 min

Vom Werfen zum oberen Zuspiel nach vorne

Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
     	<p>Paarweise mit einem Ball, Softball bzw. "Einhorn" und Federball (A):</p> <ol style="list-style-type: none"> A wirft den Ball hoch, B läuft darunter und fängt den Ball auf dem Rücken. Dabei ist zu beachten, dass der Oberkörper nicht vorgebeugt und der Weg des Balles bis über den Kopf beobachtet wird. A wirft den Ball an, B köpft ihn zurück, wobei er die Pritschhaltung öffnet und den Ball durchfallen lässt. A trägt ein "Einhorn" (Toilettenpapierrolle mit Gummiband) auf der Stirn. B wirft einen Federball, den A mit der Rolle fangen muss. <p>Einzel mit Ball (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> Kniestand, Ball am Boden, die Hände in Pritschhaltung auf den Ball legen und den Ball in die Haltung über Kopf aufnehmen. im Stand, Druckpass aus dem Handgelenk zum Boden mit langer seitlicher Führung. dto., dabei durchs Feld laufen. Auf Pfiff in leichter Schrittstellung stehen bleiben, den Ball in Pritschhaltung aufnehmen, hochwerfen und wieder fangen. <p>Paarweise mit einem Ball (C):</p> <ol style="list-style-type: none"> B wirft den Ball flach an, A hält den Ball kurz und wirft ihn aus dem Oberen Zuspiel zurück. A hält seinen Ball in Pritschhaltung vor der Stirn, B drückt den Ball in die Hände und lässt dann ruckartig los. Der Ball wird aus den Fingern katapultiert. (evtl. schwereren Ball einsetzen!) <i>Variation Aufbauwoche: A erhält zusätzlich einen Wasserball, der zwischen den Ellenbogen eingeklemmt wird. Problem: er darf nicht zu groß bzw. zu klein sein darf. (alternativ: Theraband auf Spannung bringen)</i> A sitzt am Boden, B lässt den Ball aus kurzer Distanz fallen, A pritscht mit geschlossenen Augen zu B zurück. A im Fersensitz pritscht im Aufrichten in den Kniestand zu B zurück. (evtl. schwereren Ball einsetzen!) dto, B steht in etwas größerer Entfernung auf einer Bank (D). <p>Paarweise am (flachen) Netz (E):</p> <ol style="list-style-type: none"> A sitzt am Boden (Fersensitz), B wirft ihm den Ball aus 2m Distanz unter dem Netz durch an. A pritscht im Aufrichten in den Kniestand über das Netz zu ihm zurück. 	<p>Ballberechnung "Fußarbeit!"</p> <p>Stellung zum Ball "Ball anvisieren!"</p> <p>Handhaltung "Den Ball ansaugen!"</p> <p>kompletter Armeinsatz, "Korb bilden!"</p> <p>Handhaltung: über der Stirn durch das Dreieck gucken.</p> <p>Ballkontaktgefühl "Ball umspannen!"</p> <p>Ellenbogenstellung</p> <p>offene Hände mit zurückgenommenen Daumen</p> <p>"Dem Ball entgegenstrecken!"</p> <p>Armstreckung, Handhaltung</p>
     	<ol style="list-style-type: none"> A und B sitzen sich gegenüber (ca. 2-3 m Abstand). A pritscht den Ball flach unter dem Netz durch, B steil über das Netz. Die Bälle werden jeweils erst in Pritschhaltung gefangen, dann neu angeworfen und gepritscht. dto, direktes Spiel. <p>Einzel an der Wand (F):</p> <ol style="list-style-type: none"> den Ball von unten in ansteigende Höhen gegen die Wand anwerfen, den abprallenden Ball genauso hoch gegen die Wand pritschen und wieder fangen. dto, fortlaufendes Pritschen gegen die Wand, flach beginnen und immer höher spielen! <p>Paarweise über das Netz (E):</p> <ol style="list-style-type: none"> A und B spielen sich den Ball mit Zwischenspiel zu. dto, direktes Zuspiel. 	<p>"Annehmen und Umlenken!"</p> <p>Annäherung an die Zielsituation</p>

Hinweise

- Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer!
- Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur!
- Zur Fehlerkorrektur oder Betonung einzelner Bewegungsphasen können im späteren Training sehr gut einzelne Übungen der methodischen Reihe eingesetzt werden.

7 10 min	Ziele	Erlernen des oberen Zuspiels über Kopf	
	Methodik	Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Erweiterung des oberen Zuspiels	
	Erweiterung zum Zuspiel über Kopf		
	Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
		Paarweise mit einem Ball (A): 1. A im Fersensitz, den Ball vor sich, B hinter ihm. A nimmt den Ball mit den Händen in Pritschhaltung auf, richtet sich auf und streckt die Hüfte nach vorne und die Arme nach hinten, so dass der Ball zu B fliegt. Zu dritt mit einem Ball (B): 2. B sitzt auf dem Boden, A wirft ihm den Ball aus kurzer Distanz an, B pritscht den Ball über Kopf zu dem hinter ihm stehenden C. 3. dto, B spielt im Stand. 4. dto, C spielt den Ball direkt zu A zurück, A spielt direkt zu B.	Hüfteinsatz, Armführung Daumeneinsatz
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer! • Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur! • Zur Fehlerkorrektur oder Betonung einzelner Bewegungsphasen können im späteren Training sehr gut einzelne Übungen der methodischen Reihe eingesetzt werden. 	

8 10 min	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining zum Bereich Zuspiel/Angriff	
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln	
	The winner takes it all		
	Spiel zweier vollständiger Mannschaften gegeneinander: Der Ball wird durch einen Referenten an der Seitenlinie als Dankeball ins Spiel gebracht, der Ballwechsel nach Tiebreakregeln ausgespielt. Der Gewinner erhält sofort den nächsten Ball, die Verlierermannschaft muss rotieren. Schnelle Seitenwechsel mit Bälle sammeln jeweils nach 7 Punkten. Gespielt wird mit einfachster Taktik ohne Spezialisierung.		
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Schnell rotieren!" 	

9	Ziele	Absenken der Belastung ("Auslaufen") Herz-Kreislauf-Pufferung
	Methodik	Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip
S.O.S. IV: Schleuderball On Socks		
3 min	<p>Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich paarweise mit einem Ball in gegenüberliegende Feldhälften:</p> <p>Beide Partner laufen locker (schleichen) durch ihre Feldhälfte und werfen sich dabei einen Ball mit beidhändigem Anwurf von unten zu. Das Fangen muss in Pritschhaltung erfolgen.</p>	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Schleichen!" 	

10	Ziele	Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
	Methodik	lange (15-20 sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen
Allgemeines Dehnungsprogramm		
7 min	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 1-2 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

Zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteils i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Info- und Praxisteils angesprochen werden.

Lange allgemeine Erwärmung?

Ist hier sinnvoll und notwendig, weil der PTB früh am Morgen nach mehr oder weniger langer Anreise durchgeführt wird.

Zur Methodik des Hauptteils

Die Probleme beim Erlernen des oberen Zuspiels resultieren i.d.R. aus der mangelhaften Ballberechnung. Schlechtes Positionieren in Raum und Zeit äußert sich durch ungünstige Stellung zum Ball und zu frühes oder spätes Strecken der Arme, was dann meistens auch die Handhaltung verfälscht.

Anfänger benötigen deshalb viele Hinweise zum Problemkreis Timing, weniger zum reinen Bewegungsbild. Außerdem lassen sich durch entsprechende Vorübungen (Erwärmung!) Ballberechnung und -geschicklichkeit verbessern.

So als TE nutzbar?

Nein. Es wurde ein Abriss bewährter methodischer Maßnahmen des Technik-Lernens zum oberen Zuspiel vorgestellt, die nicht unbedingt auch alle durchgeführt werden müssen, und die den Rahmen einer TE sprengen.

Für eine meth. Reihe zur Einführung zum Zuspiel nach vorne werden i.d.R. 2-3 TE einzuplanen sein, wobei die letzten Schritte der vorangehenden TE in der nächsten wiederholt werden müssen. Außerdem sollten Übungsformen zur Ballberechnung über einen längeren Zeitraum begleitend wiederholt werden (z.B. in der Erwärmung).

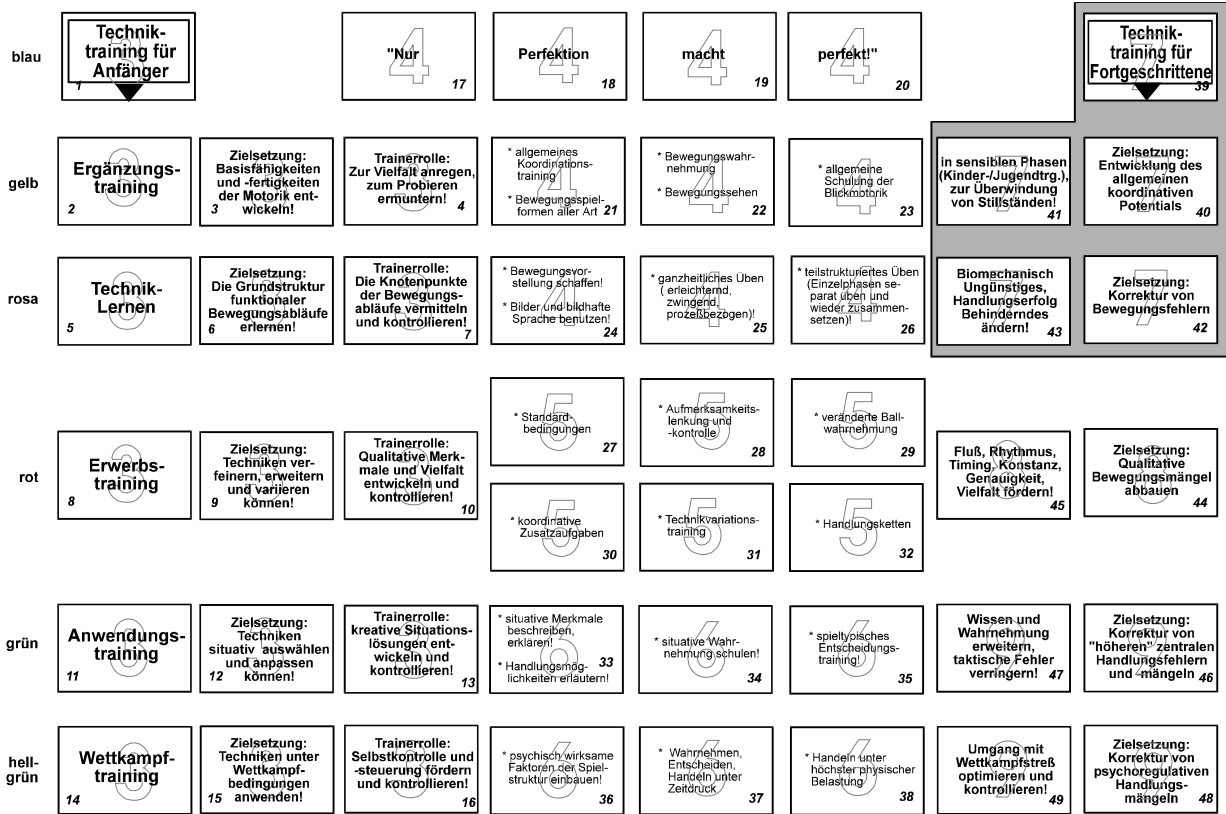
Das Zuspiel über Kopf lässt sich i.a. in einer TE einführen, wenn das Zuspiel nach vorne bereits gelingt.

Strukturkarten	IT (weiß)	IT	ET (gelb)	ET	ET	HT	HT	HT	ST (grün)	ST
Ablaufkarten	Mach' Dir ein Bild: oberes Zuspiel nach vorne 1	Mach' Dir ein Bild: oberes Zuspiel über Kopf 2	Ballonjagd 3	Allgem. funktionelle Mobilisierung 4	Einkaufen und Umtauschen 5	MÜR Vom Werfen zum oberen Zuspiel n. vorne 6	MÜR Erweiterung zum oberen Zuspiel ü. Kopf 7	The winner takes it all 8	S.O.S. IV: Schleuderball On Socks 9	Allgem. Dehnungsprogramm 10
Trainingsart/Methodikkarten	Technik-Lernen Bewegungsstellung	Technik-Lernen Bewegungsstellung	Ergänzungstraining allgemeine Spielform	Funktionsgymnastik Kombiniertes Dehnen/Kräftigen	Ergänzungstraining Staffellauf	Technik-Lernen ganzheitliche Einführung	Technik-Lernen ganzheitliche Einführung	Wettkampft raining Spielform mit Akzent. Regeln	Ergänzungstraining Koordinations training	Funktionsgymnastik intensives Dehnen

Ergänzungstraining: gelbe Karten Techniklernen: rosa Karten Erwerbstraining: rote Karten Anwendungstraining: grüne Karten Wettkampft raining: hellgrüne Karten Sonstiges: weiße Karten

Zielgrafik zum Ende des Analyseteils

Zielgrafik des Gesprächskreises 7



Die in diesem Gesprächskreis einzufügenden Stichwortkarten sind grau hinterlegt und außerdem im Hintergrund mit Nummer "7" versehen!

Hinweise zum Ablauf

Dieser Gesprächskreis setzt die im dritten PTB eröffnete Reihe von Gesprächen über Techniktraining im Sinne eines individuellen Handlungstrainings fort. In insgesamt 7 Gesprächskreisen am ersten und zweiten Wochenende wird die abgebildete Zielgrafik systematisch aufgebaut und erläutert.

In diesem Gesprächskreis werden die

Stichwortkarten Nr. 39-43

nacheinander angebracht und erläutert. Diese beziehen sich auf den Nutzen von Maßnahmen des Ergänzungstrainings und des Technik-Lernens in der Fehlerkorrektur und kontinuierlichen Qualifizierung fortgeschrittener Spieler. Aus dieser Sicht sollen die einzelnen (bereits erläuterten) methodischen Möglichkeiten zusammenfassend kurz wiederholt werden.

Anschließend erhalten die Teilnehmer in Kleingruppen die Aufgabe, jeweils eine konkrete Übungsform aus den bisherigen PTB's zu Lernphasen herauszusuchen, die einen vorgegebenen Fehler bearbeitet, bzw. Vorschläge zum Ergänzungstraining zu machen. Dazu arbeiten sie mit dem Skript.

Auf der nächsten Seite finden sich in logischer Gliederung Erläuterungen zu den einzelnen Stichwortkarten und die Gruppenarbeitsthemen. Eingeklammerte Fragestellungen wie z.B. (Beispiel?) deuten an, an welchen Stellen die Teilnehmer günstig ins Gespräch einbezogen werden könnten. Dem Leser des Skriptes mögen sie als zusätzliche Anreize für eigene Überlegungen dienen.

(39) Korrektur/ Verfeinerung

Die folgenden Gesprächskreise widmen sich dem Techniktraining unter dem Aspekt:

"Was mache ich mit fortgeschrittenen Spielern, die individuelle, aber für ihr Leistungsniveau durchaus typische Fehler und Mängel zeigen?"

Fortlaufende Fehlerkorrektur und kontinuierliche Verfeinerung qualitativer Handlungsaspekte ist für Fortgeschrittene neben dem Erlernen neuer Techniken und Handlungsabläufe die zweite Zielrichtung des Techniktrainings.

Sportspieltypische Fehler und Mängel lassen sich in 5 Kategorien einteilen, die zu Korrektur- bzw. Verfeinerungsansätzen führen, die den Zielsetzungen der 5 Trainingsarten des Techniktrainings entsprechen. Somit sind auf konkret festzustellende Mängel bzw. Fehler abgestimmte Maßnahmen der einzelnen Techniktrainingsarten geeignet, Fortgeschrittene weiter zu qualifizieren.

Ergänzungstraining für Fortgeschrittenen

verfolgt die Zielsetzung

(40) Entwicklung des allgemeinen koordinativen Potentials

Dies ist aber im Training mit mehr oder weniger Fortgeschrittenen lediglich in zwei Fällen sinnvoll:

(41) In sensiblen Phasen (Kinder- und Jugendtraining); zur Überwindung von Stillständen!

Wenn sich Kinder auffällig grobmotorisch bewegen, dann ist allgemeines Koordinationstraining in hohem Umfang notwendig, um Volleyball-Lernen überhaupt erst zu ermöglichen! Kinder profitieren stark von allgemein auf Bewegungserfahrung ausgerichteter Vielfalt!

Allgemeines Koordinationstraining ist für ältere/erwachsene Fortgeschrittene im Leistungsbereich nur noch ein Mittel, um nach langjährig volleyballspezifisch ausgerichtetem Training Stillstände in der Leistungsentwicklung zu überwinden!

Dabei werden Körpergefühl und Bewegungserfahrung erweitert und zugleich u.U. neue motivationale Anreize gesetzt.

Der brasilianische Nationalcoach würde den deutschen Frauen Samba beibringen, um ihre Bewegungen zu verbessern, offensichtlich, weil sie ihm zu unrhythmisch erscheinen! Ergänzungstraining kann sehr weit von volleyballtypischen Handlungsstrukturen entfernt sein (z.B. Gleichgewichtsschulung am Schwebebalken, typische Individualsportarten).

Es kann aber auch relativ eng mit ihnen verwandt sein (z.B. Sprung-

gewandtheitsübungen, Trampolinspringen, Schulung der Blickmotorik "am Ball" etc.)!

Allgemeine Empfehlung: je älter die Übenden, umso dichter sollten ergänzende Maßnahmen an volleyballtypischen Anforderungen bzw. Steuerungsprozessen liegen!

Erfahrene Trainer besitzen in dieser Hinsicht oftmals ein spezifisches Erfahrungswissen, das den Verallgemeinerungen der Sportwissenschaft überlegen ist.

(weitere typische Inhalte?)

Technik-Lernen für Fortgeschrittene

dient zunächst dem Neulernen zusätzlicher Techniken mit Hilfe der bereits erläuterten Ansätze. Dabei kann i.d.R. auf bereits bekannten Grundformen aufgebaut werden, so generell ganzheitliche Methodik benutzt werden sollte, um neue Technikvarianten zu vermitteln. (Beispiele?)

Noch wichtiger ist in der Praxis aber folgende Zielsetzung:

(42) Zielsetzung: Korrektur von Bewegungsfehlern

Bewegungsfehler entstehen im Rahmen unzulänglich oder falsch (eigen- und fremd-)kontrollierter Lernprozesse.

Bei Fortgeschrittenen muss allerdings nur eingegriffen werden, um

(43) Biomechanisch Ungünstiges, den Handlungserfolg Behinderndes ändern!

Das erfordert die genaue Beobachtung der Übenden, viel Einfühlungsvermögen in die Situation des Übenden und gute Kenntnisse über die Knotenpunkte der Volleyball-Techniken!

Zu unterscheiden sind ständige (**Bewegungsfehler!**) und nur zufällige Abweichungen (**Bewegungsmangel!**) von den funktional notwendigen Knotenpunkten.

Fehlerkorrektur ist nur bei ständigen Abweichungen notwendig, Bewegungsmängel verringern sich allein durch fortgesetztes Üben!

Aufgaben für die Teilnehmer

Das Skript darf und soll benutzt werden! Die einzelnen Gruppen sollen in der nachfolgenden Besprechung ihre Ergebnisse kurz erläutern und evtl. demonstrieren, sofern das organisatorisch ohne großen Aufwand möglich ist.

Zeitungsumfang zur Lösung: 5 min.

Technik-Lernen für Fortgeschrittene

Fortsetzung von Blatt 2

Typische Bewegungsfehler:
angewinkelter Arm beim Hochpassangriff oder Aufschlag von oben, falsche Stemmfolge, falsche Schrittfolge im Block, falsche Schrittstellung beim Zuspiel.
(Begründung, weitere Fehlerbeispiele?)

Typischer Bewegungsmangel:
bei ungenauem Anspiel (Störung) verringert sich die Bewegungsqualität (z.B. die Genauigkeit)! Derartige wird mit dem Erwerbstraining abgebaut!

Fehlerkorrektur bei Fortgeschrittenen erfolgt am effektivsten in trainerzentrierter Form und video-unterstützt, weil zum Abstellen eingeschliffener Bewegungsfehler i.d.R. sehr viel Rückmeldung von außen notwendig ist. (Übungsbeispiel?)
Dabei wird gezielt auf Einzelschritte der MÜR aus dem Technik-Lernen zurückgegriffen, die bei Bedarf weiter variiert und ausgebaut werden müssen.

Gruppe 1:

Findet ein bis zwei Übungen, mit denen folgender Fehler bearbeitet werden kann:

Beim Aufschlag von unten steht das rechte Bein vorne (Rechtshänder!)

(Tipp: PTB 2!)

Gruppe 2:

Findet ein bis zwei Übungen, mit denen folgender Fehler bearbeitet werden kann:

Beim oberen Zuspiel zeigt der Daumen schon vor der Ballberührung nach vorne.

(Tipp: PTB 7!)

Gruppe 3:

Findet ein bis zwei Übungen, mit denen folgender Fehler bearbeitet werden kann:

Beim Tennisaufschlag wird der Ball mit angewinkeltem Arm vor dem Körper getroffen.

(Tipp: PTB 2!)

Gruppe 4:

Findet ein bis zwei Übungen, mit denen folgender Fehler bearbeitet werden kann:

Bei der Annahme sind die Arme nicht gestreckt.

(Tipp: PTB 4!)

Gruppe 5:

Findet ein bis zwei Übungen, mit denen folgender Fehler bearbeitet werden kann:

Beim oberen Zuspiel über Kopf wird der Ball aus einer zu starken Bogenspannung gespielt (Hohlkreuz schon vor der Ballberührung).

(Tipp: PTB 7!)

Gruppe 6:

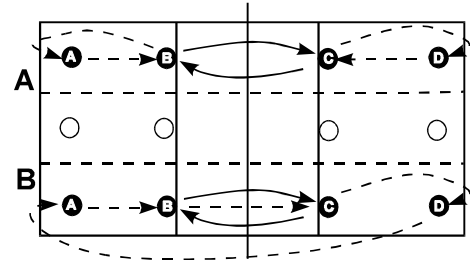
Sammelt Vorschläge für sinnvolle **Maßnahmen des Ergänzungstrainings für Volleyballer!**

(Tipp: die o.g. Erläuterungen zu Punkt 41 der Wandgrafik zum Techniktraining; außerdem die Erläuterungen zu den Punkten 21-23 in PTB 4 beachten!)

