



Rahmentrainingsplan Grundlagentraining

Vorwort

Im Zuge der aktuellen Diskussionen zwischen DVV und LV sind das Vorwort und die Zielstellung, nach Abschluss der Diskussion neu zu verfassen. Aktuell ist nicht absehbar, welchen Focus der DVV im NWLS setzen wird. Ebenso sind die Altersklasseneinteilungen der CEV und FIVB in Veränderung. Dies ermöglicht momentan auch keine Aussage zu den Zielwettkämpfen.

Dieser Rahmentrainingsplan möchte auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse dem Trainer Anregung, Hilfe und Unterstützung bei seiner verantwortungsvollen pädagogischen und sportlichen Aufgabe geben. Dabei ist das Grundlagentraining als Beginn des langfristigen leistungssportlichen Aufbaus zu betrachten. Es ist der erste Teil des Fördersystems, welches sich über mehrere Jahre, Altersstufen, Leistungsklassen und Fördermöglichkeiten erstreckt.

Dieses System kann jedoch in der Praxis nur realisiert werden, wenn sich alle in diesem Bereich tätigen Trainer als Teil des Kooperationsmodells betrachten. Sie sollten an der Sichtung und Ausbildung talentierter Kinder zu Nationalspielern schöpferisch mitarbeiten und bemüht sein, die Leistungsmöglichkeiten jedes Kindes optimal zu entwickeln. Damit entsprechen sie dem natürlichen Leistungsstreben der Kinder.

Wir lassen uns in der Schulungs- und Trainingsstruktur von den altersgemäßen und biologischen Grundlagen leiten.

Der Trainer muss sich seiner "prägenden" Vorbildfunktion im Prozess des langfristigen Leistungsaufbaus ständig bewusst sein.

Welcher Bereich wird als Grundlagentraining bezeichnet?

Alter	Förderstufe	Fördereinrichtung	Trainingsstufe + Trainingsumfang	WK-Einsatz
7-10 Jahre	FS (Förderstufe)1	Verein/AG	Grundausbildung 2-3 TE (Trainingseinheiten)/Wo jeweils 90 min	U12
11 Jahre	FS 1	Verein	Grundlagentraining 2-3 TE / Woche 90-120 min	U12/13
12 Jahre	FS 1	Sportsch. 7. Klasse/ Verein	Grundlagentraining 3-4 TE / Woche 90-120 min	U13/14

Im 11. und 12. Lebensjahr werden- eine Spezifik Berlins- die Sichtungen bzw. erforderlichen Abstimmungen für eine Einschulung der perspektivreichsten Talente in die leistungssportorientierten Schulen notwendig. Mit der Einschulung in die 7. Klasse beginnt dann das Aufbautraining I, das in seiner Spezifik einen weiteren Rahmentrainingsplan hat, auf den im GLT (Grundlagentraining) geschulten und erreichten sportlichen Niveau aufbaut und eine Steigerung der Trainingsbelastung beinhaltet. Der Übergang zum Spiel 6 gegen 6 ist die taktische Grundlage des Aufbautrainings I. Eine Überschneidung mit dem WK- Einsatz in der U 14 ist sowohl aus organisatorischen aber auch aus sportmethodischen Gründen (Vorlauf für die Talente schaffen) gewollt.

Allgemeine Grundsätze und trainingsmethodische Grundorientierungen !

Wir möchten zum besseren Verständnis der Komplexität und Langfristigkeit des Leistungsaufbaus an dieser Stelle einige übergreifende Bemerkungen machen:

