



Rahmentrainingsplan Beachvolleyball

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
1. Grundausbildung/ Grundlagentraining	3
1.1 Grundausbildung	3
1.2 Grundlagentraining.....	3
1.3 Zu erlernende Techniken und Taktiken in dieser Ausbildungsphase	3
2. Aufbautraining (ABT).....	4
2.1 Aufbautraining I (ABT I)	4
2.2 Aufbautraining II (ABT II).....	4
2.3 Zu erlernende Techniken und Taktiken in dieser Ausbildungsphase	4
3. Anschlusstraining (ANT)	5
4. Hochleistungstraining (HLT)	5

Vorwort

Dieser Rahmentrainingsplan Beachvolleyball möchte auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse dem Trainer Anregung, Hilfe und Unterstützung bei seiner verantwortungsvollen pädagogischen und sportlichen Aufgabe geben. Dieses System kann jedoch in der Praxis nur realisiert werden, wenn sich alle in diesem Bereich tätigen Trainer als Teil des Kooperationsmodells betrachten.

Die Athleten im VVB sollen eine breite Ausbildung im Bereich Volleyball und Beachvolleyball erhalten. Die vom DVV vorgegebene kombinierte Ausbildung Halle/ Beach soll am Standort Berlin nachhaltig durchgeführt werden. Jedem Kaderspieler soll die Möglichkeit eines ganzjährigen Beachvolleyball Trainings angeboten werden können.

Ferner sollte es das Ziel eines jeden Vereinstrainers sein, die wissenschaftlich beschriebenen Synergieeffekte von Volleyball und Beach-Volleyball in der kombinierten Ausbildung wahrzunehmen und für eine allumfassende Ausbildung seiner Athleten zu nutzen. Diverse dieser Synergieeffekte (in den Bereichen: Technik, Taktik, Athletik, Psychologie, Periodisierung) wurden zum Beispiel in der aktuellen kombinierten Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Volleyball-Verbandes von Dr. Jimmy Czimek ausführlich erläutert.

Die Schülerinnen und Schüler am SLZB sollen ab der 7.Klasse im Grundlagentraining bzw. ABT I an die Spielsystematik Beachvolleyball herangeführt werden, erste sportliche Erfahrungen sammeln und Jugendturniere bzw. Berliner Meisterschaften spielen.

Ab der 9. Klasse soll gezielt einmal in der Woche ganzjährig ein Beachvolleyballtraining im Rahmen des Trainings am SLZB durchgeführt werden. Es sollen Spielstrategien und Individualtaktiken übergreifend gefördert werden.

Das erfordert eine exakte Abstimmung der sportlichen und erzieherischen Ausbildung zwischen den beteiligten Trainern und Vereinen. Ein jeder sollte an der Ausbildung talentierter Kinder zu Kader- bzw. Nationalspielern schöpferisch mitarbeiten und bemüht sein, die Leistungsmöglichkeiten jedes Kindes optimal weiter zu entwickeln. All das kann nur auf Basis einer engen Verzahnung und ausgebauten, vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen den beiden Disziplinen Hallen- und Beach-Volleyball bzw. den jeweiligen Vereinen und dem VVB funktionieren.

1. Grundausbildung/ Grundlagentraining

1.1 Grundausbildung

- Vor dem 11. Lebensjahr
- 1-2 Trainingseinheiten je Woche mit ca. 1,5-2 Stunden Umfang
- Zeitraum von ca. 3 Monaten
- Sandgewöhnung
- Spielen ohne Beachtechniken

Aspekt:

- Spielfähigkeit (Kleinfeld)
- Koordination
- Stabilisierung / Kraft

1.2 Grundlagentraining

- 12. / 13. Lebensjahr
- 3-4 Trainingseinheiten je Woche mit ca. 1,5-2 Stunden Umfang
- Zeitraum von ca. 3 Monaten
- Die Beachvolleyball Ausbildung findet außerhalb der Hallenwettkampfphase im Freien auf Sand statt
- Die Einführung entsprechender Regelkenntnisse und Technikunterschiede stehen im Vordergrund
- Spielfluss unter erschwerten Bedingungen ohne spezielle Beachtechniken (durch Wind, Sonne, Sand)

1.3 Zu erlernende Techniken und Taktiken in dieser Ausbildungsphase

Fertigkeit	Technik	Taktik
Aufschlag	- Standrotation	- Feldhälfte treffen - Windeinfluss berechnen
Annahme	- Frontale Annahme - Annahme mit Seitschritt	- Mitte absprechen
Zuspiel / Angriffsaufbau	- Unters Zuspiel - Zuspielerorientiert	- Windeinfluss berechnen - Winkelveränderung bei Annahmen weiter weg vom Netz
Angriff	- Schlag Anlaufrichtung Line & Shot - Poke	- Vorbereitung eigener Angriff, abhängig von der Annahmequalität - Rhythmisierung Anlauf
Block-Feldverteidigung	(- Gerader Linie und Diagonal Block) - Zurückziehen und Fake-Block	- Wann löse ich mich - Wo starte ich bei Line/Dia Block
Abwehr	- Abwehrbagger - Tomahawk	(- Wo kann ich stehen bei Line/Dia Block) - Wann bewege ich mich
Angriffssicherung	- Bagger - stattfinden lassen	- Wie nah gehe ich an den Angriffsort ran
Psychischer Bereich	- Übernahme von	- Anforderungen häufiger an

	Verantwortung - Verarbeitung von Misserfolgen - reale Selbsteinschätzung - mannschaftsdienliches Verhalten - Aufmerksamkeitstraining	der Leistungsgrenze der Aktiven - kognitives Training
--	--	--