PTB 8

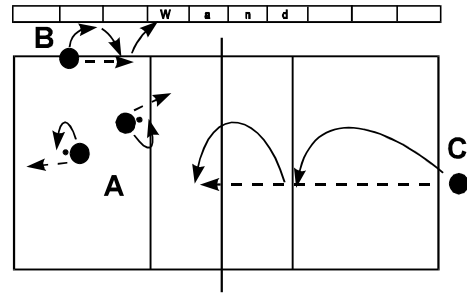
105 min Praxis	Einleitung	Hauptteil	Schlussteil
	<i>Spielerisches Erwärmen am Ball</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung</i>	<i>Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen</i> <i>Erwerbstraining zum Zuspiel</i> <i>Power-Spielform zu Zuspiel/Angriff</i>	<i>Absenken der Belastung</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration</i>
30 min Gespräch	Nachbesprechung	Schwerpunktthema	
	<i>Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils</i>	<i>Ausbildung qualitativer Bewegungsmerkmale durch Maßnahmen des Erwerbstrainings</i>	

1	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen, hier aus dem Erwerbstraining für die Grundtechniken
5 min	Volleyball-Rondo	
	<p>Übungsform "4 mit sich" im zweifach längs geteilten Feld, je ein Längsstreifen für 4 Teilnehmer.</p> <p>Der Ball wird jeweils von der Angriffslinie (B, C) über das Netz zur anderen Angriffslinie gespielt. Folgende Varianten werden in lockerer Folge eingeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A kleines Rondo: nach dem Abspiel wird mit dem eigenen Hinterspieler (A, D) der Platz getauscht oder • B großes Rondo: längere Laufwege durch Wechsel zur anderen Feldhälfte: • anfangs nur baggern, später pritschen! • beim Platzwechsel rückwärts nach hinten laufen, Ball im Blick behalten! • beim Vorlaufen die Zahl rufen, die der zurücklaufende Spieler in der anderen Hälfte mit einer Hand anzeigt! • Laufstile ändern: Sidesteps, Überkreuzschritte, Anfersen, Skipings. <p>Variation Fortgeschrittene mit zwei Ballkontakten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annehmen des Balls im Bagger, für sich selbst hoch spielen und im Pritschen über das Netz spielen. • Annehmen des Balls im Bagger, für sich selbst hoch spielen und mit Driveschlag über das Netz spielen. Ggf. Distanz für die Abwehr vergrößern. 	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Bis an die Grundlinie zurücklaufen!" • "Die Höhe des Zuspiels variieren!" • "Schnell in der Bereitschaftshaltung positionieren!"

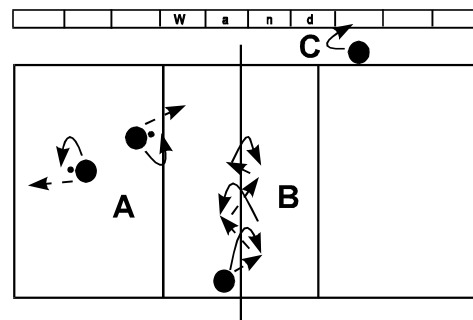


2	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkreisen
10 min	Allgemeine funktionelle Mobilisierung	
	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!</p> <p>Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!" • "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!" • "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

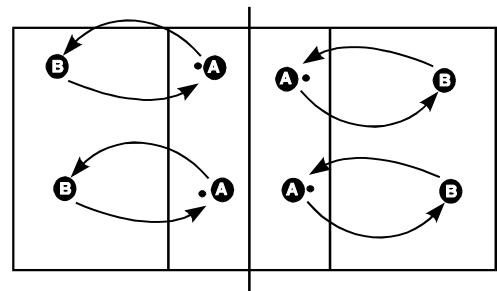
3	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand
	Methodik	Standardbedingungen
Solo-Tänzchen		
7 min	<p>Jeder Teilnehmer hat einen Ball und führt individuell folgende Aufgaben aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> durchs Feld laufen, dabei pritschen (A); seitlich parallel zur Wand laufen (2m Abstand) , dabei ständig gegen die Wand pritschen (B); dto, Richtungswechsel; zu viert an der Grundlinie startend: wer kommt mit den wenigsten Eigenpässen zur anderen Grundlinie, ohne den Ball zu verlieren (C)? 	
	Hinweise	• "Den Ball im Blick behalten!"



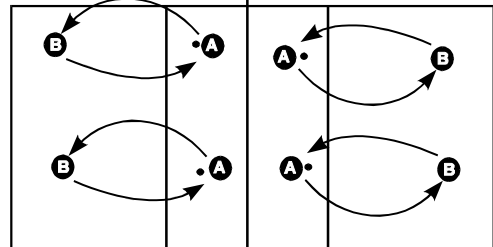
4	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand
	Methodik	Koordinative Zusatzaufgaben
Soli für Fortgeschrittene		
8 min	<p>Jeder Teilnehmer hat einen Ball und führt individuell folgende Aufgaben aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> durchs Feld laufen, dabei pritschen, alle drei Schritte Laufstil und -richtung wechseln (A); dto, jede Laufvariante wird mit einem hohen Eigenpass und Hockstretcsprung abgeschlossen; an der Seitenlinie beginnend den Ball abwechselnd nach links bzw. rechts vorne über das Netz pritschen, dann unter dem Netz durchtauchen usw. (B); dicht an der Wand stehend den Ball gegen die Wand pritschen, dabei langsam abwechselnd links/rechts um die eigene Körperachse drehen (C). 	
	Hinweise	• "Den Ball im Blick behalten!"



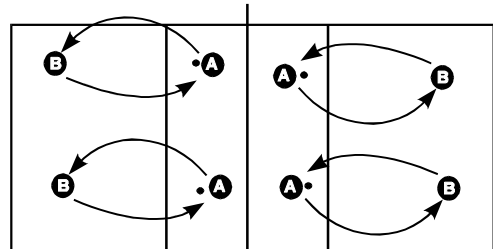
5	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand
	Methodik	Standardbedingungen
Im Duett ist's nett(er)!		
8 min	<p>Die Teilnehmer üben paarweise mit zunächst einem Ball senkrecht zum Netz:</p> <ul style="list-style-type: none"> oberes Zuspiel mit einem Eigenpass vor dem Abspiel zum Partner; dto, Abspiel zum Partner nach Drehung über Kopf; oberes Zuspiel direkt; dto, A spielt flach, B bewusst hoch, nach 10 Pässen wechseln; A spielt abwechselnd kurz zur 3m-Linie bzw. lang (mit Eigenpass) zur Grundlinie, B muss die jeweilige Position erlaufen und den Ball zurückpassen; mit zwei Bällen: A wirft zu B, B pritscht (höher) zurück, so dass A über Kopf fangen und unmittelbar im Unterhandwurf werfen kann. 	
	Hinweise	• "Den nächsten Ball frühzeitig beobachten!" • "Über Kopf fangen, von unten anwerfen!"



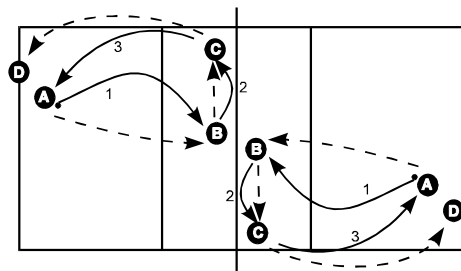
6	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand
	Methodik	Koordinative Zusatzaufgaben
Allerlei-Pritsch		
7 min	Die Teilnehmer pritschen paarweise einen Ball senkrecht zum Netz und erhalten nacheinander folgende Zusatzaufgaben:	
	<ul style="list-style-type: none"> • nach dem Abspiel Ausfallschritt zur Seite, äußeren Fuß/Boden berühren; • nach dem Abspiel nach hinten abrollen; • Zuspiel mit einem Eigenpass, nach dem Abspiel vorlaufen und Fuß des Partners berühren, rückwärts zurücklaufen; • Eigenpass, Drehung um 180°, Abspiel zum Partner; • direktes Zuspiel auf nur einem Bein; • vor oder nach dem Zuspiel hinsetzen; • Unterarmstütz, aufstehen, positionieren und Zuspiel. 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Den nächsten Ball frühzeitig beobachten!" • "Bei großem Zeitdruck mit Zwischenspiel!" • "Über Kopf fangen, von unten anwerfen!"



7	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand
	Methodik	Veränderte Ballwahrnehmung
Pritsch-Gefühle		
10 min	Die Teilnehmer üben paarweise senkrecht zum Netz:	
	<ul style="list-style-type: none"> • A wirft B abwechselnd einen Volleyball und einen Softball zu, B pritscht so zurück, dass A über Kopf fangen kann; • dto, 1,5-2kg-Medizinball (Basketball) statt Softball; • Pritschen abwechselnd mit allen Fingern, mit 3 Fingern, mit nur 2 Fingern; • dto, überwiegend mit einer Hand; • auf Ansage des Partners mit kurzem oder langem Ballkontakt; • Pritschen mit dünnen Handschuhen (z.B. Plastikhandschuhe von der Tankstelle!). 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Den nächsten Ball frühzeitig beobachten!" • "Über Kopf fangen, von unten anwerfen!"



8	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand
	Methodik	Standardbedingungen, ohne und mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle
Gruppenpritsch I		
7 min	Die Teilnehmer üben in 4er(5er)-Gruppen mit Nachlaufen:	
	<p>A spielt den Ball sehr hoch zu B, B mittelhoch zu C, C flach wieder zu A. Jeder läuft seinem Ball nach, D ersetzt sofort den beginnenden Spieler A.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeder Spieler kommentiert Länge und Richtung seines Passes (z.B. "Rechts kurz!", "o.k.!", "Links!" etc.) • jede Strecke ist auf eine andere Art zu laufen! • B spielt über Kopf! 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Konstante Längen spielen!" • "Fußstellung am Netz beachten!"

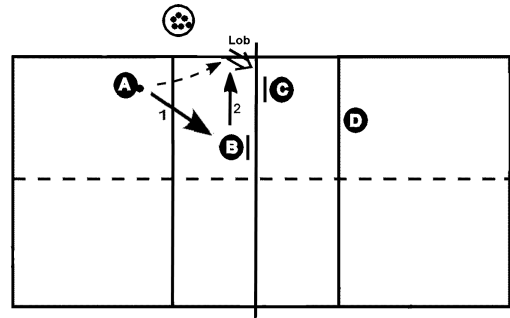


9	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand	
	Methodik	Technikvariationstraining	
Gruppenpritsch II			
8 min		<p>Die Teilnehmer üben in 4er(5er)-Gruppen mit Nachlaufen. Jeder Spieler erhält von seinem Vorgänger beim Anspiel eine Vorgabe für den zu spielenden Pass:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A ruft für B "hoch" oder "flach" (B spielt entsprechend auf C), • B ruft für C "rechts" oder "links" (C spielt entsprechend links oder rechts von A/D ans Netz, A/D verändern entsprechend ihre Position), • C ruft für A "Kopf" oder "frontal" (A/D spielen entsprechend über Kopf oder frontal zu B). <p>Vereinfachungsmöglichkeiten (falls erforderlich): zunächst ohne Nachlaufen; nur Höhenvariation für alle Spieler.</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Konstante Längen spielen!" • "Fußstellung am Netz beachten!" 	Dies ist ein Beispiel dafür, wie sich aus wenig effektiven Standardbedingungen wirkungsvolle koordinative Anforderungen für Fortgeschrittene gestalten lassen!

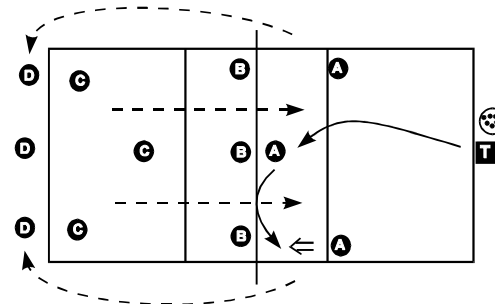
10	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand	
	Methodik	Technikvariationstraining	
Zuspiel-Rondo			
7 min		<p>Die Teilnehmer üben in 6er-Gruppen in jeweils einer Feldhälfte: B, C, D und E stehen am Netz, A/F in der Feldmitte. A spielt den Ball zu B und ruft dabei die Position, die B von der Läuferposition aus anspielen soll ("3", "4" oder "2"). B spielt den Ball entsprechend weiter zu C, D oder E, die ihrerseits zu F weiterspielen, der für A in den Kreis einrückt. A ersetzt B; B, C, D, E laufen ihren Pässen nach.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zunächst ohne Nachlaufen (falls erforderlich); • zusätzliche Höhenvorgabe für B (z.B. "4 hoch!"); • A/F baggern. 	
	Hinweise	• "Variation nur in der Länge!"	

11	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand	
	Methodik	Handlungsketten (Zuspiel-Sicherung)	
Drumherum			
8 min		<p>Die Teilnehmer üben in 4er-Gruppen am Netz blocken-stellen-sichern für einen Zuspieler auf Pos. 3:</p> <p>C beginnt mit einem Blocksprung auf Pos.3. Noch während der Landung wirft ihm A einen Ball zu, den C zur Pos. 4 stellt. Dort lobt B den Ball in die eigene Angriffszone, C muss seinem Pass folgen und den Ball zu B zurückspielen. B leitet den Ball an A weiter. D übernimmt die Rolle von C usw. Die Übung kann auf beiden Feldhälften gleichzeitig laufen. Paarweise Wechsel nach 16 Bällen.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Ball wird ununterbrochen gespielt; dazu müssen C/D den Blocksprung ausführen, wenn B den Ball zu A zurückspielt. • mit Pass über Kopf Richtung Pos. 2 	
	Hinweise	• "Schnelle Orientierung und Umstellung!"	

12 8 min	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des oberen Zuspiels im Stand
	Methodik	Handlungsketten (Block-Zuspiel-Sicherung mit anschließender Spielform)
Drumherum II		
<p>Auf halbem Feld wird 2 gegen 2 gespielt (je nach Spielerzahl ist auch 2 gegen 3 oder 3 gegen 3 möglich).</p> <p>Ein Ballwechsel beginnt immer wie folgt: B startet mit einem Blocksprung am Netz. Noch während der Landung wirft ihm A einen Ball zu, den B stellt. A lobbt den Ball über den Block von C in den gegnerischen Angriffsraum. D verteidigt, C stellt, Gegenangriff. Der Ballwechsel wird regelgerecht ausgespielt.</p> <p>Nur der allererste Angriff muss als Lob gespielt werden, alle weiteren (Gegen-)Angriffe können gelobbt oder geschlagen werden.</p> <p>Die Mannschaften wechseln nach 7 ausgespielten Ballwechseln. Bei großer Spielerzahl kann auch eine weitere Gruppe parallel auf der anderen Feldhälfte spielen.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Punkte zählen! Bei insgesamt 7 Ballwechseln gibt es immer ein Gewinnerteam. 		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Schnelle Orientierung und Umstellung!"



13 10 min	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Zuspiel/Angriff
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln
Aufbaukönige		
<p>Spielform mit vier 3er-Teams bzw. 3er-Riegel:</p> <p>Jeweils drei 3er Teams stehen auf dem Feld, so dass 3:6 gespielt werden kann. Der Ball wird durch den Anwurf des Trainers für den Zuspieler der 3er-Mannschaft zur Pos. 3 ins Spiel gebracht. Angriff über Pos. 2 oder 4 gegen die beiden Riegel auf der anderen Seite, die dort (Einer-) Block und Abwehr stellen. Der Ballwechsel wird ausgespielt und nach Tiebreakregeln bewertet; jeder Riegel zählt seine Punkte mit.</p> <p>Nach dem Ballwechsel muss das Team auf der Angriffsseite sofort das Feld verlassen, Bälle sammeln und hinter die andere Feldhälfte wechseln. Der Blockriegel rückt nach und erhält sofort den nächsten Ball angeworfen, der Abwehrriegel wird zum Blockriegel, der wartende Riegel übernimmt die Abwehraufgaben, usw.</p> <p>Alle Teams müssen zwischen den Ballwechseln in sich rotieren!</p> <p>Welcher Riegel hat nach der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Schnelle Seitenwechsel!" • "Jedes mal ein anderer Zuspieler!"



14

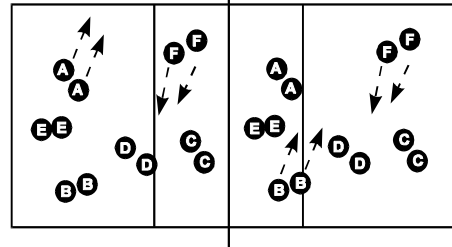
- Ziele** Absenken der Belastung ("Auslaufen")
Herz-Kreislauf-Pufferung
- Methodik** Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

S.O.S. V: Schlepptau On Socks

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich paarweise in ein Feld:

Je einer die Partner legt eine Hand auf die Schulter des anderen und muss die Augen schließen. Der Führende läuft in langsamem Tempo mit vielen Richtungswechseln durch das Feld.

Rollenwechsel nach der Hälfte der Zeit.



3 min

- Hinweise**
- "Schleichen!"
 - "Dem Partner vertrauen!"

15

- Ziele** Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
- Methodik** lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen

Allgemeines Dehnungsprogramm

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 3 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

7 min

- Hinweise**
- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
 - "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!"
 - "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteil i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfeleistung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Praxisteils angesprochen werden.

Erwärmung mit volleyballspezifischen Übungen am Ball?

Das ist grundsätzlich möglich bei ausreichendem technischen Niveau, sofern dabei insgesamt nur gering belastet wird. Mit Fortgeschrittenen lassen sich typische Übungsformen des Erwerbstrainings (Standardbedingungen u.ä.) zu den Grundtechniken bereits ökonomisch in der Erwärmung nutzen.

Zur Methodik des Hauptteils

Der Übergang zum Erwerbstraining erfolgt beim oberen Zuspiel relativ schnell, die Lernphase ist vergleichsweise kurz. Zunächst stehen deshalb methodische Maßnahmen auf dem Plan, mit denen sich die typischen Timingprobleme verringern lassen. Jede Übung des Erwerbstrainings sollte dabei Bewegung zum möglichst unterschiedlich anfliegenden Ball erfordern. Diese Variation wird bei weniger Fortgeschrittenen i.d.R. bereits durch die Streuung des Anspiels durch Partner erreicht.

Fortgeschrittene (Zu)Spieler benötigen hier gezieltere Variationen des Anspiels, um ihr Timing weiter zu verbessern.

So als TE nutzbar?

Nein; es wurde ein Abriss der methodischen Maßnahmen des Erwerbstrainings vorgestellt, wie sie im Zuspieltraining insgesamt sinnvoll nutzbar sind. Der Hauptteil ist so gegliedert, dass insgesamt steigende Anforderungen entstehen, die in dieser Kombination aber den Rahmen einer TE sprengen!

ET (gelb)	ET	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST
Volleyball-Rondo	Allgem. funktionelle Mobilisierung	Solo-Tänzchen	Soli für Fortgeschrittene	Im Duett ist's nett(er)	Allerlei Pritsch	Pritsch-Gefühle	Gruppenpritsch I	Gruppenpritsch II	Zuspiel-Rondo	Drumherum	Aufbau-Könige	S.O.S. V: Schlepp-fau On Socks	Allgem. Dehnungsprogramm
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Erwerbstraining Standardbedingungen	Funktionsgymnastik Kombiniertes Dehnen/Kräftigen	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining koordinative Zusatzaufgaben	Erwerbstraining Standardbedingungen	Erwerbstraining koordinative Zusatzaufgaben	Erwerbstraining veränderte Ballwahrnehmung	Erwerbstraining Standard./Aufmerksamkeitslenkung	Erwerbstraining Technikvariationstraining	Erwerbstraining Technikvariationstraining	Erwerbstraining Handlungsketten	Wettkampftraining Spielform mit akzent. Regeln	Ergänzungstraining Koordinationstraining	Funktionsgymnastik intensives Dehnen

Strukturkarten

Ablaufkarten

Trainingsart/Methodikkarten

Ergänzungstraining: gelbe Karten
Techniklernen: rosa Karten
Erwerbstraining: rote Karten
Anwendungstraining: grüne Karten
Wettkampftraining: hellgrüne Karten
Sonstiges: weiße Karten

Zielgrafik zum Ende des Analyseteils

Zielgrafik zum Gesprächskreis 8

blau	Technik-training für Anfänger 1	"Nur" 4 17	Perfektion 4 18	macht 4 19	perfekt!" 4 20	Technik-training für Fortgeschrittene 39		
gelb	Ergänzungs-training 2	Zielsetzung: Basisfähigkeiten und -fertigkeiten der Motorik entwickeln! 3	Trainerrolle: Zur Vielfalt anregen, zum Probieren ermuntern! 4	* allgemeines Koordinations-training * Bewegungsspiel-formen aller Art 21	* Bewegungswahr-nehmung * Bewegungssehen 22	* allgemeine Schulung der Blickmotorik 23	in sensiblen Phasen (Kinder-/Jugendtrg.), zur Überwindung von Stillständen! 41	Zielsetzung: Entwicklung des allgemeinen koordinativen Potentials 40
rosa	Technik-Lernen 5	Zielsetzung: Die Grundstruktur funktionaler Bewegungsabläufe erlernen! 6	Trainerrolle: Die Knotenpunkte der Bewegungs-abläufe vermitteln und kontrollieren! 7	* Bewegungsvor-stellung schaffen! * Bilder (und bildhafte Sprache) benutzen! 24	* ganzheitliches Üben (erleichternd, zwingend, prozessbezogen)! 25	* teilstrukturisiertes Üben (Einzelphasen separat üben und wieder zusammen-setzen)! 26	Biomechanisch Ungünstiges, Handlungserfolg Behindertes ändern! 43	Zielsetzung: Korrektur von Bewegungsfehlern 42
rot	Erwerbs-training 8	Zielsetzung: Techniken verfeinern, erweitern und variieren können! 9	Trainerrolle: Qualitative Merkmale und Vielfalt entwickeln und kontrollieren! 10	* Standard-bedingungen 27	* Aufmerksamkeits-lenkung und -kontrolle 28	* veränderte Ball-wahrnehmung 29	Fluß, Rhythmus, Timing, Konstanz, Genauigkeit, Vielfalt fördern! 45	Zielsetzung: Qualitative Bewegungsmängel abbauen 44
grün	Anwendungs-training 11	Zielsetzung: Techniken situativ auswählen und anpassen können! 12	Trainerrolle: kreative Situations-lösungen entwickeln und kontrollieren! 13	* situative Merkmale beschreiben, erklären! * Handlungsmög-lichkeiten erläutern! 33	* situative Wahr-nehmung schulen! 34	* spieltypisches Entscheidungs-training! 35	Wissen und Wahrnehmung erweitern, taktische Fehler verringern! 47	Zielsetzung: Korrektur von "höheren" zentralen Handlungsfehlern und -mängeln 46
hell-grün	Wettkampf-training 14	Zielsetzung: Techniken unter Wettkampf-bedingungen anwenden! 15	Trainerrolle: Selbstkontrolle und -steuerung fördern und kontrollieren! 16	* psychisch wirksame Faktoren der Spiel-struktur einbauen! 36	* Wahrnehmen, Entscheiden, Handeln unter Zeitdruck 37	* Handeln unter höchster physischer Belastung 38	Umgang mit Wettkampfstreß optimieren und kontrollieren! 49	Zielsetzung: Korrektur von psychoregulativen Handlungs-mängeln 48

Die in diesem Gesprächskreis einzufügenden Stichwortkarten sind grau hinterlegt und außerdem im Hintergrund mit Nummer "8" versehen!