1. Das vorliegende Zahlenmaterial dient als Orientierungshilfe und ist auf die jeweilige Situation zu modifizieren.
2. Die angegebenen Stundenumfänge stellen Mindestumfänge dar, die für das Erreichen der anvisierten sportlichen Ziele notwendig sind.
3. Der langfristige Leistungsaufbau (bis zum Hochleistungstraining) soll sich auf der Basis folgender grundlegender trainingsmethodischer Maßnahmen vollziehen:
 - bemühen um eine ständig hohe Trainingseffektivität und -qualität,
 - Individualisierung und Differenzierung des Trainings (biologischer Reifegrad, Trainingsalter, sportlicher Ausbildungsstand, konstitutionelle Gegebenheiten etc.)
 - Steigerung der Anforderungen entsprechend der Entwicklung des Ausbildungsstandes und der Belastbarkeit durch
 - zunehmende Jahrestrainingsumfänge,
 - zunehmendem Anteil volleyballspezifischen Trainings,
 - ständig höhere Anforderungen im technisch- taktischen Training (Lerninhalte, Schwierigkeitsgrad, kognitive Anforderungen, Wettkampfspezifik),
 - steigendes Belastungsmaß im Athletiktraining,
 - Aufbau einer allgemein athletischen Basisleistung und
 - Gewährleistung einer hohen Belastbarkeit, insbesondere des Stütz- und Bewegungssystems durch ausreichende Anteile an entsprechendem allgemein athletischem Training und Regeneration.

Aufgaben des Grundlagentrainings

zunächst die Definition:

Unter Grundlagentraining ist das einheitliche Herausbilden von Persönlichkeitseigenschaften und sportlichen Leistungen zu verstehen. Es ist vor allem gekennzeichnet durch die vielseitige Ausprägung der technischen Grundfertigkeiten, des taktischen Verhaltens, der konditionellen (speziell schnelligkeitsorientierten) und der koordinativen Fähigkeiten.

Worauf sollte sich der Trainer in der inhaltlichen Gestaltung des Trainings konzentrieren?

bis ca. 10 Jahre: Grundausbildung

1. Auf eine grundlegende Förderung und Entwicklung der sportmotorischen, koordinativen und athletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten muss geachtet werden.
2. Die Entwicklung und Ausbildung muss möglichst vielseitig und universell sein.
3. Der Bewegungsfreude und dem Spieltrieb der Kinder muss in der Gestaltung der Sportinhalte Rechnung getragen werden.
4. Die angegebenen Stundenumfänge ergeben sich aus der Summe dieser "Aktivitäten".
5. Die Hinführung zur zielorientierten Sportausübung soll sehr sensibel angelegt sein und unter der "Langfristigkeit des Entwicklungsprozesses" gesehen werden.
6. In dieser Phase darf eine Auswahl nach anthropometrischen Gesichtspunkten etc. noch keine Rolle spielen.
7. Die Zusammenarbeit mit den Eltern sollte unbedingt intensiviert werden.
8. Ein erstes Heranführen an den WK ist mit der U 12 Jugendmeisterschaft (Finalrunde nach Qualifikationsturnieren) schon möglich.

11-12 Jahre- Grundlagentraining

1. Auf eine sehr grundlegende, auf Vielseitigkeit und Abwechslung in den Trainingsinhalten angelegte sportliche Ausbildung muss weiterhin geachtet werden.
2. Die angegebenen Stundenumfänge beinhalten die Schulsportstunden (in der Regel ist für die normale Sportunterrichtszeit von 3 UE von ca. 1:15 Std. Belastung auszugehen).
3. Hier beginnt die erste Phase der volleyballspezifischen Ausbildung.
4. In dieser Phase kann auf eine spezielle Periodisierung und Zyklisierung verzichtet werden.

