



Rahmentrainingsplan Aufbautraining I

(inklusive Planung des Vormittagstrainings)

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 Aufbautraining I als Fortsetzung des langfristigen leistungssportlichen Aufbaus zu betrachten. Dieses System kann jedoch in der Praxis nur realisiert werden, wenn sich alle in diesem Bereich tätigen Trainer als Teil des Kooperationsmodells betrachten. Das ist umso notwendiger, da mit Beginn des Aufbautrainings I die sportlichen Talente Berlins die Möglichkeit haben am SLZB zusätzlich gefördert zu werden. Das erfordert eine exakte Abstimmung der sportlichen und erzieherischen Ausbildung zwischen den beteiligten Trainern und Vereinen. Jeder sollte an der Ausbildung talentierter Kinder zu Nationalspielern schöpferisch mitarbeiten und bemüht sein, die Leistungsmöglichkeiten jedes Kindes optimal weiterzuentwickeln. Damit entsprechen sie dem natürlichen Leistungsstreben der Kinder in diesem Altersbereich.

Der Trainer muss sich seiner "prägenden" Vorbildfunktion im Prozess des langfristigen Leistungsaufbaus ständig bewusst sein und sollte mit Beginn des Aufbautrainings in stärkerem Maße als „Volleyballlehrer“ wirken.

Welcher Bereich wird als Aufbautraining I bezeichnet?

Alter	Förderstufe	Fördereinrichtung	Trainingsstufe + Trainingsumfang	WK-Einsatz
13 Jahre	FS (Förderstufe)2	Sportsch. 7./8 Kl./ Verein	4-5 TE / Woche 120 min	U 14
14 Jahre	FS 2	Sportsch. 8./9. Kl. Verein	4-6 TE / Woche 90-120 min	U 16

Mit der Einschulung in die 7. Klasse beginnt das Aufbautraining I, das in seiner Spezifik auf dem 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 Stunden stellen Umfänge dar, die für das Erreichen der anvisierten sportlichen Ausbildungsziele 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 nicht durch Umfangsreduzierung sondern durch Einsatz anderer Trainingsmittel.

Aufgaben des Aufbautrainings I

zunächst die Definition:

Das Aufbautraining ist vor allem gekennzeichnet durch die Herausbildung eines universellen technisch-taktischen Grundkönnens, sowie durch eine zunehmend akzentuierter werdende Ausbildung der speziellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

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

1. Auf eine vielseitige Förderung und Entwicklung der sportmotorischen, koordinativen und athletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten muss weiterhin geachtet werden.
2. Die spezielle Schulung und Ausbildung muss möglichst vielseitig und universell sein.
3. Der Anteil des speziellen Trainings übersteigt in der Summe kaum 50 % des Trainingsumfangs.
4. Die etwas später einsetzende puberale Phase der Jungen erfordert einen späteren Anstieg des Anteils an speziellem Training.
5. Die Spezifik der puberalen Phase erfordert gerade im Aufbaustraining I eine aufmerksame Belastungsplanung durch:
 - die Verhinderung eines zu schnellen Anstieges der speziellen Ausbildung zu Lasten allgemeiner Trainingsinhalte,
 - den bewusst reduzierten Einsatz volleyballspezifischer Sprungbelastungen,
 - eine stark individualisierte Belastungssteuerung,
 - vielseitige, altersgerechte konditionelle Anforderungen (keine Methoden des Hochleistungstrainings anwenden)
 - die Vermeidung zu intensiver Belastungen des Binde- und Stützgewebes,
 - Beachtung einer systematischen Be- und Entlastung,
 - Einsatz prophylaktischer und therapeutischer Maßnahmen,
 - verstärkte Anwendung von speziellen Dehn- und Kräftigungsprogrammen, vor allem für den Rumpf und die Antagonistenschulung
 - Vermeidung von Übungen mit Hohlkreuzbildung
 - Vermeidung von Krafttraining mit Zusatzlasten.
6. Den angegebenen Stundenumfängen sind die Schulsportstunden (in der Regel ist für die normale Sportunterrichtszeit von 3 UE von ca. 1:15 Std. Belastung im allgemeinen Trainingsbereich auszugehen) hinzuzurechnen.
7. In dieser Phase kann noch auf eine spezielle Periodisierung und Zyklisierung verzichtet werden. Bestimmte Trainingsschwerpunkte sollten jedoch über 3-4 Wochen verstärkt trainiert werden (Reizintensität und Dichte/hohe Wiederholungszahlen) um dann, entsprechend dem Prinzip von der lohnenden Pause andere Trainingsinhalte in den Vordergrund der Schulung zu rücken (siehe Planung des Vormittagstrainings).
8. Beachte aus pädagogischer Sicht für diesen Altersbereich typischen Entwicklungen wie:
 - zunehmender Wunsch nach Selbständigkeit und Eigenverantwortung,
 - möglichen Konflikten mit den Erwachsenen durch die Diskrepanz zwischen Wollen und Können und der damit einhergehenden Distanzierung von Eltern, Trainern und Lehrern (deshalb

