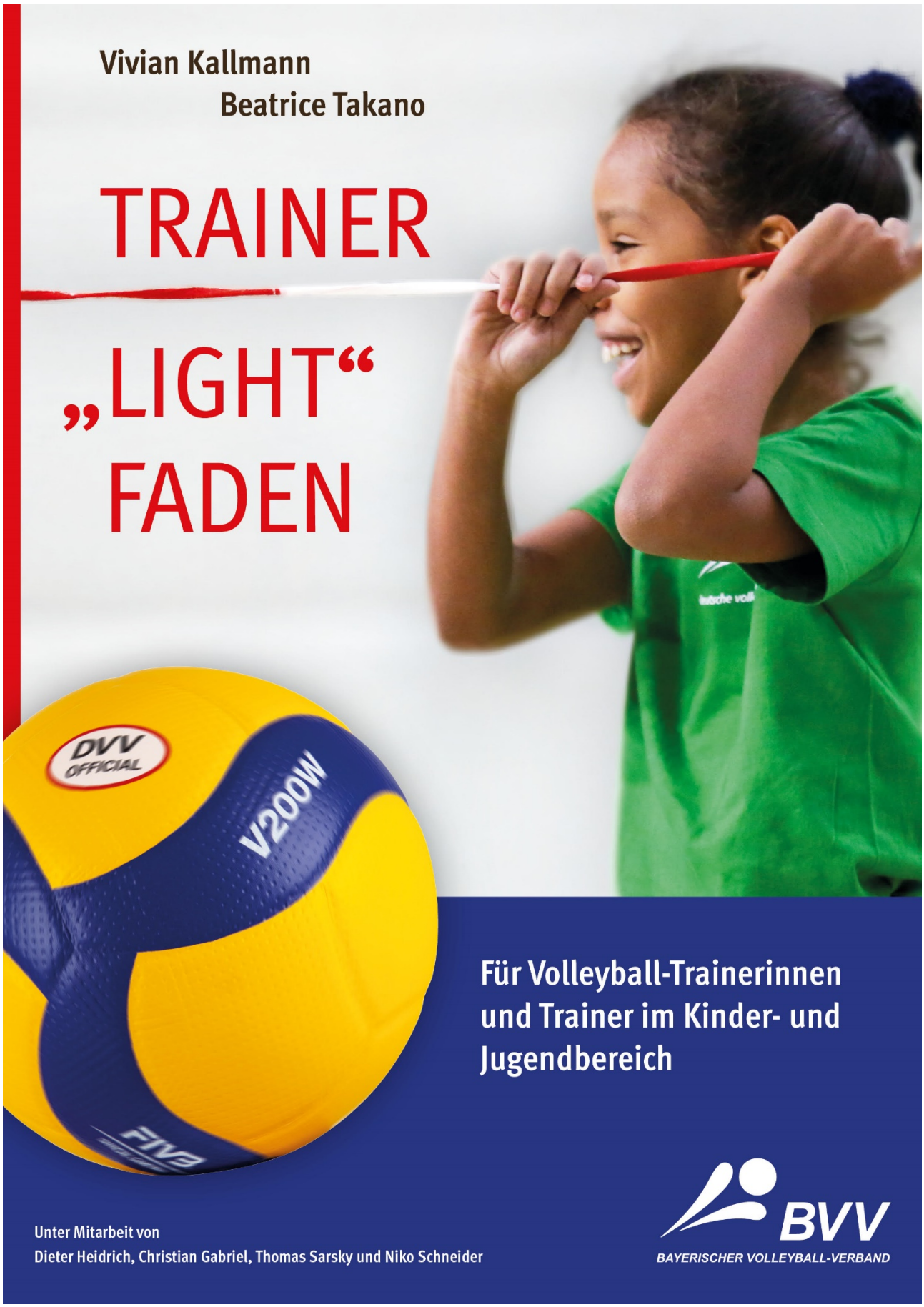
Vivian Kallmann
Beatrice Takano

# TRAINER „LIGHT“ FADEN




Für Volleyball-Trainerinnen und Trainer im Kinder- und Jugendbereich

Unter Mitarbeit von
Dieter Heidrich, Christian Gabriel, Thomas Sarsky und Niko Schneider