Hinweise zum Ablauf

Dieser Gesprächskreis setzt die im dritten PTB eröffnete Reihe von Gesprächen über Techniktraining im Sinne eines individuellen Handlungstrainings fort. In insgesamt 7 Gesprächskreisen am ersten und zweiten Wochenende wird die abgebildete Zielgrafik systematisch aufgebaut und erläutert.

In diesem Gesprächskreis werden lediglich die

Stichwortkarten Nr. 44 und 45

nacheinander angebracht und erläutert. Diese beziehen sich auf den Nutzen von Maßnahmen des Erwerbstrainings in der kontinuierlichen Qualifizierung fortgeschrittener Spieler. Aus dieser Sicht sollen die einzelnen (bereits erläuterten) methodischen Möglichkeiten zusammenfassend kurz wiederholt werden, um ihre spezifische Wirkung im Hinblick auf bestimmte qualitative Mängel der Bewegungsausführung herauszustellen.

Anschließend erhalten die Teilnehmer in Kleingruppen die Aufgabe, jeweils eine konkrete Übungsform aus den bisherigen PTB's zum Erwerbstraining herauszusuchen, die einen vorgegebenen Mangelkomplex bearbeitet. Dazu arbeiten die Teilnehmer mit dem Skript.

Auf der nächsten Seite finden sich in logischer Gliederung Erläuterungen zu den einzelnen Stichwortkarten und die Gruppenarbeitsthemen. Eingeklammerte Fragestellungen wie z.B. (Beispiel?) deuten an, an welchen Stellen die Teilnehmer günstig ins Gespräch einbezogen werden könnten. Dem Leser des Skriptes mögen sie als zusätzliche Anreize für eigene Überlegungen dienen.

Erwerbstraining für Fortgeschrittene

Je höher das Niveau, umso weniger Bewegungsfehler sind zu finden. Bewegungsorientiertes Techniktraining konzentriert sich deshalb mit zunehmendem Niveau mehr und mehr auf den Abbau von qualitativen *Mängeln*, also, Zielsetzungen, die durch typische Maßnahmen des Erwerbstrainings verfolgt werden können.

(44) Zielsetzung: Qualitative Bewegungsmängel abbauen!

Mängel im Bewegungsvollzug werden für das geübte Trainerauge nach außen sichtbar:

Eckige Bewegungen, unterbrochene oder zu früh abgebrochene Bewegungen, falsch getimte Bewegungen, instabile Bewegungen, kraftlose Bewegungen, aber auch offensichtliche Einseitigkeit in einer bestimmten Spielhandlung deuten auf Mängel in den qualitativen Merkmalen hin.

(volleyballtypische Beispiele?)

Sie reduzieren sich durch fortgesetztes gezieltes Üben und systematische Verfeinerung der Bewegungsvorstellung.

Jede Form bewusster Bewegung fördert Bewegungsqualität!

Konkret muss folgendes passieren:

(45) Fluss, Rhythmus, Timing, Konstanz, Genauigkeit, Vielfalt fördern!

Grundsätzlich sind alle vorgestellten methodischen Maßnahmen des Erwerbstrainings geeignet, diese qualitativen Merkmale einer Bewegung im Verbund zu entwickeln.

Allerdings sollte man schon aus Gründen der Ökonomie Schwerpunkte setzen, wenn sich bestimmte Mängel klar erkennen lassen:

Reine **Standardbedingungen** möglichst nur, um einzelne Techniken in der kurzen Phase nach dem Erlernen der Knotenpunkte störungsfrei auf geringem Niveau zu festigen! Auch als Mittel für Fortgeschrittene zur Aktualisierung der Grundtechniken im Rahmen der Erwärmung.

Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle oder **veränderte Ballwahrnehmung**, v.a. um die räum-

lich- zeitliche Präzision der Ballbehandlung (konstante Treffflächen, Timing) zu fördern!

Koordinative Zusatzaufgaben, um Fluss, Rhythmus und Konstanz zu fördern!

Bewegungsvariation als methodisches Mittel des Technikvariationstrainings, um Variabilität *und* Stabilität zu fördern!

Zielvariation als methodisches Mittel des Technikvariationstrainings, um Präzision und Variabilität zu fördern!

Handlungsketten, um alle qualitativen Aspekte mit Fortgeschrittenen im Verbund unter volleyballtypischen Störungen zu entwickeln. Die Zusatzhandlungen sollten sinnvollerweise auf der Basis von Leistungsanalysen im Spiel ausgewählt werden!

Beispiele zu allen Schwerpunkten erarbeiten die Teilnehmer mit den folgenden Aufgabenstellungen!

Aufgaben für die Teilnehmer

Das Skript darf und soll benutzt werden, um aus den nebenstehenden Erläuterungen zu Punkt 45 der Wandgrafik zum Techniktraining auf geeignete Übungsformen der PTB's 3, 5, oder 8 schließen zu können!

Zeitumfang zur Lösung: 5min.

Anschließend sollen die Gruppen ihre Lösungen kurz erläutern und evtl. auch demonstrieren!

Gruppe 1:

Findet eine oder zwei Übungsformen zu Aufschlag, Annahme oder Zuspiel, die geeignet wären,

Fluss, Rhythmus und Konstanz zu verbessern!

Gruppe 2:

Findet eine oder zwei Übungsformen zu Aufschlag, Annahme oder Zuspiel, die geeignet wären,

die räumlich-zeitliche Präzision zu verbessern!

Gruppe 3:

Findet eine oder zwei Übungsformen zu Aufschlag, Annahme oder Zuspiel, die geeignet wären,

Genauigkeit und Variabilität zu verbessern!

Gruppe 4:

Findet eine oder zwei Übungsformen zu Aufschlag, Annahme oder Zuspiel, die geeignet wären,

Variabilität und Stabilität zu verbessern!

Gruppe 5:

Findet eine oder zwei Übungsformen zu Aufschlag, Annahme oder Zuspiel, die geeignet wären,

qualitative Merkmale komplex im spieltypischen Zusammenhang mit Vor- oder Nachhandlungen zu verfeinern!

PTB 9

10 min
Info

Lesen Lernen!

Wie man Feldzuspiele (1.Paß) einschätzen kann!

100 min
Praxis

Einleitung

*Spielerisches allgemeines Erwärmen
Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung*

Hauptteil

*Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen
Anwendungstraining zum Zuspiel
Power-Spielform zu Zuspiel/Angriff*

Schlussteil

*Absenken der Belastung
Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration*

40 min
Gespräch

Nachbesprechung

Aufbau und Besonderheiten des Info- und Praxisteils

Schwerpunktthema

Korrektur von Handlungsfehlern und -mängeln durch Anwendungs- und Wettkampftraining

PTB 9

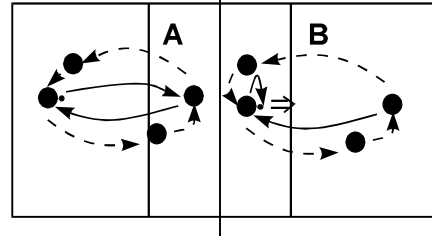
Informationsteil

**Indizien für Richtung und Länge des ersten Passes
(Annahme, Feldzuspiel, Abwehr)**

10 min

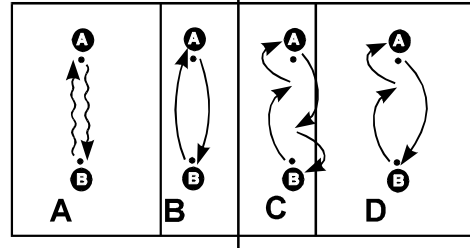
1	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Merkmale beschreiben und erläutern
10 min	Wie liest man den 1. Pass?	
	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Bildreihen/Folien bzw. entsprechenden Demonstrationen die Indizien für Länge und Richtung des ersten Passes (Annahme, Feldzuspiel, Feldabwehr) demonstriert und erläutert.	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• "Die Stellung der Schulterachse ist das erste Indiz!"• "In gestreckter, aufrechter Haltung gebaggerte Bälle kommen i.d.R. zu kurz!"• "Der vertikale Armwinkel deutet die Länge an! Je, steiler, umso flacher und länger!"• "Der horizontale Armwinkel deutet die Richtung an, wenn die Trefffläche nicht dem Ball entgegen-gedreht wird!"

2	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Übungsform aus dem Erwerbstraining in Kleingruppen
5 min	Kleines Karussell	
	<p>In 4er-Gruppen senkrecht zum Netz mit Nachlaufen nach dem Abspiel: werden folgende Techniken gespielt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unteres Zuspiel (A)! • am Netz oberes Zuspiel mit Zwischenspiel, an der Grundlinie unteres Zuspiel (B)! • dto, direktes Pritschen am Netz • Zuspiel nach hinten langsam flacher spielen! <p>Var.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Spieler am Netz zeigt nach dem Abspiel mit der Hand eine Zahl an, die der Spieler an der Grundlinie vor dem zurückspielen erkennen soll und laut ruft. (A und B)! <p>Die Teilnehmer sollen jeden Laufweg in einem anderen Stil laufen!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Laufstile beim Seitenwechsel variieren!"

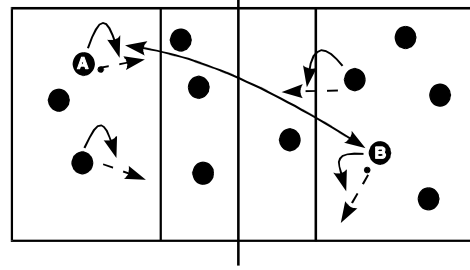


3	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkreisen
5 min	Allgemeine funktionelle Mobilisierung	
	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" in verkürzter Form mit 1-2 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!</p> <p>Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!" • "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!" • "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

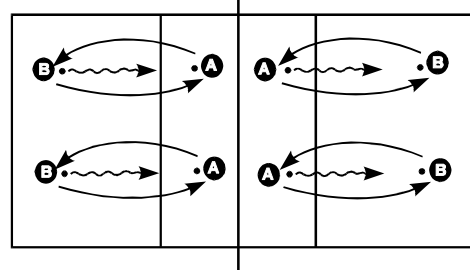
4	Ziele	Schulung allgemeiner Basisfähigkeiten und -fertigkeiten der Motorik (Ergänzungstraining)
	Methodik	Wechselnde Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
Tauschhandel		
5 min	Zwei Spieler stehen sich im Abstand von 3-4m Metern gegenüber, jeder Spieler hat einen Ball. In schneller Folge erhalten sie folgende Aufgaben:	
	<ul style="list-style-type: none"> • A und B rollen sich ihre Bälle gleichzeitig zu; • A und B spielen sich ihre Bälle gleichzeitig im Druckpass zu; • Beide Bälle werden als Aufsetzer gespielt; • A wirft im leichten Bogen, B spielt seinen Ball als Aufsetzer. Beliebige andere Wurf/Roll-Kombinationen sind denkbar! 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "So schnell wie möglich zum Partner zurückspielen!" • "Beide Bälle beobachten!"



5	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Zuspieltypische Wahrnehmungsschulung
Überblick		
5 min	Die Teilnehmer bilden Paare, jeder hat einen Ball. Die Paare begeben sich jeweils in verschiedene Feldhälfte. Alle bewegen sich nur in ihrer Hälfte den Ball als Eigenpass pritschend. Dabei ist immer wieder Blickkontakt mit dem Partner auf der anderen Netzseite zu halten.	
	Nach jeweils ca. 5 Eigenpässen sollen A und B nach kurzer Verständigung ihre Bälle per oberem Zuspiel tauschen, ohne dass ein Ball auf den Boden fällt.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Partner beobachten!" • "Kurze Verständigung vor dem Pass!"



6	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Zuspieltypische Wahrnehmungsschulung
Flinke Augen		
10 min	Die Teilnehmer üben paarweise senkrecht zum Netz mit 2 bzw. 3 Bällen mit folgenden Aufgabenstellungen:	
	<ul style="list-style-type: none"> • ein Ball wird gepritscht, der zweite mit dem Fuß geschoben; • A nimmt einen zweiten Ball auf, den er hochwerfen muss, um den von B zugespielten Ball zurückzupritschen; • dto, auch B erhält einen weiteren Ball und verfährt wie A. • A steht mit dem Rücken zu B und dreht sich jeweils erst auf Zuruf von B nach dessen Anspiel um, um den Ball zu B zurückzuspielen. 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Schnelles Umschalten vom einen zum anderen Ball!" • "Beide Bälle beobachten!"

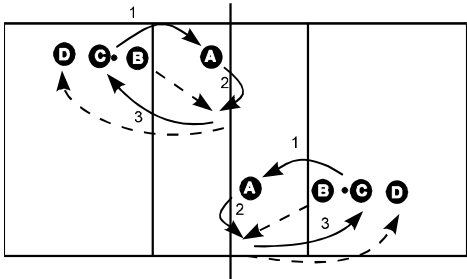


7	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Zuspieltypische Wahrnehmungsschulung
Wo ist er?		
5 min	Die Teilnehmer üben paarweise senkrecht zum Netz: <ul style="list-style-type: none"> • sie pritschen sich den Ball jeweils mit einem Eigenpass zu, und ändern sofort nach dem Abspiel ihre Position (im Rahmen der Platzverhältnisse!) durch Vorlaufen oder Seitwärtsverschiebung; • dto, beim Eigenpass Drehung um 180°, Pass über Kopf zum Partner; • dto, ohne Eigenpass frontal. 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Partner im Blick behalten, schnelles Umschalten!"

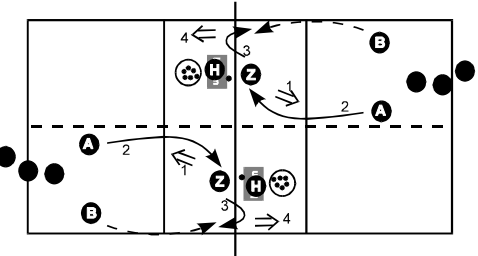
8	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining
Links oder rechts?		
5 min	Die Teilnehmer üben paarweise senkrecht zum Netz: B steht im Hinterfeld und baggert zu A am Netz, A pritscht zu B zurück. B verändert ständig die Zuspielrichtung (deutliche Richtungsmerkmale!), A verschiebt sich frühzeitig zur voraussichtlichen Zielposition.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Auf die Stellung der Schulterachse achten!" • Trainerfertigkeit: Deutliche Signalgebung!

9	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining
Wohin fliegt der Ball?		
10 min	Die Teilnehmer üben in 3er-Gruppen: A und B stehen am Netz mit ca. 3 m Abstand zueinander. C steht im Hinterfeld symmetrisch zu ihnen. A hat die Aufgabe, die von C ans Netz gebaggerten Bälle zu B zu stellen, B spielt den Ball zu C zurück. Dabei wechselt C seine Zuspielrichtung willkürlich nach links bzw. rechts, so dass A und B gegebenenfalls die Plätze tauschen müssen, damit sie ihre Aufgabe erfüllen können. C hat deutliche Richtungsmerkmale zu zeigen! Wechsel nach jeweils 10 Bällen.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Auf die Stellung der Schulterachse achten!" • "Fußstellung am Netz beachten!" • "Verständigung von A und B!" • Trainerfertigkeit: Deutliche Signalgebung!

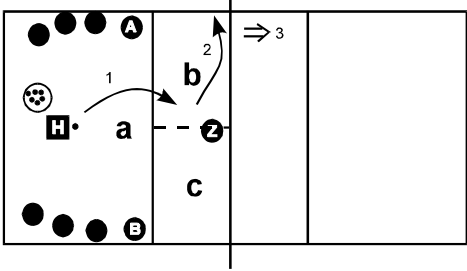
10 min	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining
Wohin läuft er?		
<p>Die Teilnehmer üben in 4er-Gruppen: C baggert den Ball zu A am Netz, A stellt (frontal bzw. über Kopf) in die Richtung, in die sich B ans Netz bewegt, B pritscht den Ball wieder ins Hinterfeld, wo nun D baggert und C vorläuft. A wird nach 10 Bällen abgelöst. Variante: • die Rolle von A übernimmt jeweils der vorlaufende Spieler, A wechselt ins Hinterfeld.</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Auf die Schulterachse achten!" • "Fußstellung beim Zuspiel beachten!"



11 min	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining
☐ Wer ist bereit?		
<p>Das Feld wird in zwei Längshälften geteilt. Pro Hälfte üben 5-6 Teilnehmer: H schlägt auf einem Kasten stehend locker über das Netz zu A oder B, diese wehren ab zum Zuspieler Z am Netz. • Z stellt für den nicht abwehrenden Spieler A oder B; • Z stellt für den abwehrenden Spieler, wenn dieser nicht unmittelbar nach der Abwehr in Bauchlage geht. Der jeweilige Angreifer wird durch den nächsten Teilnehmer ersetzt, holt seinen Ball zurück und schließt wieder an. Zuspielerwechsel nach 10 Bällen.</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Der Zuspieler beobachtet die Abwehrspieler!" • Trainerfertigkeit: Bei unpräzisen Angriffsschlägen von H den Ball werfen!



12 min	Ziele	Zuspiel situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining
Welcher Pass ist möglich?		
<p>Die Teilnehmer üben in einer Gruppe pro Feld: Das Feld wird in drei Zonen a, b, c geteilt, wie es die Skizze verdeutlicht. H wirft den Ball in eine dieser Zonen. Aus Zone a hat der von Pos. 3 aus startende Zuspieler Z hoch zur Pos. 4 zu stellen, aus Zone b halbhoch zur Pos. 4 und aus Zone c über Kopf zur Pos. 2. Die angespielten Angreifer schlagen übers Netz, holen ihren Ball und schließen wieder an. Variation: • Z stellt aus Zone b über Kopf und aus Zone a zur Pos. 4.</p>		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • Trainerfertigkeit: Eindeutige Anwürfe von H!



13

Ziele Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Zuspiel/Angriff

Methodik Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

Zuspielmarathon

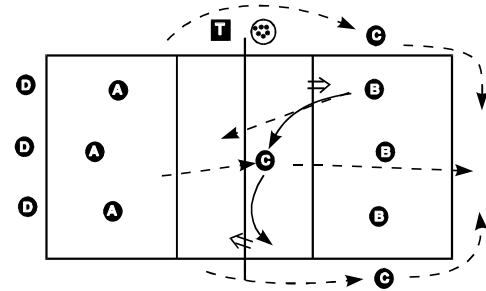
10 min

Spielform mit vier 3er- oder 4er-Teams:

Ununterbrochenes Spiel wird angestrebt, jeder Riegel bleibt für einen Angriff (Abspiel zum Gegner) auf dem Feld.

Nach dem Abspiel über das Netz muss das angreifende Team hinter die andere Feldhälfte wechseln. Lediglich der Spieler, der die Abwehr zum letzten Angriff gespielt hat, läuft unter dem Netz durch zunächst in die andere Hälfte und wird für das abwehrende Team Zuspieler, bevor auch er das Feld verlässt (bzw. gleich ins Hinterfeld läuft).

Der steuernde Trainer ersetzt verloren gegangene Bälle an der Stelle, an der es ohne Fehler weitergegangen wäre (Ball auf Abwehrspieler!) Dabei werden die Abspiele über das Netz von allen fortlaufend laut mitgezählt!



Hinweise

- "Im Angriff mit Pritschen beginnen!"
- "Nicht den Abwehrspieler zum Angriff anspielen!"
- "Verständigen und kontrolliert angreifen!"
- "Schnelle Seitenwechsel!"
- Trainerfertigkeit: „Ballmaschine“ die Anforderung steuern (s. Anlage 2)

14

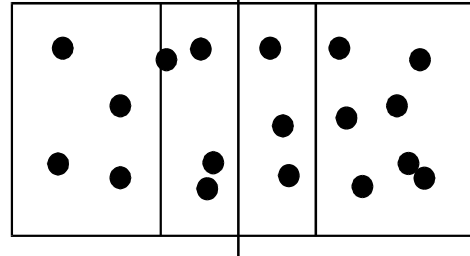
- | | |
|-----------------|--|
| Ziele | Absenken der Belastung ("Auslaufen")
Herz-Kreislauf-Pufferung |
| Methodik | Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip |

Wer bin ich?

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld:

3 min

Lockeres Laufen im Feld, dabei versuchen, sich einem anderen Teilnehmer so zu nähern, dass diesem von hinten die Augen zugehalten werden können, ohne dass zu erkennen war, wer die Augen zuhält. Andernfalls ist der Name des Teilnehmers zu nennen, der die Augen verdeckt.