5. Bestimmte Trainingsschwerpunkte sollten über 3-4 Wochen verstärkt trainiert werden. Durch die Erhöhung der Reizdichte und Intensität werden hohe Wiederholungszahlen und somit ein großer Lernfortschritt erzielt.
6. Die volleyballspezifische Ausbildung sollte sich an folgenden Schwerpunkten orientieren:
 - Hinführung an volleyballspezifische Bewegungstechniken ohne Bälle (vorwärts, rückwärts, seitwärts, Sidesteps, Kreuzschritte, Lauf über verschiedene Entfernungen und mit Richtungswechseln, Rollen in verschiedenen Formen der Bodengewöhnung, verschiedenste Sprungvarianten) mit zunehmender Beherrschung unter Zeitdruck und in Wettkampfformen (z. B. Staffelspiele) mit Bällen (Werfen, Tribbeln und Jonglieren mit Kopf, Händen, Füßen, Fangen) durch verschiedene spezielle Spielformen und Übungsformen.
 - Richtiges Erlernen der grundlegenden technischen Fertigkeiten nach modernen Technikleitbildern.
 - Durch die seit 01.07.1994 geltende Regel, welche eine Berührung auch durch den Fuß zulässt sind mögliche Alternativtechniken zu probieren, die jedoch nicht das grundlegende Bemühen, den Ball mit den Händen zu spielen beeinträchtigen sollten (mit den Händen kann man den Ball einfach genauer spielen).
 - Erlernung grundlegender taktischer Fähigkeiten (Einschätzung der Flugbahn, Beobachtung Mitspieler, Gegner, Erkennung von elementaren Körpersignalen in einfachen Spielsituationen und Aufgabenstellungen).
7. Die Anteiligkeit des allgemeinen Trainings überwiegt gegenüber der Anteiligkeit des speziellen Trainings. Fortführung der grundlegenden athletischen Ausbildung mit einer langsam sich steigernden Orientierung auf einzelne, ausgewählte volleyballspezifische Grundanforderungen:
 - Schwerpunkt auf weitere Vertiefung und Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten (insbesondere Reaktions-, Umstellungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit, Nutzung der vielfältigen Möglichkeiten der kleinen Spiele)
 - Verbesserung der Schnelligkeit, Beweglichkeit
 - vielseitige Kräftigung der Hauptmuskelgruppen unter besonderer Beachtung der Haltemuskulatur für den Stütz- und Bewegungsapparat.
8. Spezielle pädagogische und methodische Hinführung an die besonderen Bedürfnisse eines Mannschaftsspiels.

Zu erlernende Techniken und Taktiken in dieser Ausbildungsphase sollten sein

Fertigkeit	Technik	Taktik
Aufschlag	-Aufschlag von unten (S) -Tennisaufschlag (S) -Flatteraufgabe (E)	-Beobachtung des Annahmeriegels auf Schnittstellen und Freiräume -individuell taktisches Verhalten in verschiedenen Spielsituationen
Annahme	-Frontales unteres Zuspiel (Bagger) in Vor-, Rückwärts- und Sidesteppbewegung (E/S) -Annahme härterer Tennisaufschläge (E)	-Abstimmung mit Mitspielern -Antizipation des Annahmeortes -Taktisches Verhalten gegen verschiedene Aufschlagarten
oberes Zuspiel	-frontales oberes Zuspiel (E/S) -Zuspiel über den Kopf (S) -Zuspiel von netznahen Bällen (E)	-Zuspiel über die Position III mit anschließender Sicherung des Angreifers -differenzierte Anwendung der Techniken nach taktischen Situationen (Drehung des Körpers in Zuspielrichtung)
Angriff	-frontaler Angriffschlag von verschiedenen Netzposition (E/S) -Angriffsfinte (S)	-Auswahl der Schlagtechnik /Richtung in Abhängigkeit von Block und Zuspiel -Auseinandersetzung mit dem Einerblock
Block	-Einerblock auf der eigenen Position (E/S) -Doppelblock gegen herausragende Angreifer durch Spieler auf Netzmitte (E) -Block von direkt über das Netz gehende Abwehrbälle	-Blocken oder Lösen vom Netz? -Block in Anlaufrichtung des Angreifers -Umschalten Block- Zuspiel -Umschalten Block- Gegenangriff -Blickstrategie
Feldabwehr	-Erlernen verschiedener Falltechniken für die FA (E) -frontaler Abwehrbagger (E/S) - Abwehr mit „Hilfstechniken“ (H)	-Blickstrategie -Einnahme des optimalen Abwehrortes -Wahl der richtigen Abwehrtechnik -Erlernen der für das Spiel 4-4 typischen Feldabwehrtaktiken (Abwehr nicht zu dicht; Abstimmung Block- Abwehr gegen verschiedene Angriffstechniken)

Legende: E = Einführung
 H = Hinführung
 S = Stabilisierung

Methodische Hinweise zum Trainingsprozess

Optimales Lernen bedeutet, dass der vermittelte Stoff erfolgreich und schnell bewältigt wird. Eine langfristige Zielvorstellung bildet die Grundlage für die Wahl der Trainingsinhalte.