Forderungen real stellen, schwelende Konflikte offen und ohne Bevormundung klären),

- teilweiser Umschichtung der allgemeinen Interessenlage, die nicht ohne Auswirkung auf das Sportinteresse bleiben wird,
- besonderer Berücksichtigung des Bedürfnisses nach sozialen Kontakten zu Gleichaltrigen und
- das nachlassende Interesse nach vergleichendem Wetteifern.

Zu erlernende Techniken und Taktiken in dieser Ausbildungsphase sollten sein

Legende: E = Einführung
H = Hinführung
S = Stabilisierung

Fertigkeit	Technik	Taktik
Aufschlag	- Tennisaufschlag (S) - Flatteraufgabe (S) - Sprungaufgabe (E)	-Beobachtung des Annahmeriegels auf Schnittstellen und Freiräume -individuell taktisches Verhalten in verschiedenen Spielsituationen -Auseinandersetzung mit Gegnerischen Aufstellungen (Netzspieler in der Annahme; Läufersysteme)
Annahme	-Frontales unteres Zuspiel (Bagger) in Vorwärts- und seitwärts in Shufflesteps (S) -Annahme härterer Tennisaufschläge (S) -seitliche Annahme (E)	-Abstimmung mit Mitspielern -Antizipation des Annahmeortes -Taktisches Verhalten gegen verschiedene Aufschlagarten -Annahme in der Regel im Dreierriegel
oberes Zuspiel	-frontales oberes Zuspiel (S) -Zuspiel über den Kopf (S) -Zuspiel von netznahen Bällen auch im Sprung (E) -spezielle Zuspiele für talentierte Zuspieler(E)	-Zuspiel über die Zuspielposition mit anschließender Sicherung des Angreifers -differenzierte Anwendung der Techniken nach taktischen Situationen (Drehung des Körpers in Zuspielrichtung) -Zuspiel nach Abwehrsituationen Durch alle Spieler -differenzierte Zuspielerausbildung für Talente

Angriff	<ul style="list-style-type: none"> -frontaler Angriffsschlag Von verschiedenen Netzpositionen (S) -Angriffsfinte (S) -Handgelenksschläge (S) -Einbeinangriff bei den Mädchen (E) -Hinterfeldangriff (H) 	<ul style="list-style-type: none"> -Auswahl der Schlagtechnik /Richtung in Abhängigkeit von Block und Zuspiel -Auseinandersetzung mit dem Einer- Doppelblock -Angriff aus verschiedenen Anlaufbewegungen mit alternativen Angriffsabschluss
Block	<ul style="list-style-type: none"> -Einerblock auf der eigenen Position (S) -Doppelblock gegen herausragende Angreifer durch Spieler auf Netzmitte (E) -Blockschrittfolgen zum Doppelblock auf die Außenpositionen (E) -Block von direkt über das Netz gehenden Abwehrbällen 	<ul style="list-style-type: none"> -Blocken oder Lösen vom Netz? -Block in Anlaufrichtung des Angreifers -Umschalten Block- Zuspiel -Umschalten Block- Gegenangriff -Blickstrategie
Feldabwehr	<ul style="list-style-type: none"> -Erlernen verschiedener Falltechniken und Beintechniken für die FA (S) -frontaler Abwehrbagger (S) -Abwehr einhändig (H) -Abwehr über Kopf (E) 	<ul style="list-style-type: none"> -Blickstrategie -Einahme des optimalen Abwehrortes (in Abhängigkeit von Block- und Abwehrort) -Wahl der richtigen Abwehrtechnik (beidarmig, da genauer bevorzugen) -Erlernen der für das Spiel 6-6 typischen Feldabwehrtaktiken (Abwehr nicht zu dicht, Ausgangsposition der Abwehrspieler vorn)
Psychischer Bereich	<ul style="list-style-type: none"> -Übernahme von Verantwortung (E) -Verarbeitung von Misserfolgen (E) - reale Selbsteinschätzung (H) -mannschaftsdienliches Verhalten (S) -Aufmerksamkeits-training (S) 	<ul style="list-style-type: none"> -Anforderungen häufiger an der Leistungsgrenze der Aktiven -kognitives Training