- | | |
|-----------------|---|
| Hinweise | <ul style="list-style-type: none"> • "Schleichen!" |
|-----------------|---|

15

- | | |
|-----------------|--|
| Ziele | Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur |
| Methodik | lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen |

Allgemeines Dehnungsprogramm

7 min

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 2-3 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

- | | |
|-----------------|--|
| Hinweise | <ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!" |
|-----------------|--|

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteil i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Info- und Praxisteils angesprochen werden.

Erwärmung mit volleyballspezifischer Übung?

Begründet sich wie bereits auch im letzten PTB:

Das ist grundsätzlich möglich bei ausreichendem technischen Niveau, sofern dabei insgesamt nur gering belastet wird. Mit Fortgeschrittenen lassen sich typische Übungsformen des Erwerbstrainings (Standardbedingungen u.ä.) zu den Grundtechniken bereits ökonomisch in der Erwärmung nutzen.

Zur Methodik des Hauptteils

Die Übungen zur Ballwahrnehmung und -geschicklichkeit zur Beginn des Hauptteils sind für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene eine gute spezielle Vorbereitung auf das Anwendungstraining.

Höherklassige Spieler werden von derart einfachen Aufgabestellungen nur wenig Gewinn haben. Für sie wären Übungen des Erwerbstrainings (insbesondere Technikvariationstraining) als spezielle Vorbereitung auf einen Hauptteil des Anwendungstrainings sinnvoller.

Für weniger Fortgeschrittene steht die frühzeitige Wahrnehmung des ersten Passes und der eigenen Angreifer im Vordergrund. Fortgeschrittene müssen auch Gegnerwahrnehmung betreiben.

So als TE nutzbar?

Nein. Es wurde ein Abriss sinnvoller Übungsformen zur Wahrnehmungsschulung und zum Entscheidungstraining zum Zuspiel vorgestellt, die in dieser Kombination den Rahmen einer TE sprengen. Allerdings lassen sich die hier gezeigten Übungsformen zum oberen Zuspiel bereits auf geringerem Niveau benutzen, sowie die Grundformen weitestgehend beherrscht werden. Sie stellen für Anfänger quasi den Einstieg ins Anwendungstraining für Zuspieler dar.

Strukturkarten	IT (weiß)	ET (gelb)	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	ST
Ablaufkarten	1 Lesen des Feldzuspiels	2 Kleines Karussell	3 Allgem. funktionelle Mobilisierung	4 Tauschhandel	5 Welche Priorität?	6 Flinke Augen	7 Wo ist er?	8 Links oder rechts?	9 Wohin fliegt der Ball?	10 Wohin läuft er?	11 Wer ist bereit?	12 Welcher Paß ist möglich?	13 Zuspielmarathon	14 Wer bin ich?	15 Allgem. Dehnungsprogramm
Trainingsart/Methodikkarten	Anwendungstraining Merkmale erläutern	Erwerbstraining Standardbedingungen	Funktionsgymnastik Kombiniertes Dehnen/Kräftigen	Ergänzungstraining Blickmotorik am Ball	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Wahrnehmungsschulung	Anwendungstraining Wahrnehmungsschulung	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Anwendungstraining Entscheidungstraining	Wettkampfttraining Spielregeln mit akzent. Regeln	Ergänzungstraining allgem. Spielregeln	Funktionsgymnastik intensives Dehnen

Sonstiges: weiße Karten

Wettkampfttraining: hellgrüne Karten

Anwendungstraining: grüne Karten

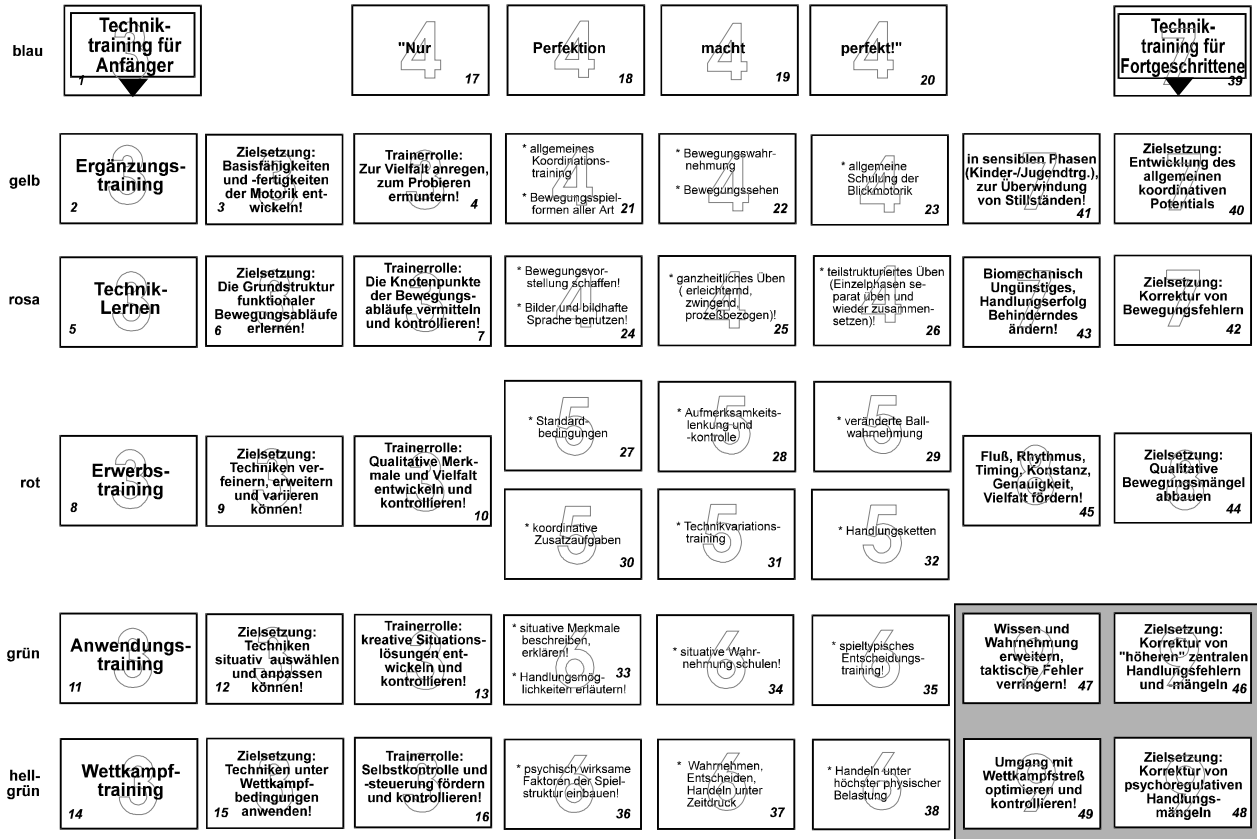
Erwerbstraining: rote Karten

Techniklernen: rosa Karten

Ergänzungstraining: gelbe Karten

Zielgrafik zum Ende des Analyseteils

Zielgrafik des Gesprächskreises 9



Die in diesem Gesprächskreis einzufügenden Stichwortkarten sind grau hinterlegt und außerdem im Hintergrund mit Nummer "9" versehen!

Hinweise zum Ablauf

Dieser Gesprächskreis setzt die im dritten PTB eröffnete Reihe von Gesprächen über Techniktraining im Sinne eines individuellen Handlungstrainings fort. In insgesamt 7 Gesprächskreisen am ersten und zweiten Wochenende wird die abgebildete Zielgrafik systematisch aufgebaut und erläutert.

In diesem Gesprächskreis werden die letzten

Stichwortkarten Nr. 46 - 49

nacheinander angebracht und erläutert. Diese beziehen sich auf den Nutzen von Maßnahmen des Anwendungs- und Wettkampftrainings in der kontinuierlichen Qualifizierung fortgeschrittener Spieler. Aus dieser Sicht sollen die einzelnen (bereits erläuterten) methodischen Möglichkeiten zusammenfassend kurz wiederholt werden, um ihre spezifische Wirkung im Hinblick auf entsprechende Fehler und Mängel der Handlungssteuerung herauszustellen.

Anschließend erhalten die Teilnehmer in Kleingruppen die Aufgabe, jeweils eine konkrete Übungsform aus den bisherigen PTB's zum Anwendungstraining herauszusuchen, die einen vorgegebenen Fehler/Mangelkomplex bearbeitet. Dazu arbeiten die Teilnehmer mit dem Skript.

Auf der nächsten Seite finden sich in logischer Gliederung Erläuterungen zu den einzelnen Stichwortkarten und die Gruppenarbeitsthemen. Eingeklammerte Fragestellungen wie z.B. (Beispiel?) deuten an, an welchen Stellen die Teilnehmer günstig ins Gespräch einbezogen werden könnten. Dem Leser des Skriptes mögen sie als zusätzliche Anreize für eigene Überlegungen dienen.

Anwendungstraining für Fortgeschrittene

im Einsatz zur kontinuierlichen bzw. fehler-/mangelbezogenen Qualifizierung von Fortgeschrittenen dient insgesamt der folgenden Zielsetzung:

(46) Zielsetzung: Korrektur von "höheren" zentralen Handlungsfehlern und -mängeln

Fehler und Mängel im Bereich der zentralen Handlungssteuerung werden am Handlungsergebnis sichtbar:

Ein echter **Fehler in der Handlungssteuerung** liegt vor, wenn ein Spieler eine Spielsituation ständig falsch (d.h. allenfalls zufällig richtig) löst! Die zentralen Ursachen dafür liegen i.d.R. in

- mangelnden Kenntnissen,
 - falschen Vorstellungen zu Lösungskonzepten
- und
- falschem Wahrnehmungsverhalten.

Allerdings können auch bewegungsqualitative Ursachen (insbesondere mangelnde Bewegungsvielfalt und Anpassbarkeit) in Frage kommen, die zunächst durch Erwerbstraining abzustellen wären!

Steuerungsmängel werden an einer mehr oder weniger hohen Fehlerquote in frei zu gestaltenden Situationen sichtbar, die sich durch fortgesetztes Anwendungstraining zur entsprechenden Spielsituation verringert, ohne dass besondere Eingriffe des Trainers erforderlich werden (sofern der Spieler die notwendigen Technikvarianten und Wahrnehmungsvorgänge i.w. beherrscht!).

Das auf spezielle Fehler/Mängel abgestimmte Anwendungstraining für Fortgeschrittene muss deshalb folgendes leisten:

(47) Wissen und Wahrnehmung erweitern, taktische Fehler verringern!

Dies erfolgt mit den methodischen Schritten, die auch schon zur systematischen Ausbildung von Anfängern beschrieben wurden:

- gezielte Aufklärung und Information über bzw. Korrektur (bei falschen Vorstellungen!) von Lösungskonzepten zur fehlerhaften Spielsituation, wie es bereits zum Punkt 33 "situative Merkmale beschreiben, Handlungsmöglichkeiten erläutern!" erfolgte; (Negativbeispiele?)
- gezielte Vermittlung, Optimierung oder Korrektur der situativen Wahrnehmungsvorgänge, wie es zum Punkt 34 "situative Wahrnehmung schulen" erläutert wurde. (Erläuterung?)
- Konstruktion geeigneter Übungsformen zur Zielsituation, die Wahrnehmung und Entscheidung in der Zeit trainieren, wie es zum Punkt 35 "Entscheidungstraining" demonstriert wurde. (Erläuterung?)

Wettkampftraining für Fortgeschrittene

dient v.a. der folgenden Zielsetzung:

(48) Zielsetzung: Abbau von psychoregulativen Handlungsmängeln

Diese Mängel werden an typischen Verhaltensweisen im Wettkampf sichtbar, z.B.:

- die Fehlerquote steigt unter Druck allgemein oder auch nur in bestimmten Spielhandlungen sehr stark an;
- Auswahlentscheidungen (z.B. wohin stellen?) erfolgen unter Druck nicht mehr situativ angemessen risikofreudig, sondern nur noch fehlervermeidend;
- Spieler verlieren die Selbstbeherrschung und diskutieren mit Schiedsrichtern, Gegner oder Mitspielern.

Derartige Verhaltensweisen erfordern allgemein:

(49) Psychoregulative Techniken vermitteln und fördern!

Es müssen gezielte Verhaltensänderungen unter Stress bewirkt werden, wozu die Psychologie ein ganze Reihe möglicher Techniken anbietet, die in der Fachtrainer-Ausbildung aber nicht weiter vertieft werden können.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, die kritischen Situationen des Wettkampfs durch die bereits erläuterten Maßnahmen des Wettkampftrainings immer wieder im Training zu simulieren (vgl. insbesondere Punkt 36 zur Methodik des Wettkampftrainings!).

Auch durch bloße Aufklärung über fehlerhafte und günstigere Verhaltensweisen lässt sich bei vielen Spielern oftmals viel bewirken!

Aufgaben für die Teilnehmer

Das Skript darf und soll zur Lösung der Aufgaben benutzt werden!

Die beschriebenen Fehler/Mängel-Komplexe sollen zunächst als zentral-bedingt angenommen werden, also im Wahrnehmungs-Entscheidungs-Verhalten bzw. in der Stressbewältigung zu suchen sein. Die Gruppen sollen in der nachfolgenden Besprechung ihre Übung kurz vorstellen.

Zeitumfang zur Lösung: 5 min.

Gruppe 1:

Findet oder konstruiert eine Übung, mit denen folgender steuerungsbedingter Fehler/Mangel-Komplex bearbeitet werden kann:

Ein Zuspeler hat Probleme, ungenaue Aufschlag-Annahmen zu erreichen.

Welche Hinweise könnte der Spieler benötigen, welche anderen Ursachen könnten vorliegen?

(Tipp: PTB 9!)

Gruppe 2:

Findet oder konstruiert eine Übung, mit denen folgender steuerungsbedingter Fehler/Mangel-Komplex bearbeitet werden kann:

Ein Zuspeler stellt für objektiv nicht anspielbare Angreifer.

Welche Hinweise könnte der Spieler benötigen, welche anderen Ursachen könnten vorliegen?

(Tipp: PTB 9!)

Gruppe 3:

Findet oder konstruiert eine Übung, mit denen folgender steuerungsbedingter Fehler/Mangel-Komplex bearbeitet werden kann:

Ein Annahmespieler erreicht seitlich fliegende Bälle nicht.

Welche Hinweise könnte der Spieler benötigen, welche anderen Ursachen könnten vorliegen?

(Tipp: PTB 6!)

Gruppe 4:

Findet oder konstruiert eine Übung, mit denen folgender steuerungsbedingter Fehler/Mangel-Komplex bearbeitet werden kann:

Ein Spieler schlägt immer genau auf gegnerische Spieler auf.

Welche Hinweise könnte der Spieler benötigen, welche anderen Ursachen könnten vorliegen?

(Tipp: PTB 3!)

Gruppe 5:

Findet oder konstruiert eine Übung, mit denen folgender steuerungsbedingter Fehler/Mangel-Komplex bearbeitet werden kann:

Ein Spieler verschlägt regelmäßig im Tiebreak seine Aufgaben.

Welche Hinweise könnte der Spieler benötigen, welche anderen Ursachen könnten vorliegen?

(Tipp: PTB 9, Erläuterungen zu Punkt 36 der Wandgrafik zum Techniktraining!)

PTB 10

20 min

Info

Knotenpunkte

Die Schlüsselemente des frontalen Angriffsschlags und des Lobs kennen lernen!

105 min

Praxis

Einleitung

*Spielerisches allgemeines Erwärmen
Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung*

Hauptteil

*Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen
MÜR zur Einführung des frontalen Angriffsschlags und des Lobs
Power-Spielform zu Zuspield/Angriff*

Schlussteil

*Absenken der Belastung
Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur intensiven Einleitung der Regeneration
Selbstmassage und Entspannung*

25 min

Gespräch

Nachbesprechung

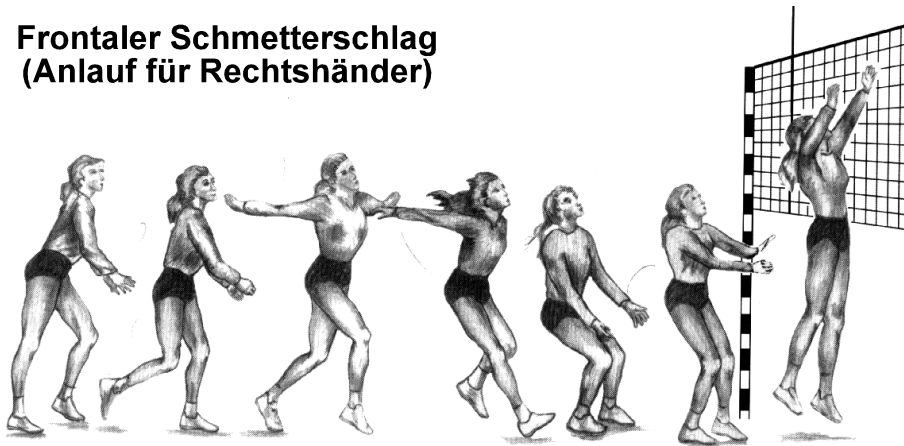
Was waren die Ziele des Praxisteils?

Schwerpunktthema

Aufbau einer Trainingseinheit, Funktion und Inhalte ihrer Bestandteile

1	Ziele	Erlernen des frontalen Angriffsschlages
	Methodik	Bewegungsvorstellung schaffen
Mach' Dir ein Bild vom frontalen Angriffsschlag!		
15 min	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Folien und Bildreihen die Knotenpunkte des frontalen Angriffsschlages erläutert. Für die Knotenpunkte sollten Schlüsselwörter eingeführt werden!	
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "1-2 Orientierungsschritte, so dass Stemmschritt mit der Schlaghandseite erfolgen kann - Orientieren!" • "Beim Stemmen kräftiger langer Armschwung nach hinten - Schwingen!" • "Ellenbogen beim Ausholen absenken und nach hinten ziehen - Aufdrehen!" • "Bewegung durchziehen - Beenden!" • "Weiche beidbeinige Landung - Federn!" <ul style="list-style-type: none"> • "Ferse in den Boden rammen - Stemmen!" • "Absprung mit den Armen einleiten - Explodieren!" • "Beide Arme hochschwingen - Hoch!" • "Schlagen = Ellenbogen kreisen lassen - Kreisen!" • "Schulter nach vorne - Zudrehen!" • "Offene, locker gespreizte Schlaghand über den Ball schnellen lassen - Peitsche!" • "Festes oder aktives Handgelenk - Hammer!" 	

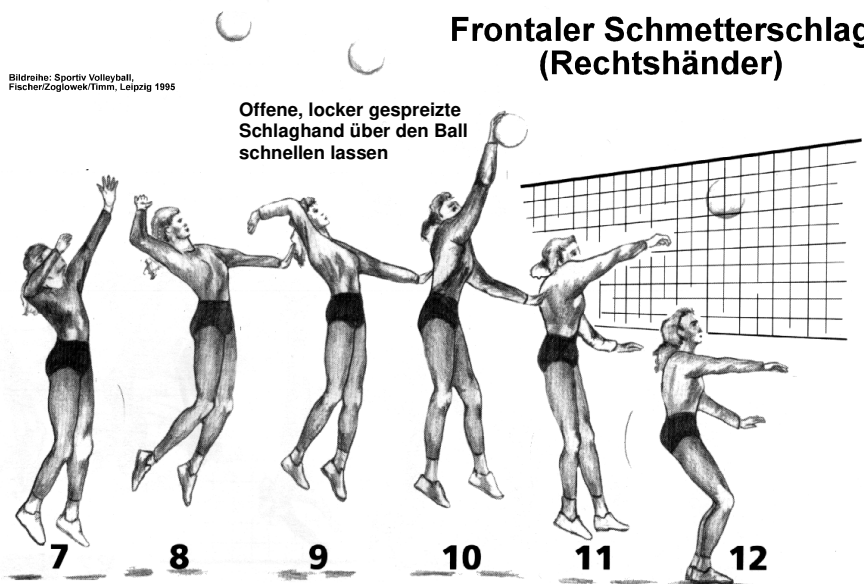
Frontaler Schmetterschlag (Anlauf für Rechtshänder)



- 1**
Auftaktschritt mit links!
- 2**
Langer Stemmschritt mit rechts, Armschwung nach hinten!
- 3**
Nachziehen des linken Beines!
- 4**
Explosiver Armschwung und Absprung!

Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1995

Frontaler Schmetterschlag (Rechtshänder)



- 7**
Ausholen, Bogenspannung!
- 8**
Hoher Ellenbogen, schneller Armzug, Arm strecken!
- 9**
Offene, locker gespreizte Schlaghand über den Ball schnellen lassen
- 10**
Beim Landen Hüfte und Knie beugen!