Die methodische Arbeit des Trainers richtet sich deshalb in erster Linie auf:

1. Die Schaffung von Lernbedingungen:
 - vom Leichten zum Schweren,
 - abwechslungsreiches Training gestalten (gleiches Ziel mit verschiedenen Übungen),
 - vermeide geistige Ermüdung und Routinetraining,
 - gestalte aktive Pausen,
 - jedes Kind benötigt einen Ball,
 - beim Erklären der Übungen sind alle aufmerksam und denken mit,
 - zeige die Übung, um anschließend auf die Bewegungsausführung statt auf die Organisationsformen achten zu müssen.
2. Die Herstellung der Lernbereitschaft:
 - wecke das Interesse für die zu erlernende Bewegung,
 - Lob und Belohnung aktivieren die Lernbereitschaft,
 - stelle Zusammenhänge zwischen den Wettkampfanforderungen und den dafür zu erarbeitenden Techniken und der Athletik her,
 - Wettbewerbsformen aktivieren die Lernbereitschaft.
3. Das geben von Hinweisen für die zu erlernenden Bewegungen - Vermittlung von taktischen Kenntnissen
 - vermittele theoretische Kenntnisse (Wiederhole und Frage ab),
 - demonstriere die zu erlernende Bewegung (Bildreihen, Video, u. ä. sind notwendig zur besseren Vermittlung),
 - verwende abgewandelte Wettkampfformen, die den Ausbildungsprozess unterstützen,
 - nutze die Methodik zur Erlernung der Spielhandlungen,
 - verwende spielnahe Organisationsformen,
 - zu Beginn steht nicht die Vielzahl der Wiederholungen, sondern die richtige Ausführung der Spielhandlung im Vordergrund.
4. Die Kontrolle der Korrektur der Bewegungsausführung:
 - wiederhole auch den Lernstoff der bereits beherrscht wird,
 - steuere durch Einwerfen der Bälle die Länge und Dauer der Belastung,
 - richte die Aufmerksamkeit der Korrektur auf die Fehlerursache,
 - bei verstärkt auftretenden Fehlern gehe einen methodischen Schritt zurück.

5. Ergänzende methodische und inhaltliche Hinweise in "Optimales Training" 7. Auflage J. Weinck, Erlangen, perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH 1990
- Ausdauertraining Seite 136
 - Krafttraining Seite 199-202
 - Schnelligkeitstraining Seite 225
 - Beweglichkeit Seite 249
 - Koordination Seite 278

Hinweise zur taktischen Ausbildung - zum taktischen Verhalten

Das taktische Verhalten der Spieler wird wesentlich durch die Regeln des Minivolleyballs geprägt. Neben der Spieleranzahl, der Spielfeldgröße und der Netzhöhe sind die individuellen Voraussetzungen einzelner Spieler (Körperhöhe, Sprungkraft, Beherrschung des fliegenden Balles und die Sicherheit am Ball, Stabilität der Technik, Schnelligkeit) wesentlich für die Gestaltung der Taktik. Im Vordergrund der taktischen Ausbildung steht die Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten und Fähigkeiten zur individuellen Lösung von Spielsituationen.

Folgende allgemeine Hinweise für die Sportler gelten:

- Beobachte neben dem Ball auch die Bewegungen der gegnerischen Spieler - versuche genau deren Handlungsmöglichkeiten einzuschätzen,
- spiele den Ball möglichst genau zu den eigenen Mitspielern - versuche, ihnen ihr Spiel zu erleichtern,
- versuche Schwächen des Gegners zu erkennen und zu nutzen - variiere dein eigenes Spiel,
- sei ständig bereit, einen Ball zu spielen und biete dich dazu an,
- gib nie einen Ball verloren - kämpfe mit entschlossenem Einsatz um jeden Ball,
- stimme dich immer mit deinen Mitspielern ab,
- schaffe die besten Voraussetzungen für den Angriff und erweitere ständig dein Können und taktisches Wissen.