Methodische Hinweise zum Trainingsprozess

Optimales Lernen bedeutet, dass der vermittelte Stoff erfolgreich und schnell bewältigt wird. 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,
 - beim Erklären der Übungen sind alle aufmerksam und denken mit,
 - motiviere die Sportler für eine Übungsform, indem Du das Ziel einer Übung erklärst,
 - zeige die Übung, um anschließend auf die Bewegungsausführung statt auf die Organisationsformen achten zu müssen.
2. Die Herstellung der Lernbereitschaft:
 - Lob und Belohnung aktivieren die Lernbereitschaft,
 - stelle Zusammenhänge zwischen den Wettkampfanforderungen und den dafür zu erarbeitenden Techniken und der Athletik her,
 - zunehmendes Lerntraining im taktischen Bereich kann zur weiteren Motivierung und dem Motivieren zur Erreichen neuer Ziele genutzt werden.
3. Stabilisierung bereits erlernter Techniken im Detail - Vermittlung von taktischen Kenntnissen
 - mit hohen Wiederholungszahlen (Intensität) wird die Technik stabilisiert,
 - achte beim Training im ermüdeten Zustand darauf, dass sich keine Fehler in der Bewegungsausführung einschleichen.
4. Bei der Erlernung neuer und vertiefender Techniken ist wichtig:
 - vermittele theoretische Kenntnisse (Wiederhole und Frage ab),
 - demonstriere die zu erlernende Bewegung (Bildreihen, Video, u. ä. sind notwendig zur besseren Vermittlung),
 - habe Geduld bei der Anwendung neu erlernter Techniken und Taktiken im Wettkampf (bedenke das es einige Zeit braucht bevor Spieler/Innen ihr erlerntes Repertoire im Wettkampf stabil anwenden)
 - verwende abgewandelte Wettkampfformen, die den Ausbildungsprozess unterstützen,
 - nutze die Methodik zur Erlernung der Spielhandlungen,
 - zu Beginn steht nicht die Vielzahl der Wiederholungen, sondern die richtige Ausführung der Spielhandlung im Vordergrund.
5. 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.
6. 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
 7. Grundlagen zum Kraft / Athletiktraining finden sich ausführlich beschrieben in „Kinder lernen Krafttraining“, 1. Auflage, M. Zawieja, Philippka Verlag 2011

Hinweise zur taktischen Ausbildung - zum taktischen Verhalten

Das taktische Verhalten der Spieler wird wesentlich durch den Übergang vom Spiel 4-4 auf das Spiel 6-6 geprägt. In leistungsorientierten Jugendmannschaften kommt erstmals auch der WK in den Erwachsenenspielerunden als neuer Reiz auf die Spieler zu. Individuelle Voraussetzungen einzelner Spieler (Körperhöhe, Sprungkraft, Schnelligkeit und die Sicherheit am Ball, Stabilität der Technik,) sind wesentlich für die Gestaltung der Taktik. Das erreichte Trainingsalter, die möglichen Trainingsumfänge, die Qualität der Spieler und die Fähigkeit des Trainers bestimmen die Vorgehensweise bei der Einführung des Spiels 6-6. Diese Faktoren bestimmen natürlich auch die zu erreichenden Ausbildungsziele. Im Vordergrund der taktischen Ausbildung steht die Vermittlung von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur individuellen und mannschaftstaktischen 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 16 ist mit der zielgerichteten Ausbildung von besonders geeigneten Spielern für das Zuspiel zu beginnen. Eine systematische Einführung des Spiels 6-6 unterstützt eine Kontrolle bei Wettkämpfen und ermöglicht eine schrittweise Erweiterung der Spielweise der Mannschaft. Die 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.

Im Trainingsprozess und bei Aufbauwettkämpfen sollten die Spieler möglichst vielseitig taktisch ausgebildet werden.

Bei Wettkampfhöhepunkten ist eine Optimierung der Mannschaftsleistung durch taktische Maßnahmen wünschenswert.

Damit beugen wir einer zu frühzeitigen und einseitigen Ausbildung vor, erweitern unsere taktischen Möglichkeiten für die Zukunft und entwickeln gleichzeitig besondere Stärken einzelner Spieler auch im mentalen Bereich.