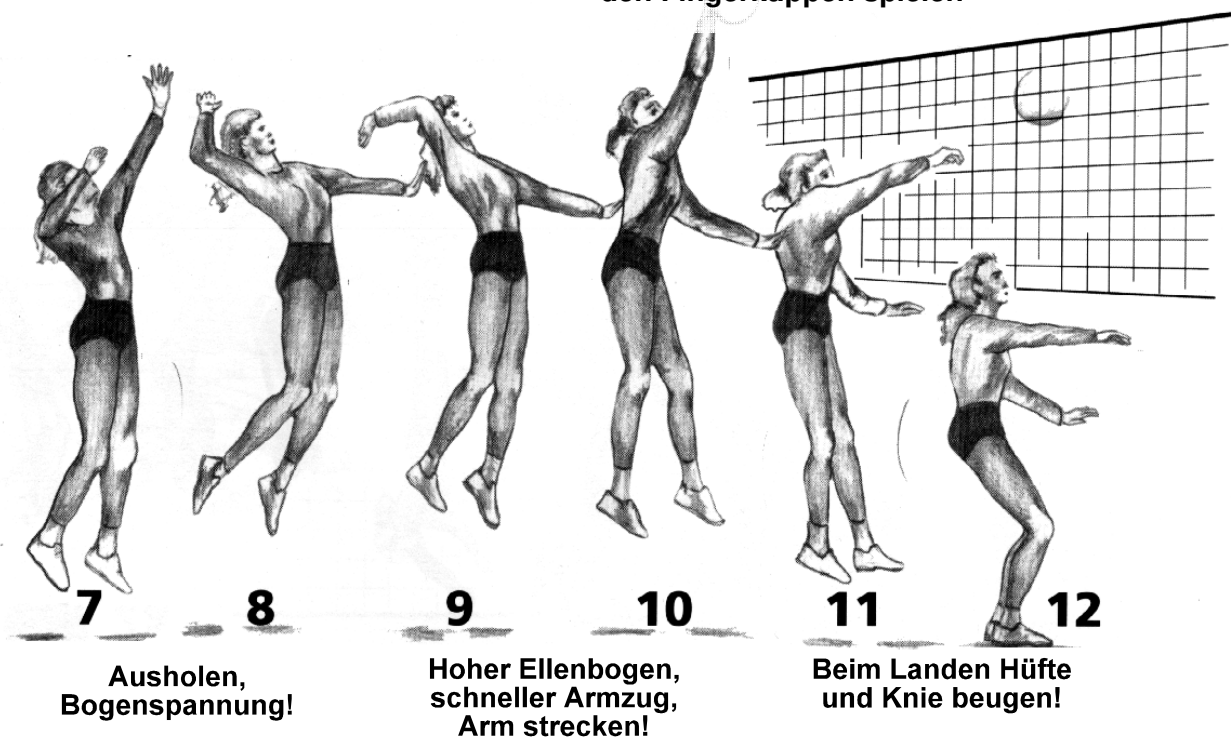
Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1995

2	Ziele	Erlernen des Lobs (Angriffsfinte)
	Methodik	Bewegungsvorstellung schaffen
Mach' Dir ein Bild vom Lob!		
5 min	Den Teilnehmern werden im großen Kreis mit Hilfe der Folien und Bildreihen die Knotenpunkte des Lobs erläutert. Dabei wird auf die Ähnlichkeiten und Unterschiede zum Angriffsschlag verwiesen. Für die Knotenpunkte sollten Schlüsselwörter eingeführt werden!	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Ablauf zunächst wie beim Angriffsschlag!" • "Aus dem Ausholen den Arm etwas früher strecken!" • "Geöffnete Hand spielt den Ball von hinten/unten!" • "Den Ball mit den inneren Fingerkuppen spielen!" • "Kontrollierter Handgelenkeinsatz!" • "Den Arm nur wenig mitbewegen!"

Frontaler Lob

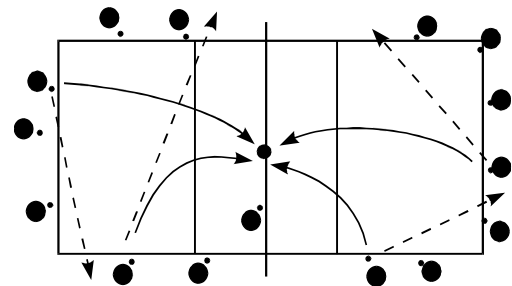
Bildreihe: Sportiv Volleyball, Fischer/Zoglowek/Timm, Leipzig 1995

Hand öffnen, Finger spreizen, den Ball von unten/hinten mit den Fingerkuppen spielen



V	Ziele	Aktivierung Herz-/Kreislauf und der wichtigsten Muskelgruppen sowie der Gelenke
	Methodik	Koordinatives Laufen mit vielen Variationen
5 min	Allgemeine Erwärmung durch Lauf-ABC	
	<p>Mit den Teilnehmern werden verschiedene Laufstile unter Einbeziehung der Arme und verschiedener Rhythmen sowie Wiederholungszahlen durchgeführt. Drehungen und vorwärts, seitlich und rückwärts können vorgegeben werden.</p> <p>Die verschiedenen Übungen des Lauf-ABCs können in Reihen auf dem Feld, den Linien oder in anderen Organisationsformen vom Referenten/Trainer gesteuert werden. Ziel ist es zunächst die Schrittombinationen und Bewegungsausführungen langsam zu erproben und dann das Tempo und die Intensität zu steigern und trotzdem eine hohe Qualität zu erreichen. Varianten können mit Reifen, Markierungen, Hütchen, Kegeln, Seilen, Teppichmatten, kleinen Kästen oder Koordinationsleitern angeboten werden.</p> <p>Variante: Zur Rhythmusschulung kann es helfen, den Rhythmus des Vordermannes oder des seitlichen Nachbarn aufzunehmen. Welche Gruppe ist am homogensten in ihrer Ausführung?</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Locker beginnen und die Laufstile erproben!" • "Hohe Qualität in der Bewegungsausführung!" • "Tempo und Intensität steigern!" • "Gleichzeitige Ausführung der Bewegung in Gruppen!"

3	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen
5 min	Balltreiben	
	<p>Spielform zweier Mannschaften, die außerhalb der jeweiligen Volleyballfeldhälfte stehen:</p> <p>Auf der Mittellinie wird ein Wasserball o.ä. ausgelegt. Beide Mannschaften versuchen, den Wasserball durch Zielwürfe mit Volleybällen in die gegnerische Feldhälfte zu treiben. Gelangt der Ball ins gegnerische Hinterfeld, gibt es einen Punkt und es wird neu begonnen.</p> <p>Geworfen wird per Schlagwurf (beidhändig, einhändig). Nach jedem Wurf ist schnellstmöglich ein neuer Ball aufzunehmen und die Wurfposition zu wechseln, indem hinter eine andere Linie gelaufen wird.</p> <p>Wer hat nach der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Positionen wechseln nach jedem Wurf!"



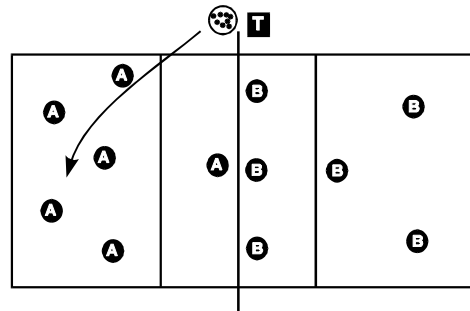
4	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkkreisen
10 min	Allgemeine funktionelle Mobilisierung	
	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!</p> <p>Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!" • "Unbedingt auf saubere Bewegungsausführung achten!" • "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

5	Ziele	Teilstrukturiertes Erlernen des frontalen Angriffsschlages	
	Methodik	Methodische Übungsreihe zur Einführung der Armbewegung beim Schlag	
	25 min	Schwingen und kreisen!	
	Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
		<p>Einzel im freien Raum (A):</p> <ol style="list-style-type: none"> Ball mit der linken Hand brusthoch vor die rechte Seite halten, die rechte Hand über den Ball schieben dto, als Schlag aus dem Ellenbogen mit der vollen Hand dto, Ball höher halten, Schlagarm als Windmühle kreisen lassen, auf die Zehen strecken dto, Augen zu, mit der Ballberührung ausatmend laut schreien. <p>Paarweise mit Röhre/Federball (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> ein Federball wird in die offene Röhre gesteckt. A führt die Schlagbewegung mit der Röhre aus, so dass der Federball zu B fliegt, B wirft zurück. <p>Einzel an der Wand (D):</p> <ol style="list-style-type: none"> der Übende prellt den Ball beidhändig indirekt (über den Boden) gegen die Wand, so dass er über Kopfhöhe zurückspringt. Den abprallenden Ball schlägt er mit beiden Händen (Tomahawk) direkt gegen die Wand. <p>Paarweise an der Wand, ungefähr gleiche Größe (C):</p> <ol style="list-style-type: none"> B hält für A den Ball hoch von der Schlagarmseite her an (Finger zeigen Richtung Wand!). A schlägt den Ball aus der Hand von B. Dabei wird die Schlagbewegung incl. Armschwung durchgeführt! <p>Einzel an der Wand (D):</p> <ol style="list-style-type: none"> Ball gegen die Wand pritschen, abprallenden Ball direkt auf den Boden vor der Wand schlagen. dto. fortlaufendes Schlagen indirekt gegen die Wand; 	<p>Handgelenkeinsatz "Ball einwickeln!" Ellenbogenstreckung "Schmatzend-klatschendes Geräusch!" kreisender Ellenbogen "Groß machen!" Ganzkörperschlag "Urschrei!"</p> <p>Peitscheneffekt "Schnelles Handgelenk!"</p> <p>Armschwung "Schwingen und fliegen lassen!"</p> <p>komplette Armbewegung "Schwingen und Kreisen!"</p> <p>"Vollständiger Armschwung!"</p> <p>"Fußarbeit, Schlagschulter unter den Ball!"</p>
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer! • Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur! • Zur Fehlerkorrektur oder Betonung einzelner Bewegungsphasen können im späteren Training sehr gut einzelne Übungen der methodischen Reihe eingesetzt werden. 		

6	Ziele	Teilstrukturiertes Erlernen des frontalen Angriffsschlages	
	Methodik	Methodische Übungsreihe zur Ergänzung der Anlaufschrittfolge zur Schlagbewegung	
25 min	Laufen-Stemmen-Springen		
	Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
		<p>Einzel im freien Raum (A):</p> <ol style="list-style-type: none"> möglichst viele Gymnastikreifen werden in der Halle verteilt. Alle Teilnehmer laufen zwischen den Reifen durch die Halle. Reifen dürfen nur mit dem linken Fuß betreten und müssen sofort wieder mit dem rechten Fuß in anderer Richtung verlassen werden. dto, beim Raustreten schnelles lautes rechts-links-Trampeln! dto, mit Armschwung, Stemmschritt, Nachziehen und lockerem Sprung: die ganze Gruppe übt auf Kommando und Rhythmusvorgabe, wobei der Stemmschritt über einen Reifen gesetzt werden muss. <p>Paarweise übers flache Netz (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> A hat in jeder Hand einen Tennisball, läuft zum Netz an, legt den linken Ball übers Netz und wirft den rechten im Schlagwurf ins gegnerische Feld. Danach B von der anderen Seite. <p>Trainerzentriert am flachen Netz (C):</p> <ol style="list-style-type: none"> T wirft den Ball zum Aufsteiger für die Angreifer an, die nur mit Stemmschritt anlaufen. dto, mit zusätzlichem Orientierungsschritt. dto, Anwurf erfolgt zum Meterpass. dto, Anwurf erfolgt so hoch, dass der Übende starten muss, wenn der Ball im höchsten Punkt ist. 	<p>Schrittfolge "Nur mit links in den Reifen!"</p> <p>"Ferse in den Boden rammen!"</p> <p>Schrittlänge und -rhythmus "Unnnnnnd - stemmen - springen!"</p> <p>Vollständiger Bewegungsablauf "Schwingen und Kreisen!"</p> <p>Trainerfertigkeit: Ballanwurf in Abhängigkeit des Angreifer-Timings</p> <p>Timing</p>
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer! • Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur! • Zur Fehlerkorrektur oder Betonung einzelner Bewegungsphasen können im späteren Training sehr gut einzelne Übungen der methodischen Reihe eingesetzt werden. 	

7	Ziele	Ganzheitliches Erlernen der Angriffsfinte (Lob)	
	Methodik	Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung	
10 min	Vom Pritschen zur Finte (Lob)		
	Organisationsform	Ablauf	Feinziel/Korrektureinsatz, Hinweise
		<p>Einzel an der Wand (A):</p> <ol style="list-style-type: none"> dicht vor der Wand stehend abwechselnd links-rechts fortlaufend einhändig gegen die Wand spielen. <p>Paarweise parallel zum Netz (B):</p> <ol style="list-style-type: none"> A wirft den Ball hoch zu B, B holt zum Schlag im Stand aus, lässt den Ball aber nur von der gestreckten Hand abtropfen. dto, A ruft nach dem Anwurf "Hit" oder "Lob", B muss entsprechend schlagen oder abtropfen lassen <p>Trainerzentriert am Netz (C):</p> <ol style="list-style-type: none"> Anwurf durch T zum Meterpass, die Übenden fintieren auf eine Matte in der gegnerischen Feldmitte. 	<p>Ballkontaktgefühl</p> <p>Handhaltung und -einsatz</p> <p>Umstellung</p> <p>Annäherung an die Zielsituation</p>
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Referenten korrigieren die Teilnehmer! • Falls erforderlich, auch Gruppenkorrektur! 	

8	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Zuspiel/Angriff
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln
10 min	4 gegen 8 Bälle	
	<p>Spiel zweier vollständiger Mannschaften gegeneinander: Die Bälle werde durch den Referenten als Dankebälle immer auf dasselbe Team ins Spiel gebracht. Insgesamt 12 Bälle werden ausgespielt. Das Team in Dankeball-Situation hat gewonnen, wenn es 8 Ballwechsel gewonnen hat, dem anderen Team genügen 4 Bälle zum Sieg. Schnelle Rotation nach jedem gewonnenen Punkt. Nach jedem Spiel Seitenwechsel und Bälle sammeln. Wer gewinnt in der vorgesehenen Zeit die meisten Spiele?</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Tempo bei den Wechseln!" • Trainerfertigkeit: „Ballmaschine“ die Anforderung steuern (s. Anlage 2)



9	Ziele	Absenken der Belastung ("Auslaufen") Herz-Kreislauf-Pufferung
	Methodik	Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip
S.O.S. VI: Squaredance On Socks		
3 min	Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld:	
	Sie laufen in lockerem Tempo in wechselnden Stilen durcheinander. Kreuzt sich der Weg mit einem anderen Teilnehmer, dann haken sich beide aufeinander zulaufend gegenseitig ein und lenken sich durch entsprechenden Zug in eine andere Richtung.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Schleichen!"

10	Ziele	Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
	Methodik	lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen
Allgemeines Dehnungsprogramm		
10 min	Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 1-2 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

11	Ziele	Förderung der Durchblutung der Muskulatur Lösen von Verspannungen
	Methodik	Massage und Entspannung
Entspannungsprogramm		
7 min	Die Teilnehmer führen paarweise selbständig das am letzten Wochenende eingeführte Entspannungsprogramm durch. Dazu erhält jedes Paar das Programm aus dem Anhang zur Fachtrainerausbildung. Die Referenten achten auf die korrekte Durchführung.	
	Dabei handelt es sich um einfache Ausstreichungen und Zirkelungen der Hauptmuskelgruppen. An den nicht selbst erreichbaren Stellen im Rücken wird eine Ballmassage durch einen Partner vorgenommen. Abschließend wird für kurze Zeit eine Entspannungslage eingenommen.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Ruhig weiteratmen!" • "Ruhig werden!" • Abends oder am Ende eines anstrengenden Trainings.

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteil i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Info- und Praxisteils angesprochen werden.

Hauptteil ohne volleyballspezifische Erwärmung?

Das ist hier möglich, weil die MÜR zum Angriffsschlag selbst mit einsteigenden Anforderungen aufgebaut ist und bei sehr geringen Belastungen beginnt.

Zur Methodik des Hauptteils

Teilstrukturiertes Lehren empfiehlt sich bei der Einführung aller Sprungtechniken, weil Anfänger oftmals Probleme haben, die vergleichsweise langen Abläufe im Detail zu erfassen. Die hier vorgestellte Reihe zielt darauf ab, möglichst schnell zum kompletten Ablauf zu gelangen. Die vorbereitenden Übungen dienen v.a. dazu, wichtige Details der Gesamtbewegung besser ins Bewegungsbild einfügen zu können.

U.U. ist es sinnvoll, das Anlaufverhalten zum Angriff zunächst in Verbindung mit dem oberen Zuspiel (als Angriffshandlung) im Sprung zu trainieren, bevor der Lob und dann auch der Angriffsschlag eingeführt werden.

Langer, umfangreicher Schlussteil?

Ist hier wegen der sich über den ganzen Tag aufstockenden Ermüdung erforderlich, um eine weitergehende Regeneration bis Sonntagmorgen zu erreichen. Ähnliches ist z.B. in Trainingslagern sehr sinnvoll!

So als TE nutzbar?

Nein, denn es wurde ein Abriss bewährter methodischer Maßnahmen zum Technik-Lernen im Angriff vorgestellt. In der Praxis muss für die Einführung des Schmetter-schlags und Lobs ein Zeitraum von 3-5 TE eingeplant werden, bevor die ersten Versuche unter Standardbedingungen gelingen. Dabei werden in jeder TE die letzten Schritte der vorangegangenen wiederholt.

Struktur-karten	IT (weiß)	IT	ET (gelb)	ET	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST	ST
Ablauf-karten	Mach' Dir ein Bild: frontaler Angriffsschlag 1	Mach' Dir ein Bild: Lob 2	Balltreiben 3	Allgem. funktionelle Mobilisierung 4	MÜR Schwingen und Kreisen 5	MÜR Lauf- stemmen- Springen 6	MÜR Vom Pritschen zur Finte 7	4 gegen 8 Bälle 8	S.O.S. Vi: Square- dance On Socks 9	Allgem. Dehnungs- programm 10	Entspan- nungs- programm 11
Trainingsart/ Methodik- karten	Technik- Lernen Bewe- gungsvor- stellung	Technik- Lernen Bewe- gungsvor- stellung	Ergän- zungs- training allgemeine Spielform	Funktions- gymnastik Kombi- niertes Dehnen/ Kräftigen	Technik- Lernen teilstruk- turiertes Lehren	Technik- Lernen teilstruk- turiertes Lehren	Technik- Lernen ganzheit- liche Ein- führung	Wettkampf- training Spielform mit akzent. Regeln	Ergän- zungs- training Koordina- tions- training	Funktions- gymnastik intensives Dehnen	Regene- ration Selbst- massage/ Ent- spannung

Ergänzungstraining: gelbe Karten Techniklernen: rosa Karten Anwendungstraining: grüne Karten Wettkampfttraining: hellgrüne Karten Sonstiges: weiße Karten

Zielgrafik zum Ende des Analyseteils

Gesamtgrafik zum Techniktraining

blau	Techniktraining für Anfänger 1		"Nur 4 17	Perfektion 4 18	macht 4 19	perfekt!" 4 20		Techniktraining für Fortgeschrittene 39
gelb	Ergänzungs-training 2	Zielsetzung: Basisfähigkeiten und -fertigkeiten der Motorik entwickeln! 3	Trainerrolle: Zur Vielfalt anregen, zum Probieren ermuntern! 4	* allgemeines Koordinations-training * Bewegungsspielformen aller Art 21	* Bewegungswahrnehmung * Bewegungssehen 22	* allgemeine Schulung der Blickmotorik 23	in sensiblen Phasen (Kinder-/Jugendtrg.) zur Überwindung von Stillständen! 41	Zielsetzung: Entwicklung des allgemeinen koordinativen Potentials 40
rosa	Technik-Lernen 5	Zielsetzung: Die Grundstruktur funktionaler Bewegungsabläufe erlernen! 6	Trainerrolle: Die Knotenpunkte der Bewegungsabläufe vermitteln und kontrollieren! 7	* Bewegungsvorstellung schaffen! * Bilder (und bildhafte Sprache) benutzen! 24	* ganzheitliches Üben (erleichternd, zwingend, prozessbezogen!) 25	* teilstrukturiertes Üben (Einzelphasen separat üben und wieder zusammensetzen!) 26	Biomechanisch Ungünstiges, Handlungserfolg Behinderndes ändern! 43	Zielsetzung: Korrektur von Bewegungsfehlern 42
rot	Erwerbs-training 8	Zielsetzung: Techniken verfeinern, erweitern und variieren können! 9	Trainerrolle: Qualitative Merkmale und Vielfalt entwickeln und kontrollieren! 10	* Standardbedingungen 27	* Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle! 28	* veränderte Ballwahrnehmung 29	Fluß, Rhythmus, Timing, Konstanz, Genauigkeit, Vielfalt fördern! 45	Zielsetzung: Qualitative Bewegungsmängel abbauen 44
grün	Anwendungs-training 11	Zielsetzung: Techniken situativ auswählen und anpassen können! 12	Trainerrolle: kreative Situationslösungen entwickeln und kontrollieren! 13	* situative Merkmale beschreiben, erklären! * Handlungsmöglichkeiten erläutern! 33	* situative Wahrnehmung schulen! 34	* spieltypisches Entscheidungstraining! 35	Wissen und Wahrnehmung erweitern, taktische Fehler verringern! 47	Zielsetzung: Korrektur von "höheren" zentralen Handlungsfehlern und -mängeln 46
hellgrün	Wettkampf-training 14	Zielsetzung: Techniken unter Wettkampfbedingungen anwenden! 15	Trainerrolle: Selbstkontrolle und -steuerung fördern und kontrollieren! 16	* psychisch wirksame Faktoren der Spielstruktur einbauen! 36	* Wahrnehmen, Entscheiden, Handeln unter Zeitdruck 37	* Handeln unter höchster physischer Belastung 38	Umgang mit Wettkampfstreß optimieren und kontrollieren! 49	Zielsetzung: Korrektur von psychoregulativen Handlungsmängeln 48

Die an die Teilnehmer auszugebenden und von ihnen zu erläuternden und wieder anzubringenden Stichwortkarten sind grau hinterlegt!

Hinweise zum Ablauf

In diesem letzten Gesprächskreis zum Techniktraining werden die wesentlichen Bestandteile der Wandgrafik wiederholend durch die Teilnehmer zusammengefasst.

Dazu erhält jeder Teilnehmer 1-2 Stichwortkarten aus dem grau hinterlegten Bereich der Gesamtgrafik. Die Teilnehmer bekommen 5 min Zeit, um sich (mit dem Script) darauf vorzubereiten, ihr(e) Stichwort(e) mit wenigen erläuternden Sätzen wieder an der Wand anzubringen.

Der Referent leitet den Gesprächskreis mit einigen kurzen Sätzen zu den Rahmenteilern des Schaubildes ein:

" Techniktraining umfasst alle Maßnahmen zur Ausbildung der individuellen Handlungsfähigkeit "am Ball". Wir unterscheiden 5 aufeinander aufbauende Trainingsarten, die im Hinblick auf die Ausbildung von Anfängern bzw. die kontinuierliche Verbesserung von Fortgeschrittenen unterschiedlichen Teilzielen dienen: ..."

Die **Teilnehmer 1-5** erhalten jeweils **2 Karten**, mit denen sie als erste die Zielsetzungen der einzelnen Trainingsarten für Anfänger und Fortgeschrittene in dieser Reihenfolge zusammenfassen sollen: **(3 und 41), (6 und 43), (9 und 45), (12 und 47)** bzw. **(15 und 49)**.

Alle übrigen Teilnehmer erhalten jeweils **eine Karte** zur Methodik bzw. zum Trainerverhalten, die sie in aufsteigender Nummerierung (s. Grafik) nach Aufforderung durch den Gesprächsleiter in zügiger Folge in das Wandbild einfügen sollen.