In der U 14 ist mit dem zielgerichteten Erkennen von besonderen Eignungen für das Zuspiel zu beginnen. Eine stetige Weiterentwicklung der Spielweise der Mannschaft, volle Ausnutzung der taktischen Möglichkeiten schafft zusätzliche Motivation für das Training und ist sehr gut geeignet, frühzeitig den Zusammenhang zwischen Technik, Individualtaktik und Mannschaftstaktik zu verdeutlichen.

Neben dem Beginn der speziellen Ausbildung ist es jedoch ratsam, die Kinder weiter universell spielen zu lassen. Damit beugen wir einer zu frühzeitigen und einseitigen Ausbildung vor (was auch die Verletzungsanfälligkeit reduziert). Die Möglichkeiten in der weiteren Entwicklung der Sportler werden zusätzlich erweitert.

Im Psychischen Bereich steht vor allem das mannschaftsdienliche Verhalten und das Aufmerksamkeitstraining im Vordergrund. Die richtige Verarbeitung von Misserfolgserlebnissen spielt für die Motivation und das regelmäßige Training eine zunehmende Rolle.

Proportionale Verteilung :
Verteilung der Haupttrainingstage - männlich (in Prozent)

Alter	8	9	10	11	12	13
Tr.Phase	GAB#	GAB	GAB	GLT	GLT	ABT I

speziel. TR	kein	kein	30	40	45	45
TA/WK.	X	X	10	15	15	15
SH.	X	X	10	15	20	20
sA.	X	X	X	X	X	X
sp.E.	X	X	10	10	10	10

allgem. Tr.	100	100	70	60	55	55
AA I	vK	vK	20	15	10	10
AA II	vK	vK	30	25	25	25
E/aE	20	20	20	20	20	20

Proportionale Verteilung :
Verteilung der Haupttrainingstage - weiblich (in Prozent)

Alter	8	9	10	11	12	13
T.Phase	GAB#	GAB	GAB	GLT	GLT	ABT I

speziel. TR	kein	kein	30	40	45	45
TA/WK.	X	X	10	15	15	15
SH.	X	X	10	15	20	20
sA.	X	X	X	X	X	X
sp.E.	X	X	10	10	10	10

allgem. Tr.	100	100	70	60	55	55
AA I	vK	vK	20	15	15	15
AA II	vK	vK	30	25	20	20
E/aE	20	20	20	20	20	20

Legende: vK = vielseitig Komplex

Für die Schüler des SLZB bestehen Möglichkeiten größere Trainingsumfänge zu realisieren. Das ermöglicht eine deutlich höhere Grundleistung in den allgemeinen Leistungsvoraussetzungen.

Beachte: Es muss durch eine sehr gute individuelle Planung darauf geachtet werden, dass die altersspezifischen Proportionen erhalten bleiben. Damit beugen wir einseitigen körperlichen Belastungen und psychischen Überbelastungen vor.

Trainingsumfänge und proportionale Verteilung männlich (in Stunden) - bei 45 Wochen/Jahr

Alter	8	9	10	11	12	13
Trai.phase	GAB#	GAB	GAB	GLT	GLT	ABT I
TU/Woche	2-3x 1,5*	2-3x 1,5*	2-3x 1,5	2-3x 1,5-2	3-4x 1,5-2	3-4x 2- 2,5
TU/Jahr	135-200	135-200	135-200	135-200	200-270	270-360

spez.TR	kein	kein	40-60	55-80	90-122	122-162
TA/WK.	X	X	13-20	21-30	30-40	40-54
SH.	X	X	14-20	21-30	40-54	54-72
sA.	X	X	X	X	X	X
sp.E.	X	X	13-20	13-20	20-27	27-36

allg.Tr.	135-200	135-200	95-140	80-120	110-148	148-198
AA I	X	X	28-40	20-30	20-27	27-36
AA II	X	X	40-60	33-50	50-68	68-90
E/aE	27-40	27-40	27-40	27-40	40-54	54-72

Trainingsumfänge und proportionale Verteilung weiblich (in Stunden) - bei 45 Wochen/Jahr