2. Aufbautraining (ABT)

2.1 Aufbautraining I (ABT I)

7. und 8. Klasse bzw. 13./14.Lebensjahr

In der Sommersaison:

- 4-5 Trainingseinheiten je Woche mit ca. 2 Stunden Umfang
- Zeitraum von ca. 3 Monaten
- Gleichzeitig beginnt auch das Beach- ABT mit dem regionalen Höhepunkt, der Berliner Beach Meisterschaft der U15 Vereinsmeisterschaften & U16

In der Wintersaison:

- Teilnahme an angebotenen VVB Beachserien

Das Ziel sollte eine Orientierung auf die Spezialisierung für die Sportart Beachvolleyball sein. Dies beinhaltet neben der Erlernung der Beachtechniken auch die Ausbildung einer speziellen „Beach-Psyche“ (Verantwortung übernehmen, Stressbewältigung, Verhalten zum/mit Partner, Verhalten On-/Off-Court, Selbstständigkeit, u.a.).

2.2 Aufbautraining II (ABT II)

ab der 9. Klasse bzw. 15./16.Lebensjahr

In der Sommersaison:

- 6-7 Trainingseinheiten je Woche mit ca. 2-2,5 Stunden Umfang
- Zeitraum von ca. 3 Monaten
- Eine verstärkte WK Betreuung soll dem Athleten Spielstrategien und Individualtaktiken im Wettkampf vermitteln
- Dennoch gilt auch hier in erster Linie das Gebot den Spieler zur Selbstständigkeit zu erziehen in Hinblick auf ein Coaching verbot. Dabei ist der Bereich einer selbstständigen Saison- und Wettkampfplanung in den Mittelpunkt zu stellen.

In der Wintersaison:

- einmal in der Woche ganzjähriges Beachvolleyball Training am SLZB (Hallenstraining auf einem anderen Untergrund)
- mit ca. 2-2,5 Stunden Umfang
- Teilnahme an angebotenen VVB Beachserien

2.3 Zu erlernende Techniken und Taktiken in dieser Ausbildungsphase

Fertigkeit	Technik	Taktik
Aufschlag	- Sprungflatter - Standrotation	- Kurz-lang, mitte-außen variieren können
Annahme	- Seitliche Annahme - Aufdrehen der Hüfte - Annahme kurzer Bälle	- Erkennen der Flugkurven - Verändern der Annahmeposition bei Problemen
Zuspiel / Angriffsaufbau	- Oberes Zuspiel - Zuspielerorientiert	- Einschätzen welche Technik spielbar ist

	- Überkopfschlag	
Angriff	- Line und Cut Shot - Poke als kurzer Ableger und langer Ball - Harter Schlag Anlaufrichtung - Drehschlag	- Vorbereitung eigener Angriff - Einsatz Shot oder harter Ball - Angriff gg ohne Block
Block-Feldverteidigung	- Gerader Linie und Diagonal Block - Timing Schlag oder Shot - Abfallen lassen gegen kurze Bälle	- Wo starte ich bei Line/Dia Block - Einsatz Lösen
Abwehr	- Abwehrrecht gegen Shots - Beidarmige Alternativabwehr gegen harte Bälle - Bewegung bei Shots bzw. Verschiebung im Feld bei harten Bällen	- Antäuschen - Wann bewege ich mich auf bestimmte Bälle bzw. Feldteile - Wo kann ich stehen bei Line/Dia Block
Angriffssicherung	Siehe oben	Siehe oben
Psychischer Bereich	- Übernahme von Verantwortung - Verarbeitung von Misserfolgen - reale Selbsteinschätzung - mannschaftsdienliches Verhalten - Aufmerksamkeitstraining	- Anforderungen häufiger an der Leistungsgrenze der Aktiven - kognitives Training

3. Anschlussstraining (ANT)

Ab 18. Lebensjahr

In der Sommersaison:

- 7-8 Trainingseinheiten je Woche mit ca. 2-2,5 Stunden Umfang
- Zeitraum von ca. 5 Monaten reines Beachtraining

In der Wintersaison:

- 3-4 Trainingseinheiten je Woche mit ca. 2-2,5 Stunden Umfang
- Zeitraum von ca. 7 Monaten zusätzlich zum Hallentraining

Setzung der Prioritäten zugunsten der Beachausbildung und Beachwettkämpfe, Weiterbildung in der Halle mit Anbindung an eine Bundesligamannschaft für die Wintermonate, möglichst mit Indoor-Beach-Möglichkeiten, zentrale Indoor-Beach-Maßnahmen.

4. Hochleistungstraining (HLT)

Ab 20. Lebensjahr

- Anzustreben ist eine zunehmende Professionalisierung in der Sportart Beachvolleyball. Ideal ist eine ganzjährige und ausschließliche Konzentration auf die Sportart Beachvolleyball (Winter- bzw. Saisonvorbereitungstrainingslager im Ausland, internationale Turniere ganzjährig, etc.), sowie das eigenständige Organisieren der Saison (inkl. Sponsorsuche, eigenen Trainer anstellen, etc.)
- Ist es aus strukturellen und finanziellen Gründen nicht möglich oder sinnvoll, dass

der Athlet sich zu 100 % auf den Beach konzentriert, damit auf jeglichen Hallenvolleyball verzichtet, ist eine bestmögliche Ausbildung als Volleyballer und eine höchstmögliche Einbindung in das Training und den WK anzustreben.

In der Sommersaison:

- 7-8 Trainingseinheiten je Woche mit ca. 2-2,5 Stunden Umfang
- Zeitraum von ca. 6 Monaten reines Beachtraining

In der Wintersaison:

- 3-4 Trainingseinheiten je Woche mit ca. 2-2,5 Stunden Umfang
- Zeitraum von ca. 6 Monaten zusätzlich zum Hallentraining