PTB 11

145 min

Praxis

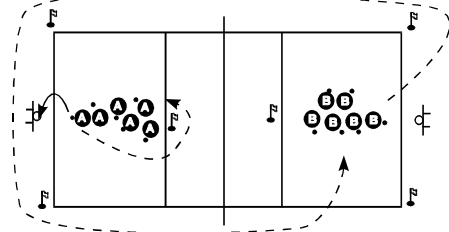
Einleitung	Hauptteil	Schlussteil
<i>Spielerisches allgemeines Erwärmen</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung</i> <i>Intensivierende Spielform</i>	<i>Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen</i> <i>Erwerbstraining zum Angriff</i> <i>Power-Spielform zu Zuspiel/Angriff</i>	<i>Absenken der Belastung</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration</i>

35 min

Gespräch

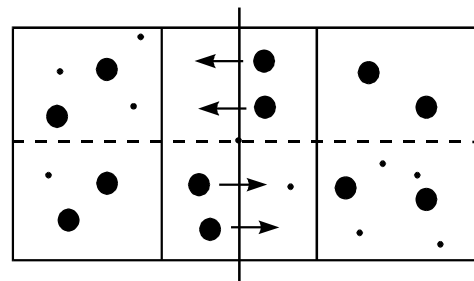
Analyse	Schwerpunkt
<i>Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils</i>	<i>Planung und Durchführung einer Trainingseinheit:</i> <i>Ziele festlegen!</i> <i>Rahmenbedingungen überdenken!</i> <i>Struktur anpassen!</i> <i>Methodik und Inhalte auswählen!</i>

1	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip
6-Tage-Rennen		
5 min	<p>Zwei gleichgroße Mannschaften spielen getrennt auf jeweils einen Basketballkorb:</p> <p>Jeder hat einen Ball, der im Sprungwurf von der Freiwurfmarke auf den Korb zu werfen ist. Nach dem Wurf ist die Markierung an der 3m-Linie zu umlaufen und sich wieder anzustellen. Sowie die Mannschaft insgesamt 3 Körbe erreicht hat, muss sie in schnellem Lauf einmal das ganze Feld umrunden und erhält dafür einen Punkt.</p> <p>Wer erreicht in der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Schnell nacheinander werfen!" Variante zum Üben der Trainerfertigkeiten: Zielwerfen mit Unterhandanwurf!

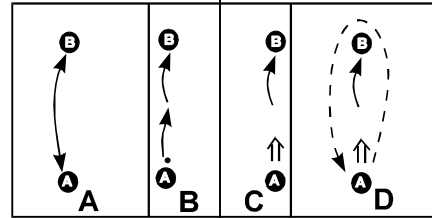


2	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkkreisen
Allgemeine funktionelle Mobilisierung		
10 min	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!</p> <p>Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!" "Unbedingt auf saubere Bewegungskontrolle achten!" "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

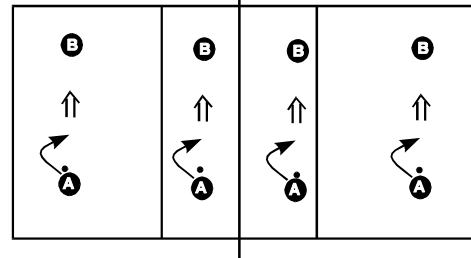
3	Ziele	Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung
	Methodik	Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip
Haltet das Feld frei!		
5 min	<p>Pro Feldhälfte eine Mannschaft. Das Netz wird in 2 gleichbreite Zonen unterteilt (Antenne in der Mitte). Jedes Team erhält eine Zone zugewiesen, in der sie Bälle über das Netz werfen darf.</p> <p>Alle vorhandenen Bälle werden auf beiden Hälften verteilt. Aufgabe ist, das eigene Feld von Bällen freizuhalten und sie schnellstmöglich wieder zum Gegner zurückzuwerfen. Dies hat im beidhändigen Schlagwurf im Sprung über das Netz in der zugewiesenen Zone zu erfolgen.</p> <p>Wer hat bei Abpfiff die wenigsten Bälle auf seiner Netzseite?</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Nur in der erlaubten Zone werfen!"



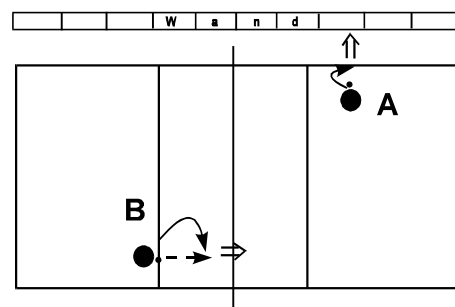
4	Ziele	Spezielle Vorbereitung des Schulterbereichs auf Angriffstraining
	Methodik	Schlagbewegungen mit dem Ball
Würfe und Schläge		
5 min		<p>Jeweils 2 Teilnehmer stehen sich parallel zum Netz gegenüber. Sie spielen sich ihren Ball nacheinander auf folgende Arten einen Ball zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A: als direkter beidarmiger Schlagwurf ("Einwurf")! • B: dto, indirekt (Boden-Partner)! • C: mit Stemmschritt und Sprung! • D: als indirekter Schlag! • E: dto, nach dem Schlag sofort um den Partner herumlaufen!
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Locker beginnen, immer kräftiger werden!"



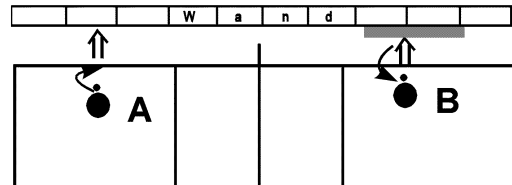
5	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Standardbedingungen mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle zum Ballkontakt
Hammer und Feder		
5 min		<p>Jeweils 2 Teilnehmer stehen sich mit einem Ball parallel zum Netz gegenüber und bewältigen folgende Aufgabenstellungen mit verbalen Rückmeldungen zum Ballkontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Ball maximal hoch anwerfen, den vom Boden abprallenden Ball im Sprung indirekt zum Partner schlagen; Rückmeldungen: "o.k.!", "Finger!", "Ballen!", "Gelenk!", "Arm!" etc.! • dto, lobben; Rückmeldung ähnlich wie oben! • dto, den Ball hochpritschen und im Sprung schlagen; Rückmeldungen wie oben! • dto, lobben!
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Hoch anwerfen (bzw. pritschen), schnell anlaufen!" • "Arm strecken!" • "Laute Rückmeldungen nicht vergessen!"



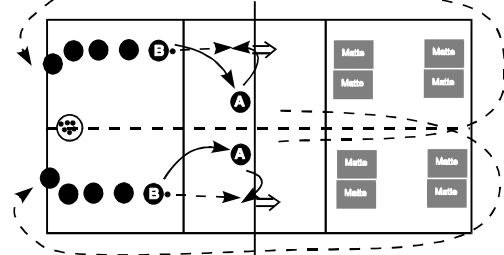
6	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Koordinative Zusatzaufgaben
Dies und das dazu		
7 min		<p>Die Teilnehmer üben individuell mit einem Ball zunächst an der Wand (A):</p> <ul style="list-style-type: none"> • an der Wand auf einem Bein stehend anwerfen und indirekt gegen die Wand schlagen; • dto, mit der linken Hand; • hoch anwerfen, einmal um die eigene Achse drehen, indirekt gegen die Wand schlagen; • hoher Selbstanwurf zum Schlag über das Netz (B).
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Anwurf über die Schlagschulter!"



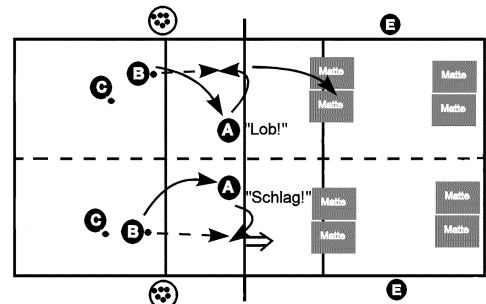
7	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Veränderte Ballwahrnehmung
Smash-Feelings		
8 min		<p>Die Teilnehmer üben individuell an der Wand (A):</p> <ul style="list-style-type: none"> Anwurf mit geschlossenen Augen zum indirekten Schlag gegen die Wand, Augen kurz nach dem Anwurf öffnen; dto, höherer Anwurf, im Sprung schlagen; den Ball mit unterschiedlichen Handformen schlagen (Faust, Handkante, nur die Finger, Unterarm); den Ball fortlaufend hart indirekt gegen eine Weichbodenmatte schlagen (B);
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Auf die Hand konzentrieren!"



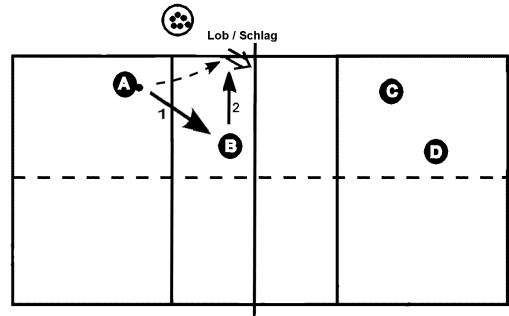
8	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Standardbedingungen mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle zum Timing
Übers Netz		
10 min		<p>Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt, in denen zwei Gruppen parallel üben:</p> <p>A steht am (flachen) Netz und erhält von B einen Ball zugeworfen. Diesen wirft er sofort im Unterhandwurf für B halbhoch an, damit B anlaufen und über das Netz auf eine der beiden Zielbereiche (je 2 Matten) in der gegnerischen Hälfte schlagen kann.</p> <p>Danach bleibt B am Netz und übernimmt die Rolle von A. A holt den geschlagenen Ball und schließt hinter der Gruppe in der anderen Längshälfte an.</p> <p>Sofort nach Ballkontakt ist eine Rückmeldung zum erlebten Timing zu geben: "o.k.!", "früh!", "spät!"</p> <p>Diese Übung ist als <i>Rundlauf</i> konzipiert, d.h. nur einmal wie oben beschrieben agieren, dann sofort den Ball holen und hinten anstellen (vgl. <i>Stationstraining</i> in der folgenden Übung.)</p>
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Anwurf 1,5m lang, 2m über die Netzkante" "Jeder zählt seine Treffer laut mit!" "Laute Rückmeldungen zum Timing!" Referenten beurteilen Trainerfertigkeit Ballanwurf!



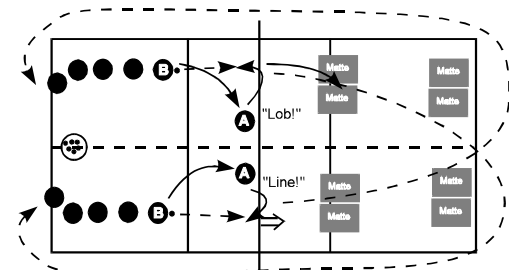
9	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Technikvariationstraining
Lob und Schlag		
10 min		<p>Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt, in denen zwei Gruppen parallel üben:</p> <p>A steht am (flachen) Netz und erhält von B einen Ball zugeworfen. Diesen wirft er sofort im Unterhandwurf für B halbhoch an und ruft dabei "Lob" oder "Schlag!". B läuft an und spielt entsprechend der Vorgabe über das Netz auf den kurzen (Lob) oder langen (Schlag) Zielbereich (je 2 Matten) in der gegnerischen Hälfte.</p> <p>Während B sich einen neuen Ball aus dem Kasten nimmt und sich hinter C anstellt, kann C bereits seinen Ball zu A werfen. (B und C wechseln sich also ab.)</p> <p>D und E sind Ballholder, die dafür sorgen müssen, dass immer genügend Bälle im Kasten liegen.</p> <p>B und C spielen jeder 8 Bälle, dann werden die Stationen gewechselt. (<i>Stationstraining</i>, d.h. mehrmals direkt nacheinander auf derselben Position/Station agieren. Vgl. <i>Rundlauf</i> in vorangegangener Übung.)</p>
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> "Anwurf 1,5m lang, 2m über die Netzkante" "Jeder zählt seine Treffer laut mit!" Referenten beurteilen Trainerfertigkeit Ballanwurf! Selbsteinschätzung der TN abfragen!



10	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Technikvariationstraining mit anschließender Spielform
10 min	Lob und Schlag II	
	<p>Auf halbem Feld wird 2 gegen 2 gespielt (je nach Spielerzahl ist auch 2 gegen 3 oder 3 gegen 3 möglich).</p> <p>Ein Ballwechsel beginnt immer wie folgt: A wirft den Ball zu seinem Zusprieler B. Dieser stellt und ruft dabei "Lob" oder "Schlag!". A läuft an und spielt entsprechend der Vorgabe über das Netz (kein Block auf der Gegenseite).</p> <p>C und D verteidigen, der Ballwechsel wird regelgemäß ausgespielt.</p> <p>Nur beim allerersten Angriff ruft der Zusprieler "Lob" oder "Schlag".</p> <p>Die Mannschaften wechseln nach 7 ausgespielten Ballwechseln. Bei großer Spielerzahl kann auch eine weitere Gruppe parallel auf der anderen Feldhälfte spielen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Punkte zählen! Bei insgesamt 7 Ballwechseln gibt es immer ein Gewinnerteam. • Bei allen gestellten Bällen wird „Lob“ oder „Schlag“ angesagt. 	
	Hinweis	• Bei großer Schlaghärte des Angreifers kann die Übung ohne Block problematisch sein. Ein hinzu genommener Block erschwert die Übung, birgt aber auch gleichzeitig die Gefahr, dass eine Verschiebung vom Erwerbstraining zum Anwendungstraining erfolgt.



11	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Technikvariationstraining
10 min	Lob, Line und Cross	
	<p>Das Feld wird in zwei Längsstreifen geteilt, in denen zwei Gruppen parallel üben:</p> <p>Der Zusprieler A steht am (flachen) Netz und erhält von B einen Ball zugeworfen. Diesen stellt er sofort für B halbhoch nach außen und ruft dabei "Lob", "Line!" oder "Cross!". B läuft an und spielt entsprechend der Vorgabe über das Netz auf den kurzen (Lob), longline (Schlag) oder diagonalen (Schlag) Zielbereich (je 2 Matten) in der gegnerischen Hälfte. Danach holt er seinen Ball und schließt hinter der Gruppe in der anderen Längshälfte an.</p> <p>Zusprielerwechsel nach 10-15 Bällen.</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Zuspiel 1,5m lang, 2m über die Netzkante" • "Jeder zählt seine Treffer laut mit!" • Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!



12	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs	
	Methodik	Technikvariationstraining	
10 min	Maxivari		
	<p>Die Teilnehmer üben in einer Gruppe pro Feld:</p> <p>T wirft in zügiger Folge 3 Bälle zum Angriff durch den Übenden A an, Reihenfolge: Pos. 4, Pos.3 und Pos.2.</p> <p>Beim Anwurf zu den Außenpositionen ruft er "Lob!", "Line!" oder "Cross!", beim Anwurf zur Pos. 3 "Lob!", "Links!" oder "Rechts!". Der Angreifer spielt den Ball mit der entsprechenden Technik auf die dazugehörigen Zielfelder (je 2 Matten) in der gegnerischen Hälfte.</p> <p>Freie Teilnehmer bringen die geschlagenen Bälle zurück.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Zuspiel durch einen Steller statt Anwurf. Dazu werden die Bälle durch T zum Zuspieler angeworfen. Der Zuruf erfolgt mit dem Zuspiel. 		
	Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Schnelles, weites Lösen vom Netz!" • Die Bälle zügig, aber genau anwerfen!

13	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs	
	Methodik	Handlungsketten	
10 min	Abwehr - Angriff		
	<p>Die Teilnehmer üben in jeweils 2 Gruppen pro Feld:</p> <p>T schlägt den Ball diagonal von Pos. 2 aus auf A, A wehrt zu T zurück ab. Im Moment der Abwehr wirft B (Hintermann von A) seinen Ball zum Zuspieler C auf Pos. 3. C stellt für A zur Pos. 4, A greift longline an, holt seinen Ball und schießt wieder hinter der Gruppe an.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • T ruft im Moment des Zuspiels "Lob!" oder "Schlag!", B greift entsprechend an. 		
	Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Nur longline schlagen!" • Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!

14	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Handlungsketten
□ Block - Angriff		
10 min	Die Teilnehmer üben in 2 Gruppen pro Feld: A schlägt aus dem Stand gegen den Einerblock von B. sofort nach dem Block wirft C seinen Ball zum Zuspielder D. B löst sich vom Netz und greift den gestellten Ball gegen den Einerblock von A an. Wechselfolge: A-B-C-Ballholen und hinter A Anschließen. D wird nach ca. 10 Pässen gewechselt.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Beide Aktionen in bester Qualität vollständig durchspielen!" • Ggf. Zuspielder durch Anwerfen ersetzen!

15	Ziele	Verfeinerung und Automatisierung (Erwerbstraining) des Angriffs
	Methodik	Handlungsketten
□ Annahme - Angriff		
10 min	Die Teilnehmer üben in 2 Gruppen pro Feld: A schlägt longline auf und wehrt auf Position 1 ab, B nimmt zum Zuspielder C an und muss sofort danach den von C hoch gestellten Ball longline gegen den Einerblock von E (=O) angreifen. Wechselfolge A-Warteposition D-B-E-A. Der Zuspielder C wird nach ca. 10 Pässen abgelöst.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Beide Aktionen in bester Qualität vollständig durchspielen!" • Ggf. Zuspielder durch Anwerfen ersetzen!

16	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Zuspielder/Angriff
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln
□ Arme Sau		
15 min	Spielform 3:3 mit gemeinsamen Zuspielder, insgesamt vier 3er-Riegel pro Feld: Zwei 3er-Teams spielen einen vom Referenten eingeworfenen Dankeball nach Tiebreakregeln aus. Der Zuspielder für den Angriffsaufbau über Pos. 3 wird dazu für beide Seiten immer von dem Team gestellt, das den Ballwechsel zuvor verloren hat (Spieler, der den Fehler gemacht hat!). Solange der Ballwechsel läuft, muss die "arme Sau" nach jedem Pass unter dem Netz durch in die andere Hälfte wechseln. Das Gewinner-Team erhält auch den nächsten Ball, das Verlierer-Team verlässt das Feld (bis auf den Zuspielder) und wird durch das wartende Team ersetzt. Jedes Team zählt seine Punkte laut mit! Wer hat am Ende der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Rotation vor jedem Betreten des Feldes!" • Trainerfertigkeit: „Ballmaschine“ die Anforderung steuern (s. Anlage 2)

17

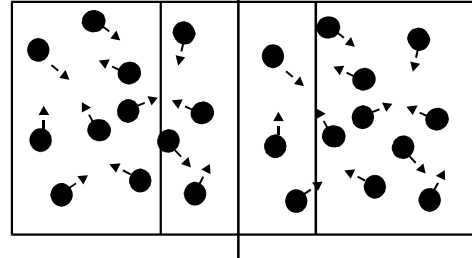
Ziele Absenken der Belastung ("Auslaufen")
Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

S.O.S. VII: Stinknormal On Socks

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus, begeben sich in ein Feld und laufen sehr langsam nach Lust und Laune durcheinander.

3 min



Hinweise • "Schleichen!"

18

Ziele Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur

Methodik lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen

Allgemeines Dehnungsprogramm

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 2-3 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

7 min

Hinweise

- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
- "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!"
- "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteils i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können folgende Besonderheiten des Praxisteils angesprochen werden.

Umfangreichere Erwärmung?

Wie immer am Sonntagmorgen benötigt der Kreislauf längere Zeit zur Aktivierung, insbesondere nach den Anstrengungen des letzten Tages (und der letzten Nacht?)

Zur Methodik des Hauptteils

Im Erwerbstraining zum Angriff für wenig Fortgeschrittene steht vor allem die räumlich-zeitliche Positionierung (Timing) im Vordergrund.

Fortgeschrittene trainieren zunehmend die verschiedenen Schlagvarianten in alle wichtigen Richtungen, wie sie im Spiel gegen den Block benötigt werden. Gerade im Angriff hat deshalb das Technikvariationstraining eine große Bedeutung.

So als TE nutzbar?

Nein; es wurde ein Abriss der methodischen Maßnahmen des Erwerbstrainings vorgestellt, wie sie im Angriffstraining sinnvoll nutzbar sind. Der Hauptteil ist so gegliedert, dass insgesamt steigende Anforderungen entstehen, die in dieser Kombination aber den Rahmen einer TE sprengen!