Alter	8	9	10	11	12	13
Trai.phase	GAB#	GAB	GAB	GLT	GLT	ABT I
TU/Woche	2-3x 1,5*	2-3x 1,5*	2-3x 1,5	2-3x 1,5-2	3-4x 1,5-2	3-4x 2- 2,5
TU/Jahr	135-200	135-200	135-200	135-200	200-270	270-360

speziel. TR	kein	kein	40-60	55-80	90-120	120-160
TA/WK.	X	X	13-20	21-30	30-40	40-55
SH.	X	X	14-20	21-30	40-53	53-70
sA.	X	X	X	X	X	X
sp.E.	X	X	13-20	13-20	20-27	27-35

allgem. Tr.	135-200	135-200	95-140	80-120	110-150	150-200
AA I	X	X	28-40	20-30	30-42	40-55
AA II	X	X	40-60	33-50	40-54	55-73
E/aE	27-40	27-40	27-40	27-40	40-54	55-72

Legende: TU = Trainingsumfang
 # GAB = Grundausbildung
 * = einschließlich Schulsport
 GLT = Grundlagentraining
 ABT I = Aufbautraining I 13 - 14 Jahre
 TA/WK = Taktik/Wettkampf
 SH = Spielhandlung (handlungsorientiertes Techniktraining)
 s.A = spezielle Athletik
 sp.E = spezielle Erwärmung
 AA II = allgemeine Athletik II
 die allgemeinen Leistungsvoraussetzungen schaffende Kondition:
 KR = Kraft;
 GA = Grundlagenausdauer
 BW = Beweglichkeit
 KO = Koordination)
 AA I = allgemeine Athletik I
 Hauptmuskelgruppen , leistungsbestimmende Athletik:
 Spr = Sprungkraft
 Schl = Schlagkraft
 Sn/KD = Schnelligkeit/Koordination
 E/aE = allgem. Erwärmung, aktive Erholung, Rehabilitation,
 Cool Down,

Empfehlungen zur Trainingsplanung:

Ausgehend von der allgemeinen Grundlage sollte jeder Trainer für seine Trainingsgruppe, um seinen konkreten Ansprüchen (Anzahl und Leistungsfähigkeit der Kinder, Trainingsalter, Trainingsmöglichkeiten, Anspruch an die Leistungsentwicklung etc.) zu genügen, einen spezifizierten Gruppentrainingsplan erstellen.

Dieser Plan sollte zumindest beinhalten:

- Wettkampftermine, Jahreshöhepunkte,
- Trainingslager und Wettkampfreisen,
- Schwerpunkte der Ausbildung für bestimmte Zeiträume im allgemeinen und speziellem Training,
- eine standardisierte Wochenplanung,
- individuelle Ziele in der Ausbildung der Sportler (evt. Testwerte oder technisch-taktische Schwerpunkte),
- Koordinierung von Auswahl-Sichtungsmaßnahmen des Verbandes mit eigenen Planungen,
- Planungen für die Zusammenarbeit mit den Eltern.
- Für das Training im Vormittagsbereich wird ein gesonderter Trainingsplan ausgearbeitet und den Trainern zur Verfügung gestellt, die in diesem Altersbereich Schüler an der Sportschule haben.

Wettkampfkalender - Wettkampf -und Förderstruktur für das Land Berlin

Übersicht:

Trainingsjahr	1 2 3 4	5	6	7	8
Alter	7 8 9 10	11	12	13	
Geburtsjahr					
Ausbildungsphase	Grundausbildung	Grundlagentraining	ABT I		
Kaderbereich	Talenterkennung Kindergewinnung	D 1	D 1	D 2	
Klasse	2 3 4 5+6	6 +7	7+8	8+9	
Fördereinrichtung	Schule, Verein, Kooperations- modelle	Verein, Talentfördergruppe	Verein SLZB Landesverband		
Sichtungsmaßnah- men Überprüfungen der Ausbildung		Sichtung für Sportschule, Kadererfassung	1. Sichtung D/C- Kader beim BP-Nord durch DVJ		
Wettkampfbetrieb	Jtfo WK III	Berliner Meisterschaft	BM; NOM; DM		
Verein	U 13	U 14 U 16	DM-U14/U 16		
Landesverband			LV C- Pokal		

Spielsystem:

Spielklasse	Alter/ Stichtag	Spielsystem: Berliner Termine
U 12	1.1.	2:2
U 13	1.1.	3:3; Netzhöhe 2,10; Spielfeld 6x12 m; Aufschlag von der gesamten Grundlinie rechter Spieler ist Aufschlagspieler keine Positionswechsel Pflichtabspiel nach der Annahme mehrere Teams eines Vereins können starten WK-Höhepunkte BM Finale:

U 14	1.1.	4: 4; Netzhöhe m. + w.: 2,15; Spielfeld 7x14 m; 3 Vorder- und 1 Hinterspieler; Aufschlag von der gesamten Grundlinie Zuspiel nach Annahme soll von der III ausgeführt werden kein Rückraumangriff keine Positionswechsel im Sinne einer Spezialisierung 2 Teams eines Vereins können starten WK-Höhepunkte BM Finale: NOM DM:
U 16	1.1.	6: 6; Netzhöhe: m: 2,20 , Regeln laut internationalem Regelwerk WK-Höhepunkte BM Finale NOM: DM BPT C und B 1 - Nord

Ansprechpartner zu:

1. Übergreifenden Problemen : VP Jugend
2. Spielbetrieb Jugendspielwart
3. Sportfachlichen Problemen, Unterstützung bei Sichtungen für den Verein, Überprüfungen durch den Landesverband, Sichtung und Formierung der Kaderkreise Landestrainer Franko Hölzig für den männlich Bereich und Mirko Pansa für den weiblichen Bereich.

Sportmotorische Tests: Diese Tests sind noch als Entwurf zu sehen, ebenso die Kennwerte!!!

Die hier dargestellten Tests und Normen dienen als Orientierungshilfe bei der Leistungs- und Bestandsaufnahme innerhalb der ständig zusammen trainierenden Trainingsgruppe aber auch zur Überprüfung des Leistungsstandes des Berliner Kaders. Im Vergleich mit den angegebenen Richtwerten sollen den Trainern Hilfen in die Hand gegeben werden, den einzelnen Sportlern ihre individuelle Leistungsentwicklung (und mit Einschränkungen im Vergleich der Aktiven untereinander) innerhalb einer bestimmten Phase klarer darstellen zu können.

Beim Vergleich mit den Orientierungswerten, ist der in Berlin z. T. deutlich höhere Trainingsumfang einzelner Sportler in leistungsorientierten Vereinen und Sportschule zu berücksichtigen. Bei Überprüfungen können auch andere Test durchgeführt werden.

Orientierungswerte männlich: AAI

	Test*/Altersstufe	10	11	12	13
Wurf					
1	Medizinballwurf beidarmig (2Kg) aus der Schrittstellung	x	x	6,90 m	7,40 m
2a	Medizinballwurf einarmig (Schlagarm) im Grätschsitz (1Kg)	x	x	x	x
2b	Medizinballwurf einarmig (anderer Arm) im Grätschsitz(1Kg)	x	x	x	x
Sprint/Antritt					
3	20 m Sprint aus der Schrittstellung	x	x	x	3,5 sec
4	Sternstest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	22,5 sec	21,0 sec	20,5 sec	20,0 sec
5	9-3-6-3-9-m Lauf	10,5 sec	10,0 sec	9,6 sec	9,2 sec
6	Japantest (5 Berührungen)	8,5 sec	8,0 sec	7,6 sec	7,4 sec
Sprung					
7	Schlussweitsprung	1,30 m	1,50 m	1,70 m	1,90 m
8	Sprung aus dem Stand	x	x	29 cm	32 cm
9	Sprung aus dem freien Anlauf	x	x	48 cm	52 cm

*Übungsausführung siehe Anhang

Orientierungswerte männlich: AAI I

	Test*/Altersstufe	10	11	12	13
allgemeine Ausdauer					
	Cooper-Test	1900-2100 m	2000-2200 m	2100-2300 m	2200-2400 m

Zur Kontrolle der BW wird in Zusammenarbeit mit Annika Brinkmann / Orthotrain ein spezielles Übungsprogramm entwickelt und auf der HP des VVB bereitgestellt.