Im Psychischen Bereich steht vor allem die Übernahme von Verantwortung für das Ergebnis der Mannschaft und eine Vertiefung des

mannschaftsdienlichen Verhaltens im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Die richtige Verarbeitung von Misserfolgserlebnissen und das Hinführen zur realen Selbsteinschätzung spielt für die Motivation und das regelmäßige Training eine zunehmende Rolle.

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

Alter	13	14	15	16
Tr. Phase	ABT I	ABT I	ABT II	ABT II

speziell. TR	45	45	50	55
TA/WK.	15	15	17	20
SH.	20	20	20	20
sA.	X	X	1	5
sp.E.	10	10	10	10

allgem. Tr.	55	55	50	45
AA I	10	10	12	12
AA II	25	25	18	13
E/aE	20	20	20	20

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

Alter	13	14	15	16
T. Phase	ABT I	ABT I	ABT II	ABT II

speziell. TR	45	48	50	54
TA/WK.	15	15	15	17
SH.	20	23	23	24
sA.	X	X	2	3
sp. E.	10	10	10	10

allgem. Tr.	55	52	50	46
AA I	15	15	14	13
AA II	20	17	16	13
E/aE	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	13	14	15	16
Trai.phase	ABT I	ABT I	ABT II	ABT II
TU/Woche	4-5x 2-2,5*	4-5x 2,5-3 +	5-6x 2,5-3 +	6-7x 2,5-3 +
TU/Jahr	270-360	360-450	450-560	540-630

spez.TR	122-162	162-203	225-280	297-346
TA/WK.	40-54	54-68	76-95	108-126
SH.	54-72	72-90	90-112	108-126
sA.	X	X	14-17	27-31
sp.E.	27-36	36-45	45-56	54-63

allg.Tr.	148-198	198-247	225-280	243-284
AA I	27-36	36-45	54-68	56-76
AA II	68-90	90-112	81-100	70-82
E/aE	54-72	72-90	90-112	108-126

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

Alter	13	14	15	16
Trai.phase	ABT I	ABT I	ABT II	ABT II
TU/Woche	3-4x 2-2,5*	4-5x 2,5-3 +	5-6x 2,5-3 +	6-7x 2,5-3 +
TU/Jahr	270-360	360-450	450-560	540-630

spez.TR	120-160	173-216	225-280	292-340
TA/WK.	40-55	54-68	67-83	92-107
SH.	53-70	83-103	101-127	130-151
sA.	X	X	13-16	16-19
sp.E.	27-35	36-45	44-54	54-63

allg.Tr.	150-200	187-234	225-280	248-290
AA I	40-55	54-68	63-78	70-82
AA II	55-73	61-76	72-90	70-82
E/aE	55-72	72-90	90-112	108-126

Legende: TU = Trainingsumfang
 * = einschließlich Schulsport
 + = plus Schulsport als allgemeines Training
 ABT I = Aufbautraining I 13 - 14 Jahre
 ABT II = Aufbautraining II 15-16 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 dieser 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, die koordiniert sind mit dem im Vormittagstraining vermittelten Stoff,
- eine standardisierte Wochenplanung (die auch dem Sportler eine bessere und langfristigere persönliche Planung ermöglicht),
- individuelle Ziele in der Ausbildung der Sportler (evt. Testwerte oder technisch-taktische Schwerpunkte),
- Koordinierung von Auswahl- Sichtsmaßnahmen des Verbandes mit eigenen Planungen,
- Planungen für die Zusammenarbeit mit den Eltern.

Wettkampfkalender - Wettkampf -und Förderstruktur für das Land Berlin

Der Landesmeister und Vizemeister in der U 14- und U 16- Jugend vertritt Berlin und seinen Verein bei den Nord- Ost- Deutschen-Meisterschaften und hat die Möglichkeit sich als erster oder 2. für die DM zu qualifizieren

Übersicht:

Trainingsjahr	7	8
Alter	13	14
Geburtsjahr		
Ausbildungsphase	ABT I	ABT I
Kaderbereich	D1	D2
Fördereinrichtung	Verein SLZB Landesverband	Verein SLZB Landesverband
Sichtungsmaßnahmen Überprüfungen der Ausbildung verantwort.: Landestrainer	-Überprüfungen/ Test der Kader durch LV; -der Sportschüler im Vormittagstraining; -gemeinsame WK der Berliner Auswahl	-Überprüfungen/ Test der Kader durch LV; - der Sportschüler im Vormittagstraining; -gemeinsame WK der Berliner Auswahl
Wettkampfbetrieb Verantw.: Vereinstrainer	-BM -NOM; -DM U 14	-BM -NOM; -DM U 16
Wettkampfbetrieb Verantw.: Landestrainer/ Vereins-Co-Trainer	-LV C 1- Pokal Nord	-LV C 1- Pokal Nord

Spielsystem:

Spielklasse	Alter/ Stichtag	Spielsystem: Berliner Termine
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.