ET (gelb)	ET	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST
6-Tage- Rennen	Allgem. funktionelle Mobil- sierung	Halte! das Feld frei!	Würfe und Schläge III	Hammer und Feder	Dies und das dazu	Smash- feelings	Übers Netz	Lob und Schlag	Lob, Line und Cross	Maxivari	Abwehr- Angriff	Block- Angriff	Annahme- Angriff	Arme Sau	S.O.S. VII: Stink- normal On Socks	Allgem. Dehnungs- programm	6-Tage- Rennen
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	1
Ergän- zungs- training Staffel	Funktions- gymnastik Kombi- niertes Dehnen/ Kräftigen	Ergän- zungs- training allgemeine Spielform	Erwerbs- training Standard- bedin- gungen	Erwerbs- training Standard-/ Aufmerk- samkeits- lenkung	Erwerbs- training koordini- erative Zusatz- aufgaben	Erwerbs- training veränderte Ballwahr- nehmung	Erwerbs- training Standard-/ Aufmerk- samkeits- lenkung	Erwerbs- training Technik- variations- training	Erwerbs- training Technik- variations- training	Erwerbs- training Technik- variations- training	Erwerbs- training Handlungs- ketten	Erwerbs- training Handlungs- ketten	Erwerbs- training Handlungs- ketten	Wettkampf- training Spielform mit akzent. Regeln	Ergän- zungs- training Lauf- schule	Funktions- gymnastik intensives Dehnen	Ergän- zungs- training Staffel

Struktur-
karten

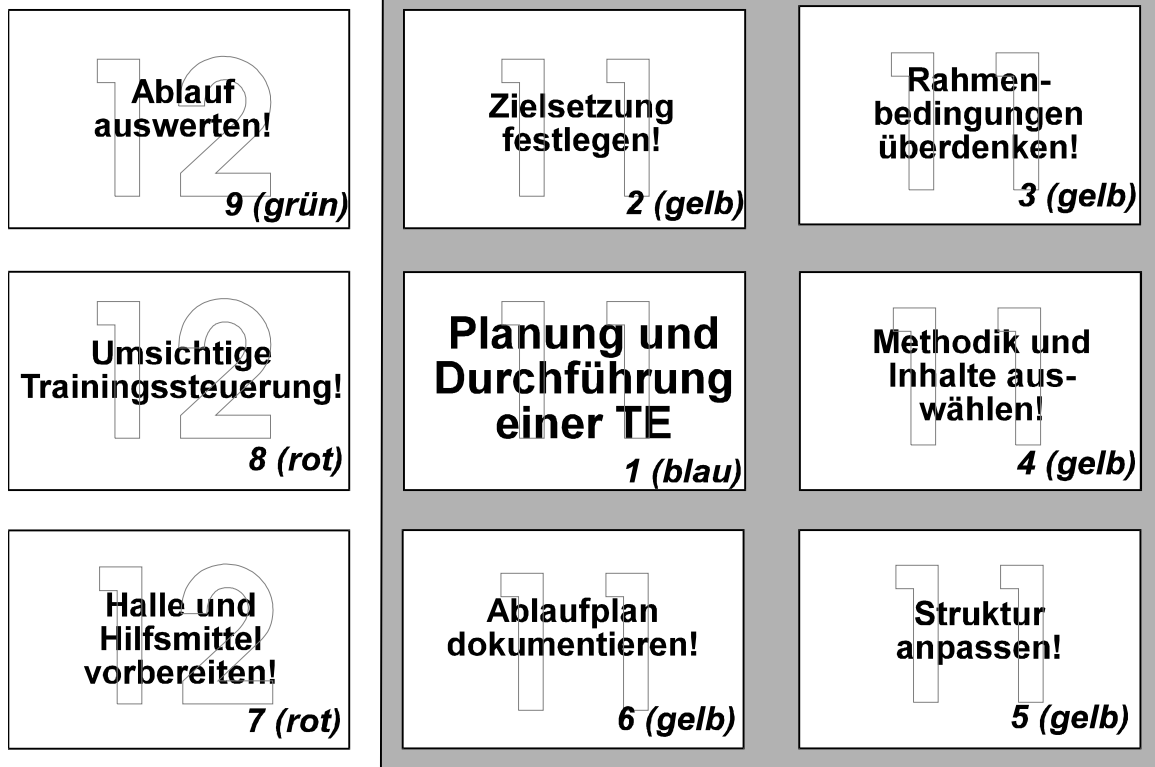
Ablauf-
karten

Trainingsart/
Methodik-
karten

Ergänzungstraining: gelbe Karten Technikern: rosa Karten Erwerbstraining: rote Karten Anwendungstraining: grüne Karten Wettkampfttraining: hellgrüne Karten Sonstiges: weiße Karten

Zielgrafik am Ende des Analyseteils

Zielgrafik des Gesprächskreises 11



Die in diesem Gesprächskreis zu erläuternden und anzubringenden Stichwortkarten sind grau hinterlegt und außerdem im Hintergrund mit Nummer "11" versehen!

Hinweise zum Ablauf

Dieser Gesprächskreis eröffnet die Reihe von Gesprächen über die Planung und Durchführung einer Trainingseinheit. In insgesamt 3 Gesprächskreisen am zweiten und dritten Wochenende wird die abgebildete Zielgrafik systematisch aufgebaut und erläutert.

In diesem Gesprächskreis werden die ersten 6

Stichwortkarten Nr. 1-6

nacheinander angebracht und erläutert. Diese beziehen sich auf die Festlegung von Trainingszielen der TE, die Analyse der Rahmenbedingungen, die Auswahl geeigneter Methoden und Inhalte und das Anpassen der Struktur der TE.

Auf der nächsten Seite finden sich in logischer Gliederung Erläuterungen zu den einzelnen Stichwortkarten. Eingeklammerte Fragestellungen wie z.B. (Beispiel?) deuten an, an welchen Stellen die Teilnehmer günstig ins Gespräch einbezogen werden könnten. Dem Leser des Skriptes mögen sie als zusätzliche Anreize für eigene Überlegungen dienen.

(1) Planung und Durchführung einer TE

Planung und Durchführung von Trainingseinheiten gehören zweifellos zu den wichtigsten Aufgaben eines Trainers. Die Trainingseinheit ist die kleinste Einheit im gesamten Planungsprozess, mit der konkrete Trainingsziele realisiert werden. Insgesamt lassen sich 8 Schritte zur Planung und Durchführung einer TE beschreiben, die aber nicht nur streng nacheinander ausgeführt werden können, sondern sich immer wieder gegenseitig beeinflussend parallel angepasst werden müssen. Diese Aspekte der Planung und Durchführung einer TE werden in diesem und im nächsten Gesprächskreis erläutert.

(2) Ziele festlegen!

Das Setzen von geeigneten Trainingszielen ist ein wesentlicher Faktor des Trainingserfolges.

Dabei ist im Hinblick auf eine TE eine Reihe vernetzter Faktoren zu berücksichtigen:

- Was muss ich nach Vorgabe eines längerfristigen Plans (Jahres- oder Blockplans) erreichen?
- Was will und kann ich unter den aktuellen Bedingungen überhaupt erreichen?
- Was wollen meine Spieler?
- Welche Ziele der letzten TE müssen weiter vertieft werden?
- Welche Schwerpunkte bzw. Teilziele sind zu setzen, um ein komplexeres Ziel zu erreichen? Ziele sollten hierarchisch gegliedert werden!
- Nur methodisch klar trennbare Zielsetzungen verfolgen, keine fiktiven "Feinziele" verfolgen!
- Komplexere Ziele über einen längeren Zeitraum verfolgen, aber inhaltlich und (soweit möglich) methodisch variierend!
- In einer TE nicht alles trainieren wollen, weniger ist oft mehr, weil dann mit mehr Zeit trainierbar!
- Technische, taktische und konditionelle Ziele aufeinander abstimmen!

Mögliche Ziele des Techniktrainings sind im Laufe der Grundlehrgangreihe erläutert worden. Die anderen Bereiche werden im Aufbaulehrgang angesprochen!

Sinnvolle Ziele einer TE sind in hohem Maß von aktuellen Rahmenbedingungen abhängig!

(Beispiele zu allen Punkten?)

(3) Rahmenbedingungen überdenken!

Mehr oder weniger schlechte Rahmenbedingungen sind die Krux der Trainertätigkeit und erfordern ständige Flexibilität und Kreativität.

Optimale Bedingungen wird man auf keinem Leistungsniveau finden!

Rahmenbedingungen beeinflussen in hohem Maße das Machbare auf allen Zielebenen, und sind nicht selten zielgefährdend!

Hauptprobleme entstehen aus zu knappen Trainingszeiten, den Zeitbudgets der Spieler und schlechter Geräteausstattung:

- Welche Halle habe ich wann und wie lange zur Verfügung?
- Wie viele und welche Teilnehmer sind fest zu erwarten?
- Bestehen Möglichkeiten zur Ausdehnung ins Freie oder informeller Art?
- Wie viele Bälle habe ich zur Verfügung (es sind nie zu viele)?
- Mit welchen anderen Geräten ist die Halle ausgestattet?
- lässt sich die Hallennutzung über Schlüsseldienste oder Absprachen mit Hausmeistern ausdehnen?
- Welche Hilfsmittel kann ich selbst anfertigen oder vorbereiten, um das Training interessanter zu machen?

(Beispiele zu allen Punkten?)

(4) Methodik und Inhalte auswählen!

Nach der auf die Rahmenbedingungen abgestimmten Zielsetzung für die TE sind geeignete methodische Maßnahmen und Inhalte zunächst für den Hauptteil der TE auszuwählen oder zu konstruieren. Methodisch organisierte Trainingsinhalte bezeichnen wir als Übungsformen!

- Die der Zielsetzung entsprechende Trainingsart des Techniktrainings, Taktiktrainings oder Konditionstrainings auswählen (letztere werden im Aufbaulehrgang vermittelt!).
- Lernniveau bzw. fehlerbezogene und entwicklungsgemäße Auswahl der geeigneten methodischen Prinzipien (z.B. koordinative Zusatzaufgaben im Erwerbstraining)!
- Übungsinhalte auswählen (aus Übungssammlungen) oder konstruieren, die die vorgesehenen methodischen Prinzipien realisieren!
- Mit Übungssammlungen entsprechend kritisch umgehen: realisieren sie mein Ziel unter meinen Rahmenbedingungen (z.B. Spielerzahl, Bälle etc.) in effektiver Form?
- Organisationsformen wählen, die der voraussichtlichen Teilnehmerzahl entspricht!
- Wie ist die berufliche Vorbelastung meiner Spieler einzuschätzen, wie kann ich darauf reagieren?
- Möglichst alle Teilnehmer einplanen, auch wenn nur wenige gleichzeitig am Ziel arbeiten können (notfalls durch kognitive Zusatzaufgaben etc.).
- Die ausgewählten Übungsformen in einer methodischen Reihe anordnen: vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen!

Fortsetzung auf dem nächsten Blatt!

Planung und Durchführung einer Trainingseinheit

- Alternativübungen für weniger Teilnehmer als erwartet vorplanen!
- Angekündigte Verspätungen zentraler Spielertypen berücksichtigen!
- Grundsätzlich koordinative vor umfangshohen konditionellen Belastungen!
- auf einen Wechsel stärker belastender und weniger belastender Übungsformen achten!
- Unterschiedliche Schwerpunkte nach ihrer Belastung ordnen und spezielle vorbereiten!
- Für einen Hauptteil mit 70-100 min genügen je nach Zielsetzung ca. 5-max. 10 Übungskomplexe mit zusätzlichen Variationen!
- Für jede Übungsform das eigene Trainerverhalten vorplanen:
Worauf muss ich achten, wie stelle ich mich zur Gruppe, wie erkläre ich den Ablauf, wen muss ich besonders kontrollieren?

(Beispiele zu allen Punkten?)

(5) Struktur anpassen!

Die Zielorientierung des Hauptteils einer TE wirkt sich auch auf die Struktur der Rahmentile der Trainingseinheit aus. Das betrifft folgende Aspekte:

- Möglichst gemeinsamen Beginn mit kurzer Information über die Ziele des Trainings einplanen!
- Wie umfangreich muss die Erwärmung insgesamt sein? Tageszeit, Temperatur, Vorbelastung und Anfangsbelastung im HT berücksichtigen!
- Erlaubt das Teilnehmerniveau bereits den Einsatz volleyballtypischer Übungen mit Ball (aus dem Erwerbstraining)?
- Mit welchen Spielformen kann ich strukturell verwandt auf den HT vorbereiten?
- Wie umfangreich muss die funktionelle Mobilisation ausfallen, wie viel Kontrolle benötigen meine Spieler dabei?
- Wie entsteht ein harmonischer Übergang zum Hauptteil?
- muss aufgrund der Gesamtbelastung ein Cool-Down stattfinden? Wenn ja, in welcher Länge?
- Wie bleibe ich auch bei der Absenkung der Belastung beim Thema?
- Wie umfangreich muss das Dehnen ausfallen, welches Ziel soll damit erreicht werden?
- Wie kann ich die TE mit Spaß beenden?
- Welche organisatorischen Dinge müssen besprochen werden (Termine, Fahrten etc.), und wie viel Zeit wird dafür benötigt?

(Beispiele zu allen Punkten?)

(6) Ablaufplan dokumentieren!

Nach der Auswahl geeigneter Übungsformen empfiehlt es sich (nicht nur für weniger routinierte Trainer), einen schriftlichen Ablaufplan zu entwerfen, der die wichtigsten Dinge im zeitlichen Ablauf aufnimmt.

Ein solches Konzept ist nicht nur Hilfe bei der Planung der TE, sondern auch wichtiges Instrument der nachträglichen Auswertung und Kontrolle der TE!

Ein entsprechendes Formblatt sollte enthalten:

- Einen Kopf mit Angaben zu Mannschaft, Datum, Zeit, Ort und Ziele des Trainings.
- Einen Tabellenrahmen zur Aufnahme der einzelnen Übungsformen in ihrem zeitlichen Ablauf. Dieser sollte mind. folgende Spalten enthalten:
Zeitleiste für Beginn und Dauer der Übungen,
Übungsziel und -methodik,
Übungsskizze,
Übungsbeschreibung,
Bemerkungen zum notwendigen Trainerverhalten,
Bemerkungen zum tatsächlichen Ablauf.
- Außerdem empfiehlt sich eine Zone zur Aufnahme wichtiger organisatorischer Dinge etc, die vor oder nach dem Training angesprochen werden sollen.

Ein Beispielblatt/Trainingsplan erhalten die Teilnehmer bei der Fachtrainer-Ausbildung.

Der Ablaufplan sollte zeitnah zum Training erstellt werden. Im Training dient er lediglich als Gedächtnisstütze, nicht als Werkzeug zum daran festhalten!

PTB 12

10 min
Info

Lesen Lernen!

Zum Wahrnehmungsverhalten beim Angriff!

95 min
Praxis

Einleitung

*Spielerisches allgemeines
Erwärmen
Wiederholung des
allgemeinen Programms zur
funktionellen Mobilisierung
Intensivierende Spielform*

Hauptteil

*Spezielle Vorbereitung durch
Übungsformen in
Kleingruppen
Anwendungstraining zum
Angriff
Power-Spielform zu
Zuspiel/Angriff*

Schlussteil

*Absenken der Belastung
Wiederholung des
allgemeinen
Dehnungsprogramms zur
Einleitung der Regeneration*

30 min
Gespräch

Nachbesprechung

*Aufbau und Besonderheiten
des Info- und Praxisteils*

Schwerpunktthema

*Planung und Durchführung
einer TE:
Ablaufplan dokumentieren!
Halle und Hilfsmittel
vorbereiten!
Umsichtige
Trainingssteuerung!
Ablauf auswerten!*

1	Ziele	Angriff situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Merkmale beschreiben und erläutern
10 min	Was und wie müssen Angreifer beobachten?	
	Den Teilnehmern werden im großen Kreis die Indizien für Länge und Richtung des Zuspiels (in Abhängigkeit von der Qualität von Annahme bzw. Abwehr) sowie die Blicksprungtaktik zur Wahrnehmung der Positionierung des gegnerischen Blocks demonstriert und erläutert.	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Bei Feldzuspiel kommen hohe netzferne Pässe!" • "Bei optimaler Zuspielposition können alle Angreifer (mit schnellen Pässen) eingesetzt werden!" • "Zuspielabsicht vorweg nehmen! Auf den Angriff vorbereiten oder Sicherungsposition einnehmen!"
		<ul style="list-style-type: none"> • "Im Moment des Anlaufs Blicksprung zu den gegnerischen Blockspielern!" • "Im Moment des Angriffsschlages periphere Wahrnehmung der Arme und Hände der gegnerischen Blockspieler!"

2	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen
Eierball ohne Ei		
5 min	<p>Spiel zweier Mannschaften gegeneinander auf die Basketballbretter: Ziel ist, den Ball so gegen das gegnerische Brett zu werfen, dass der abprallende Ball von einem Mitspieler hinter der Grundlinie des Volleyballfeldes gefangen und auf den Boden gelegt werden kann ("Big point!"). Laufen mit dem Ball ist verboten, es gibt kein Seitenaus! Wer erreicht die meisten "big points" in der vorgesehenen Zeit?</p>	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Nicht mit dem Ball laufen!"

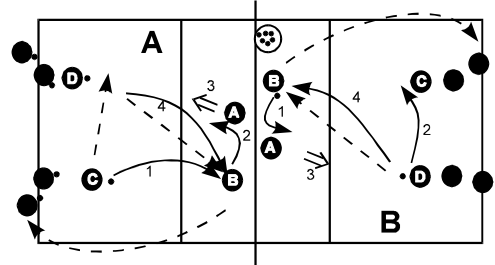
3	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkkreisen
Allgemeine funktionelle Mobilisierung		
10 min	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert! Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!" • "Unbedingt auf saubere Bewegungsausführung achten!" • "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!"

4	Ziele	Spezielle Vorbereitung des Schulterbereichs auf das Angriffstraining
	Methodik	Wurf- und Anlaufbewegungen mit dem Ball unter Standardbedingungen
Schlagwürfe		
5 min	Jeder Teilnehmer hat einen Ball und läuft im Kreisverkehr durchs Feld Folgende Aufgabenstellungen sind zu erledigen: <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Lauf im Angriffsraum stoppen (Stemmschritt), beidarmiger Schlagwurf im Sprung über das Netz in die andere Hälfte; • dto, den Wurf unter dem Netz hindurch auf die Mittellinie setzen, dem abprallenden Ball nachlaufen und fangen; • dto, einarmig abwechselnd links und rechts. 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Locker beginnen, immer kräftiger werfen!"

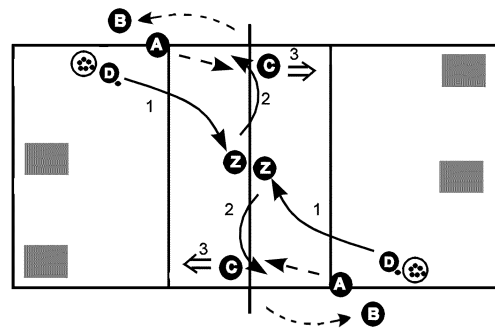
5	Ziele	Angriff situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungstraining (Angriff oder Sicherung?)
Zu mir?		
7 min	Die Teilnehmer üben in einer Gruppe pro Feld. Gegen die Pos. 2 und 4 werden Weichbodenmatten aufrecht ans Netz gelehnt. Zwei Angriffsreihen und ein Zuspieler erhalten folgende Aufgaben: Der Zuspieler auf Pos. 3 erhält von T einen Ball zugeworfen und stellt zur Pos. 2 oder 4. Der angespielte Angreifer A schlägt (anfangs im Stand!) gegen die Weichbodenmatte. Der nicht angespielte Angreifer B bewegt sich frühestmöglich (Zuspieler lesen!) in eine geeignete Sicherungsposition hinter dem Angriff und versucht, den von der Matte abprallenden Ball zu Z zurückzuspielen. Z fängt und leitet den Ball zu T zurück. A und B schließen hinter der jeweils anderen Gruppe an. Z wird nach ca. 10 Pässen abgelöst. Variation: <ul style="list-style-type: none"> • Z spielt den verteidigten Ball sofort als neues Zuspiel. Der sichernde Spieler schließt sofort hinter der anderen Gruppe an. 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Vor dem Pass zur Sicherung bewegen!" • "Auf die Stellung des Zuspielers zum Ball achten!"

6	Ziele	Angriff situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungstraining (Schlagen oder pritschen?)
□ Besser nicht?		
8 min	Die Teilnehmer üben in 2 Gruppen pro Feld: B (Hintermann von A) wirft seinen Ball zum Zuspieler Z auf Pos. 3. Dieser stellt stark in Höhe und Länge, weniger im Abstand zum Netz variierend für A. A hat die Aufgabe, den Ball in jedem Fall longline* zu spielen und muss entscheiden, ob ihm dies mit dem jeweiligen Pass per Angriffsschlag oder nur noch im oberen Zuspiel gelingen kann. Nach dem Angriff holt A den Ball und schließt auf der anderen Seite an. Z wird nach ca. 10 Pässen abgelöst. Bei zu großen Zuspielmängeln wird der Ball nur (streuend) angeworfen. Diese Übung ist als <i>Rundlauf</i> konzipiert, d.h. als Angreifer nur einmal wie oben beschrieben agieren, dann sofort den Ball holen und hinten anstellen (vgl. <i>Stationstraining</i> in Übung 8.)	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Das Bewegungsverhalten des Zuspielers lesen!" • "Keine Diagonalschläge!" • "Das Ziel (longline-Angriff) im Auge behalten!" • *Matte als Ziel in die Ecke legen. • Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!

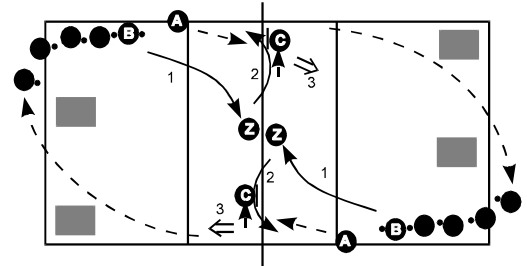
7	Ziele	Angriff situativ gestalten (Anwendungstraining)	
	Methodik	Wahrnehmungsschulung (Erweiterte Aufmerksamkeit beim Schlag)	
10 min	Hellwach sein!		
	<p>Die Teilnehmer üben in zwei Gruppen pro Feld (A): Zwei Abwehrreihen C/D (alle mit Ball) stehen im Hinterfeld einem Angreifer A am Netz gegenüber. Neben A steht außerdem der Zuspieler B. B erhält von C (abwechselnd D) einen Ball zugeworfen und wirft seinerseits diesen für A an. A schlägt diesen Pass zu C zurück, C wehrt zu B ab und übernimmt danach die Rolle von B. B fängt den Ball und schließt hinter den wartenden Spielern an. Dabei darf C (D) <i>nach dem Anwurf von B</i> zu A willkürlich seine Position ändern, indem er vor die Reihe D läuft (sinngemäß für D)! A hat in jedem Fall auf den Spieler zu schlagen, der den Ball zu B geworfen hat! A wird nach 8-10 Bällen abgelöst.</p> <p>Variation (B):</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Ball wird fortlaufend gespielt; dazu hat nur jeweils einer der beiden Spieler C und D einen Ball, der nach dem Zuspiel von B zu A dem Nachbarn zugeworfen werden darf. A hat den Spieler ohne Ball anzuschlagen. Verlorene Bälle werden aus dem Korb am Netz ersetzt. 		
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Aufmerksamkeit erweitern!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Erst nach dem Zuspiel Position ändern!"