Orientierungswerte weiblich: AAI

	Test*/Altersstufe	10	11	12	13
Wurf					
1	Medizinballwurf beidarmig (2Kg) aus der Schrittstellung	x	x	6,00 m	6,50 m
2a	Medizinballwurf einarmig (Schlagarm) im Grätschsitz(1Kg)	x	x	x	x
2b	Medizinballwurf einarmig (anderer Arm) im Grätschsitz (1Kg)	x	x	x	x
Sprint/Antritt					
3	20 m Sprint aus der Schrittstellung	x	x	x	3,9 sec
4	Sternstest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	22,0 sec	21,5 sec	21,0 sec	20,5 sec
5	9-3-6-3-9-m Lauf	x	10,0 sec	9,8 sec	9,5 sec
6	Japantest (5 Berührungen)	8,2 sec	7,8 sec	7,5 sec	7,2 sec
Sprung					
7	Schlussweitsprung	1,30 m	1,50 m	1,70 m	1,90 m
8	Sprung aus dem Stand	x	x	29 cm	32 cm
9	Sprung aus dem freien Anlauf	x	x	40cm	43cm

*Übungsausführung siehe Anhang

Orientierungswerte weiblich: AAI I

	Test*/Altersstufe	10	11	12	13
allgemeine Ausdauer					
	Cooper-Test	1900- 2100 m	2000- 2200 m	2100- 2300 m	2200- 2400 m

Zur Kontrolle der BW wird in Zusammenarbeit mit Annika Brinkmann / Orthotrain ein spezielles Übungsprogramm entwickelt und auf der HP des VVB bereitgestellt.

Anhang 2
Testdarstellung:

Sprint 20 m aus dem Hochstart:

Sprint 30 m aus dem Hochstart:

9-3-6-3-9:

Japantest 5 Berührungen:

Sternetest mit Rückwärtslaufen:

Messung der Reichhöhe im Sprung:

1.Reichhöhe einhändig im Sprung:

2.Reichhöhe beidhändig im Sprung aus dem Stand:

3.reale Sprunghöhe:

Schlussweitsprung:

Dreierhopp rechts und links:

Cooper- Lauf:

Medizinballwurf (beidarmig):

Ballweitwurf im Sitz mit einer Hand links und rechts:

Testbeschreibung bitte beim Landestrainer anfordern!

Anhang 3

Kaderkriterien für D- Kader

- Wettkampfplatzierung und Rolle in der Mannschaft
- taktisches und spielerisches Verhalten
- sportmotorische Eigenschaften
- psychische Eigenschaften
- Prognoseleistung
- Lernfähigkeit und Lerngeschwindigkeit
- Erfüllung der Mindestnormen des DVV in den leistungsbestimmenden Kriterien: Sprung; Schnelligkeit und Kraft
- gute bis sehr gute schulische Leistungen

Kaderbedingungen:

- Trainingsprogramm entsprechend Rahmentrainingsplan ,
- Bereitschaft, eine Sportschule zu besuchen,
- verpflichtet am Wettkampfsystem auf Landesebene teilzunehmen,
- Teilnahme an zentralen Auswahlveranstaltungen des VVB (Kurzlehrgänge, Tests oder gemeinsames Auswahltraining) ,
- jährliche sportärztliche Untersuchung nach sportartspezifischen belastungs- und leistungsdiagnostischen Schwerpunkten

Kaderberufungskommission

- Landestrainer
- Bundesstützpunkttrainer

Anhang 4

Überprüfung Spielhandlungen (Tests / Übungsformen)

Die Testübungsformen sind bei den Landestrainern erhältlich.

Dieser Rahmentrainingsplan wurde auf der Grundlage der Nachwuchskonzeption des DVV von den verantwortlichen Landestrainern des VVB

männlich: Franko Hölzig

weiblich: Mirko Pansa

unter fachlicher Unterstützung durch Gerhard Prenzel

erarbeitet.

Er gilt in seiner grundsätzlichen Aussage für mehrere Jahre.
Ergänzungen werden jährlich eingearbeitet, um aktuellen Entwicklungen des deutschen und internationalen Volleyballs zu entsprechen.

Viel Spaß bei der Trainingsarbeit!