Orientierungswerte männlich: AAI

	Test*/Altersstufe	13	14	15	16
Wurf					
1	Medizinballwurf beidarmig (2Kg) aus der Schrittstellung	7,40 m	7,90 m	10,50 m	12,00 m
2 a	Medizinballwurf einarmig (Schlagarm) im Grätschsitz (1Kg)	x	7,00 m	10,00 m	11,00 m
2 b	Medizinballwurf einarmig (anderer Arm) im Grätschsitz (1Kg)	x	4,00 m	6,00 m	6,50 m
Sprint/Antritt					
3	20 m Sprint aus der Schrittstellung	3,5 sec	3,4 sec	3,2 sec	3,2 sec
4	Sternstest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	20,0 sec	19,5 sec	18,5 sec	17,0 sec
5	9-3-6-3-9-m Lauf	9,2 sec	8,7 sec	8,5 sec	8,0 sec
6	Japantest (5 Berührungen)	7,4 sec	7,1 sec	6,8 sec	6,5 sec
Sprung					
7	Schlussweitsprung	1,90 m	2,10 m	2,30 m	2,55 m
8	Sprung aus dem Stand	32 cm	35 cm	40 cm	45 cm
9	Sprung aus dem freien Anlauf	52 cm	54 cm	60 cm	63 cm

*Übungsausführung siehe Anhang

Orientierungswerte männlich: AAI I

	Test*/Altersstufe	13	14	15	16
allgemeine Ausdauer					
	Cooper-Test	2200- 2400 m	2300- 2500 m	2500- 2700 m	2800- 3000 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	13	14	15	16
Wurf					
1	Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	6,50 m	7,00 m	8,00 m	9,50 m
2 a	Medizinballwurf einarmig (Schlagarm) im Grätschsitz (1Kg)	x	8,00 m	9,00 m	9,50 m
2 b	Medizinballwurf einarmig (anderer Arm) im Grätschsitz (1Kg)	x	4,80 m	5,50 m	6,00 m
Sprint/Antritt					
3	20 m Sprint aus der Schrittstellung	3,9 sec	3,7 sec	3,5 sec	3,4 sec
4	Sternstest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	20,5 sec	20,0 sec	19,7 sec	19,5 sec
5	9-3-6-3-9-m Lauf	9,5 sec	9,0 sec	8,7 sec	8,4 sec
6	Japantest (5 Berührungen)	7,2 sec	6,8 sec	6,5 sec	6,3 sec
Sprung					
7	Schlussweitsprung	1,90 m	2,10 m	2,20 m	2,30 m
8	Sprung aus dem Stand	32 cm	35 cm	40 cm	45 cm
9	Sprung aus dem freien Anlauf	43 cm	46 cm	49 cm	52 cm

*Übungsausführung siehe Anhang

Orientierungswerte weiblich: AAI I

	Test*/Altersstufe	13	14	15	16
allgemeine Ausdauer					
	Cooper- Test	2200- 2400 m	2400- 2600 m	2600- 2800 m	2800- 3000 m

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

Spielbeobachtung:

Zur Spielbeobachtung sollten sich die interessierten Trainer mit den Touchpad basierten Statistikprogrammen von Data Project befassen.

Anhang 2

Testdarstellung:

Sprint 20 m aus dem Hochstart:

Sprint 30 m aus dem Hochstart:

9-3-6-3-9:

Japantest 5 Berührungen:

Sterntest mit Rückwärtslaufen:

Messung der Reichhöhe im Sprung:

1. Reichhöhe einhändig im Sprung:

2. Reichhöhe beidhändig im Sprung aus dem Stand:

3. reale Sprunghöhe:

Schlussweitsprung:

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 und charakterliche Eigenschaften
- konstitutionelle Eigenschaften
- Prognoseleistung
- Erfüllung der allgemeinen Testwerte
- Lernfähigkeit und Lerngeschwindigkeit
- gute bis sehr gute schulische Leistungen
- leistungssportliche Tauglichkeit aus medizinischer Sicht

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
- Bundestützpunkttrainer

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!