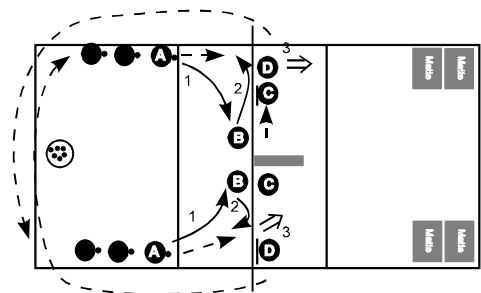
8	Ziele	Angriff situativ gestalten (Anwendungstraining)	
	Methodik	Wahrnehmungsschulung (Blicksprung zum Block)	
7 min	☐ Einen Blick riskieren!		
	<p>Die Teilnehmer üben in 2 Gruppen pro Feld:</p> <p>D steht als fester Anwerfer am Balkasten und wirft einen Ball zum Zuspieler Z auf Pos. 3. Z stellt für A hoch zur Pos.4. Unmittelbar nach dem Zuspiel hebt C (als Blockspieler auf der anderen Netzseite) den linken oder den rechten Arm, worauf A während seines Anlaufs wie folgt reagieren muss:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beide Arme oben: Lob, beide Arme unten: Schlag; • linker Arm: Longlineschlag, rechter Arm Diagonalschlag. <p>Dabei sind die entsprechenden Zielfelder anzuspielen.</p> <p>Während A sich nach seinem Angriff wieder vom Netz löst und sich hinter B anstellt, wirft D bereits den nächsten Ball zu Z, den B entsprechend angreifen muss. A und B wechseln sich also im Angriff ab. Weitere Spieler werden als Ballsammler eingesetzt.</p> <p>Wechsel nach 12 angeworfenen Bällen (A und B haben jeder 6x angegriffen)</p> <p>(Stationstraining, d.h. mehrmals direkt nacheinander auf derselben Position/Station agieren. Vgl. Rundlauf in Übung 6.)</p>		
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Ballflugkurve einschätzen, dann Blicksprung zum Blockspieler!" 	<ul style="list-style-type: none"> • "Platzierte Schläge!" • Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!



9	Ziele	Angriff situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining (Longline- oder Diagonalschlag?)
Was macht der Block?		
8 min	<p>Die Teilnehmer üben in zwei Gruppen pro Feld:</p> <p>B (Hintermann von A) wirft seinen Ball zum Zuspeler Z auf Pos. 3 am Netz. Z stellt hoch für A zur Pos. 4. Im Moment des Zuspiels bewegt sich der Blockspieler C aus seiner Ausgangsposition auf der anderen Netzseite nach innen oder außen. A greift gegen die Bewegungsrichtung von C longline (C geht nach innen) oder diagonal (C geht nach außen) auf die entsprechenden Zielfelder an, C springt zum Block auf seiner erreichten Position.</p> <p>Wechselfolge: B-A-C-Ball holen und anschließen.</p> <p>Diese Übung ist hier als Rundlauf beschrieben, sie kann aber ebenso als Stationstraining durchgeführt werden (siehe vorangegangene Übung).</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Nicht vor dem Zuspiel bewegen!" • "Kurzer Blicksprung nach dem Zuspiel!" • Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!



10	Ziele	Angriff situativ gestalten (Anwendungstraining)
	Methodik	Entscheidungsstraining (Lob, Longline- oder Diagonalschlag?)
Wo ist Platz?		
10 min	<p>Die Teilnehmer üben in zwei Gruppen pro Feld. Eine aufrecht gestellte Matte (im Barren) sichert gegen Blockabpraller.</p> <p>A wirft seinen Ball zu B, B fängt und wirft für A zum Angriffsschlag über Pos. 4 (bzw. in der anderen Gruppe über Pos. 2) hoch an. Gegen A arbeiten die Blockspieler C und D. C startet nahe Pos.3, D spielt als Außenblock. A hat auf das Bewegungsverhalten der Blockspieler nach dem Anwurf zu reagieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bleibt C stehen, dann muss A den Einerblock von D diagonal passieren; • geht D in die Hocke, dann muss A den Block longline passieren; • bilden C und D einen Doppelblock, dann soll A den Block überlobben. <p>Wechselfolge: A-B-C-D-Ball holen und hinter der anderen Gruppe anschließen.</p> <p>Diese Übung ist hier als Rundlauf beschrieben, sie kann aber ebenso als Stationstraining durchgeführt werden (siehe Übung 8).</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Nicht vor dem Anwurf bewegen!" • "Kurzer Blicksprung nach dem Anwurf!" • Ggf. Zuspiel durch Anwerfen ersetzen!



11

Ziele Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Zuspiel/Angriff

Methodik Intensive Spielform nach dem Dauerprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln

10 min

Inner-Circle nonstop

Spielform zweier vollständiger Mannschaften im Feld:

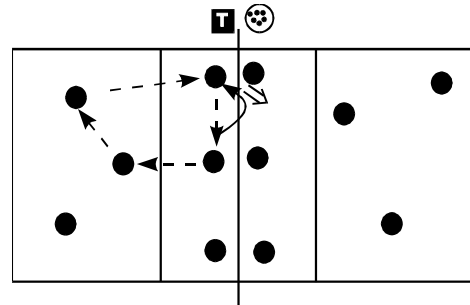
6:6 in Dankeball-Situation, der Gewinner eines Ballwechsels erhält den Punkt und den nächsten Ball vom Referenten angeworfen. Die Mannschaften müssen folgende Wechselregel einhalten:

Nach jeder regulären Zuspiel-Angriffs-Kette wechselt der Zuspieler (Pos.3) sofort auf Pos. 6, der angespielte Angreifer zur Zuspielposition, der Abwehrspieler hinter ihm füllt die Lücke am Netz auf, Pos. 6 wechselt in die entstehende Lücke im Abwehrriegel.

3 Ballberührungen sind Pflicht! Die Sätze werden bis 9 Punkte gespielt, nach jedem Satz schneller Seitenwechsel.

Variationen:

- Die Angreifer auf Pos. 2 und 4 werden angewiesen, dass sie zusätzlich auf den gegnerischen Block zu achten haben:
 - ist das Zuspiel weiter außen als der Block (der Ball befindet sich praktisch zwischen Block und Antenne), so muss longline angegriffen werden.
 - ist das Zuspiel weiter innen, so hat der Angriff diagonal zu erfolgen (evtl. nur Einerblock zulassen).
- die Zuspieler können angewiesen werden, den Ball bewusst weiter nach innen oder weiter nach außen (zwischen Block und Antenne zustellen)



Hinweise

- "Kontrolliert angreifen!"
- Trainerfertigkeit: „Ballmaschine“ die Anforderung steuern (s. Anlage 2)

12 3 min	Ziele	Absenken der Belastung ("Auslaufen") Herz-Kreislauf-Pufferung
	Methodik	Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip
Think pink		
<p>Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld:</p> <p>Lockerer Lauf durch das Feld. Wenn sich der Weg mit einem anderen Teilnehmer kreuzt: Abklatschen und dem Partner etwas Positives über seine Leistung oder sein Verhalten im Training sagen!</p>		
Hinweise		
<ul style="list-style-type: none"> • "Schleichen!" • "Nett sein!" 		

13 7 min	Ziele	Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
	Methodik	lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen
Allgemeines Dehnungsprogramm		
<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 2-3 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>		
Hinweise		
<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" 		

14 5 min	Ziele	Förderung der Durchblutung der Muskulatur Lösen von Verspannungen
	Methodik	Massage und Entspannung
Entspannungsprogramm (optional)		
<p>Die Teilnehmer führen im großen Kreis selbständig und nach individuellem Bedarf Teile des bekannten Entspannungsprogramms durch. Dabei handelt es sich um einfache Ausstreichungen und Zirkelungen der Hauptmuskelgruppen, die auch partnerunterstützt durchgeführt werden können.</p>		
Hinweise		
<ul style="list-style-type: none"> • "Ruhig weiteratmen!" • "Ruhig werden!" 		

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen die Struktur und Methodik des Info- und Praxisteils i.w. selbst erarbeiten. Der Referent gibt lediglich erinnernde und zusammenfassende Hilfestellung unter Einbeziehung der Wandgrafiken.

Dazu werden die für diesen PTB notwendigen Struktur- und Methodikkarten an die Teilnehmer verteilt und von diesen mit einer kurzen Erläuterung am Metallrahmen angebracht.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Info- und Praxisteils angesprochen werden.

Zur Methodik des Hauptteils

Das notwendige Wahrnehmungsverhalten im Angriff stellt für einen wenig Fortgeschrittenen ein großes Problem dar, weil er plötzlich kurzzeitig den Blick vom Ball lösen muss. Dies kann anfangs nur unter stark kontrollierten Bedingungen gelingen, so dass es sich sehr oft empfehlen wird, auf Zuspiel zu verzichten, und stattdessen den Ball anzuwerfen!

Das notwendige Blickverhalten lässt sich durch ergänzende Übungsformen zur Wahrnehmungsschulung vorbereitend trainieren!

Umfangreicherer Schlussteil?

Liegt hier nahe, weil dies der letzte Block des Lehrgangs ist: zwei anstrengende Lehrgangstage gehen zu Ende. In vergleichbaren Situationen der Praxis (Trainingslager, Turniere) sollten dieser Teil möglichst noch umfangreicher ausfallen und im Idealfall durch weitere Entspannungsmaßnahmen (Massage, Entspannungsbäder etc.) unterstützt werden.

So als TE nutzbar?

Nein. Es wurde ein Abriss der methodischen Maßnahmen des Anwendungstrainings vorgestellt, wie sie im Angriff sinnvoll gestaltete werden können. Der Hauptteil ist so gegliedert, dass insgesamt steigende Anforderungen entstehen, die in dieser Kombination aber den Rahmen einer TE sprengen.

Struktur- karten	IT (weiß)	ET (gelb)	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST	ST	
Ablauf- karten	1 Wahrnehmung beim Angriff	2 Eierball ohne Ei	3 Allgem. funktionelle Mobilisierung	4 Schlagwürfe	5 Zu mir?	6 Besser nicht!	7 Heilwach sein!	8 Einen Blick riskieren!	9 Was macht der Block?	10 Wo ist Platz?	11 Bäumchen wechsel Dich!	12 Think pink	13 Allgem. Dehnungsprogramm	14 Entspannungsprogramm
Trainingsart/ Methodik- karten	Anwendungs- training Merkmale erläutern	Ergänzungs- training allgemeine Spielform	Funktions- gymnastik Kombiniertes Dehnen/ Kräftigen	Erwerbs- training Standard- bedingungen	Anwendungs- training Entscheidungs- training	Anwendungs- training Entscheidungs- training	Anwendungs- training Wahrnehmungsschulung	Anwendungs- training Entscheidungs- training	Anwendungs- training Entscheidungs- training	Anwendungs- training Entscheidungs- training	Wettkampf- training Spielform mit akzent. Regeln	Ergänzungs- training Laufschule	Funktions- gymnastik intensives Dehnen	Regene- ration Selbst- massage/ Entspannung

Sonstiges: weiße Karten

Wettkampftraining: hellgrüne Karten

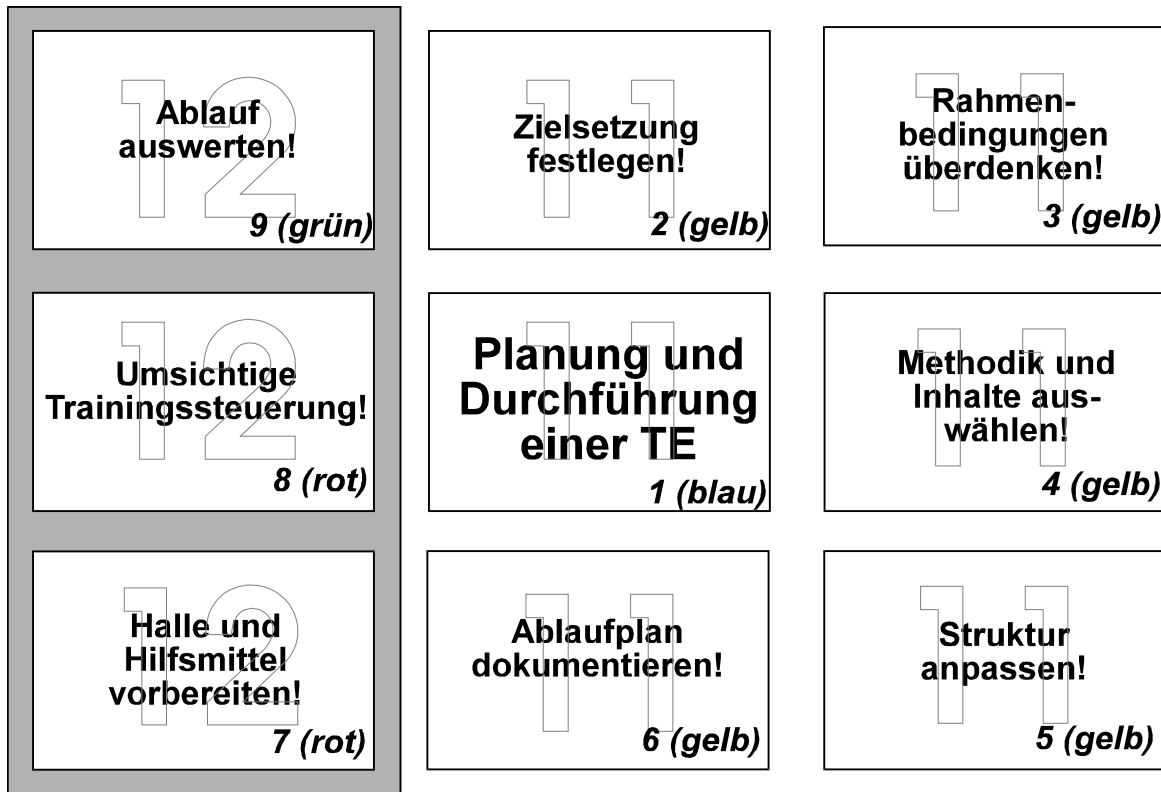
Anwendungstraining: grüne Karten

Erwerbstaining: rote Karten

Technikkleinen: rosa Karten

Ergänzungstraining: gelbe Karten

Zielgrafik zum Ende des Analyseteils

Zielgrafik des Gesprächskreises 12

Die in diesem Gesprächskreis zu erläuternden und anzubringenden Stichwortkarten sind grau hinterlegt und außerdem im Hintergrund mit Nummer "12" versehen!

Hinweise zum Ablauf

Dieser Gesprächskreis setzt die Reihe von Gesprächen über die Planung und Durchführung einer Trainingseinheit fort. In insgesamt 3 Gesprächskreisen am zweiten und dritten Wochenende wird die abgebildete Zielgrafik systematisch aufgebaut und erläutert.

In diesem Gesprächskreis werden die letzten 3

Stichwortkarten Nr. 7-9

nacheinander angebracht und erläutert. Diese beziehen sich auf die Dokumentation eines Ablaufplans, die Vorbereitung von Hilfsmitteln und Halle, umsichtige Trainingssteuerung und die Auswertung des Ablaufs.

Auf der nächsten Seite finden sich in logischer Gliederung Erläuterungen zu den einzelnen Stichwortkarten. Eingeklammerte Fragestellungen wie z.B. (Beispiel?) deuten an, an welchen Stellen die Teilnehmer günstig ins Gespräch einbezogen werden könnten. Dem Leser des Skriptes mögen sie als zusätzliche Anreize für eigene Überlegungen dienen.

Planung und Durchführung einer Trainingseinheit**(7) Halle und Hilfsmittel vorbereiten!**

Folgende Dinge sollte ein Trainer immer dabei bzw. in der Halle deponiert haben:

- Schlüssel für Halle Schränke etc.!
- Erste Hilfe Set, mind. mit Tape in verschiedenen Breiten, Pflaster, Sprühverband, Eisspray und Kältekissen.
- Ablaufplan, Signalpfeife, Stopp-Uhr, Taktiktafel zur Organisation und Erläuterung des Ablaufs.
- Klebeband, Baustellenband o.ä. für Markierungen aller Art.
- Terminplaner, Spielpläne, Adressenlisten etc. zur Klärung organisatorischer Fragen aller Art.

Andere eigene Hilfsmittel rechtzeitig vorbereiten, die für einzelne Übungsformen benötigt werden!

Trainer sollten nach Möglichkeit noch vor Trainingsbeginn in der Halle erscheinen! Verspätungen müssen frühzeitig bei einer geeigneten Person (z.B. Mannschaftsführer) angezeigt werden.

Bei plötzlicher Verhinderung muss kurzfristig ein sinnvolles Training organisiert werden, das die Mannschaft notfalls auch allein durchführen kann!

In der Halle angekommen ist folgendes zu tun:

- Kontrolle und Vorbereitung der benötigten Geräte (Ballwagen, Bälle, Kästen, Matten, Netz, Antennen etc.).
- Netzaufbau selbst vornehmen oder organisieren!
- Wenn eingeplante Geräte oder Spieler unerwartet fehlen: Trainingsplan ändern, ohne das Ziel aufzugeben! Sinnvolle Alternativübungen suchen!

Außerdem sollte man eine Tabelle über die Trainingsteilnahme führen, um zukünftige Fehlzeiten einplanen zu können und um spätere Analysen der Trainingseffektivität zu erleichtern!

(8) Umsichtige Trainingssteuerung

Ein Training zu planen und es zielorientiert umzusetzen sind oftmals zwei verschiedene Dinge, weil sich die Rahmenbedingungen des Trainings sehr schnell ändern können.

Folgende Aspekte sollten generell beachtet werden:

- Das Training beginnt idealerweise in einer vollständig vorbereiteten Halle, nach Möglichkeit gemeinsam mit einer kurzen Begrüßung und Einführung in die Ziele der TE (Gruppendynamik!)
- Das Training sollte auch gemeinsam mit einer kurzen Nachbesprechung beendet werden!
- Organisatorische Dinge sollten noch vor der eigentlichen Hallenzeit besprochen werden, sofern das nach dem Training als unzweckmäßig erscheint.

Wichtiges Merkmal einer guten Trainingssteuerung ist die Vermeidung von Verletzungsgefahren:

- Von Beginn an auf Unfallgefahren achten und die Spieler darauf aufmerksam machen!
- Herumliegende Bälle immer wieder einsammeln (lassen)!
- Gefahreträchtige Spannvorrichtungen abschirmen!
- Hervorstehendes an den Wänden beachten!
- Rutschigen Böden durch häufiges Sohlenreinigen begegnen, dafür Wischtuch bereithalten!
- Wasserflecke etc. markieren/abschirmen!
- Taschen und Getränke an sicherem Ort deponieren lassen!
- Auf zweckmäßige Kleidung achten, Schmuck ablegen lassen, lange Fingernägel kürzen lassen!

Bei der Steuerung des eigentlichen Trainingsablaufs sollten folgende Grundsätze beachtet werden:

- Das eigene Ziel nie aufgeben, aber flexibel und kreativ in der Umsetzung sein!

- Plötzlich veränderten Rahmenbedingungen kreativ begegnen!
- Notfalls einzelne geplante Übungsformen streichen, dafür den tatsächlichen Bedingungen angepasste Übungsformen durchführen!
- Bei weniger als 4 Teilnehmern die Zeit zum trainerzentrierten Üben in individuellen Problembereichen nutzen!
- Auf den Übungsablauf achten: bei Über- oder Unterforderung das Geplante ändern!
- Bei erkennbar zu kompliziertem Ablauf organisatorisch vereinfachen!
- Mit überzähligen Spielern sinnvolle Dinge machen!

In Korrektur und Anleitung der Teilnehmer sollten folgende Regeln beachtet werden:

- Übungsformen möglichst visuell erläutern: Tafelskizze, Vormachen etc.!
- Zweckmäßige Beobachtungsstandpunkte finden, in Bewegung bleiben!
- Korrekturen auf das Ziel abstimmen, klare Schwerpunkte setzen!
- Altersgemäße, bildhafte Sprache!
- Motivierend und engagiert auftreten, Loben!

Bei Unfällen gilt:

- Ruhe bewahren!
- Sofortmaßnahmen ergreifen!
- Den Verletzten zum Arzt fahren (lassen) oder Notarzt rufen!
- Eltern benachrichtigen!
- Der Verletzte hat Vorrang, notfalls Training abbrechen!

Planung und Durchführung einer Trainingseinheit**(9) Ablauf auswerten!**

Ohne eine gründliche Auswertung des durchgeführten Trainings kann sich die Qualität des Trainings nicht zielgruppentypisch verbessern.

Die Analyse einer bzw. mehrerer TE sollte folgende Punkte umfassen:

- Die vorgenommenen Ablaufänderungen aus dem Gedächtnis im Ablaufplan vermerken!
- Ist die Zielsetzung der TE erreicht worden?
- Welche Probleme traten im Ablauf auf, wie lassen sie sich in Zukunft vermeiden?
- Welche Übungen haben offensichtlich keinen bzw. besonders viel Spaß gemacht?
- Traten technische Über- oder Unterforderungen auf?
- Was müsste weiter vertieft werden?
- Habe ich ausreichend belastet, oder kann ich in Zukunft mehr verlangen?
- Wie haben die einzelnen Spieler trainiert?
- Traten Probleme mit einzelnen Spielern auf, wie könnte ich sie zukünftig lösen?
- Sind Konflikte im Training tatsächlich vollständig ausgeräumt worden?
- Sollten klärende Einzelgespräche in Erwägung gezogen werden?
- Wie war die Stimmung im und nach dem Training?
- Wie ist mein Verhalten angekommen, was hat mich selbst gestört?
- Müssen zukünftig veränderte Rahmenbedingungen berücksichtigt werden (Verletzte, Hallenprobleme etc.)?
- Müssen einzelne ungünstige Rahmenbedingungen umgehend abgestellt werden?
- Ist das übergeordnete Ziel (Jahresplan) noch zu erreichen, oder muss es korrigiert werden?

Fazit

Gutes Training entsteht nicht durch das sture Festhalten an einem vorgeplanten Konzept, sondern durch den flexiblen, aber sachkundigen Umgang mit sich immer wieder ändernden (i.d.R. eher schlechten) Rahmenbedingungen und den Lernproblemen der Spieler!

Erfolgreiche Trainer zeichnen sich dadurch aus, dass sie unter den gegebenen Umständen das richtige Ziel zur richtigen Zeit mit den richtigen Mitteln trainieren!