BVV
BAYERISCHER VOLLEYBALL-VERBAND

*1 Hintergrund dieser Mappe und für wen ist sie gedacht? ... 4*
*2 Viele, viele Ziele... ... 5*
2.1 Zielbilder ... 5
2.2 Ziele deiner Spieler*innen ... 6
2.3 Ziele des Vereins ... 6
2.4 Ziele der Eltern ... 6
*3 Grundlagen des Volleyballtrainings mit Kindern und Jugendlichen ... 7*
3.1 pädagogische Aspekte im Trainer-Dasein ... 7
3.2 Lernen ... 8
3.3 sportartübergreifende, allgemeine Trainingsgrundlagen ... 9
3.4 volleyballspezifische Grundlagen ... 9
3.5 allgemeine Trainingsinhalte: Erwärmung, Mobilisation, Dehnung, Stabilisation, Athletik, Koordination ... 11
3.5.1 Erwärmung, Mobilisation und Dehnung ... 11
3.5.2 Stabilisationstraining vs. Athletiktraining (Krafttraining) ... 11
3.5.3 Koordinationstraining ... 12
3.5.4 Mentale Fähigkeiten stärken ... 14
3.6 Trainingsvorbereitung und Trainingskonzeptionen ... 15
3.6.1 Spielentwicklung ... 17
3.6.1.1 Methodische Vermittlungsprinzipien ... 18
3.6.1.2 Organisationsformen ... 19
3.7 Du als Trainer*in, deine Spieler*innen und ihre Eltern ... 20
3.7.1 Trainer*in ... 20
3.7.1.1 Haltung ... 20
3.7.1.2 Trainingsphilosophie ... 21
3.7.1.3 Trainer- und Coachingverhalten ... 23
3.7.2 Spieler*innen ... 26
3.7.2.1 Teambuilding ... 26
3.7.2.2 Kommunikation ... 28
3.7.3 Umgang mit Eltern ... 29
*4 Besonderheiten beim Volleyball mit Kindern und Jugendlichen ... 31*
4.1 Ab welchem Alter sollten Kinder Volleyball lernen? ... 31
4.2 Wie oft sollte das Training in den Altersklassen U11 – U14 stattfinden? ... 31
4.3 Ab wann beginne ich mit dem Krafttraining? ... 31
4.4 Kleinfeld/ Großfeld/ Netzhöhen ... 32
4.5 Ab wann sollte man spezialisieren? ... 32
4.6 Ab wann sollten Kinder geschlechtshomogen trainieren? ... 33
4.7 Halle und Beach – eine sinnvolle Kombination? Ab welchem Alter? ... 33
4.8 geschlechtsspezifische Aspekte ... 34
4.9 Auch darüber müssen wir reden... ... 35

*5 Organisatorisches ... 35*
5.1 Schnupper -oder Probetrainings ... 35
5.2 Formalitäten rund um den Spielbetrieb ... 36
5.3 Schiedsrichterwesen ... 37
5.4 Gewinnung von neuen Spieler*innen ... 38
5.4.1 Kooperationen mit Schulen ... 38
5.4.1.1 Schnupperstunden an Schulen/ Durchführungen von Sichtungsstunden ... 38
5.4.1.2 Sport nach 1 ... 38
5.4.2 Mund-zu-Mund-Propaganda ... 40
5.4.3 Öffentlichkeitsarbeit ... 41
*6 Praktische Tipps ... 41*
6.1 Alltag Hallennutzung ... 43
6.2 Trainer*innengewinnung ... 44
6.3 Aktive Spieler anfragen ... 44
6.4 Öffentlichkeitsarbeit ... 44
6.5 Volleyballereltern einbinden ... 44
6.6 Jugendtrainer ausbilden ... 45
*7 Letzte Worte und Dank ... 46*

# 1 Hintergrund dieser Mappe und für wen ist sie gedacht?

Erstmal ein herzliches Willkommen! Schön, dass du dich entschlossen hast eine Kinder- oder Jugendgruppe im Volleyball zu übernehmen bzw. sogar eine Neue aufbauen möchtest. Danke für dein Engagement!!!

Der Trainer"light"Faden soll dir helfen, einen ersten Überblick zu bekommen, worauf du als Trainer*in achten solltest und wie du ein Training aufbauen kannst. Dies soll keinen Trainerschein ersetzen, aber es soll eine mögliche Hilfestellung sein, um in den Bereich hineinzuschnuppern und erste Erfahrungen zu sammeln.

Vielleicht bist du auch schon bereits im Besitz einer gültigen Trainerlizenz und möchtest nun eine eigene Kinder- bzw. Jugendgruppe aufbauen. Daher richtet sich diese Mappe an alle interessierten Trainer*innen, die neu im Kinder- und Jugendbereich arbeiten möchten. Egal, ob eine neue Gruppe aufgebaut werden soll oder eine bestehende Mannschaft übernommen wird, bei Kindern und Jugendlichen stehen vorrangig das Technik- und Spiel-Lernen im Vordergrund und weniger mannschafts- oder gruppentaktische Aspekte. Wenn du selbst keine Vorerfahrung im Volleyballspielen hast, findest du in der Trainerbox das aktuelle Technikleitbild vom Deutschen Volleyballverband angehängt, sowie weitere Links und Tipps. Darüber hinaus gibt es neben den Trainerlehrgängen des Bayerischen Volleyballverbandes (BVV) auch Onlinelehrgänge, die gut strukturiert und mit vielen praktischen Übungsreihen und methodischen Tipps die eigene Bandbreite weiter ausbauen und vertiefen können:

https://www.oncampus.de/weiterbildung/moocs/volleyball-trainer-mooc

Aktuell gibt es vier von diesen kostenlosen Lehrgängen und diese können auch als Fortbildungen angerechnet werden. Auch die Zusammenarbeit mit den anderen Landesverbänden hat sich deutlich intensiviert und landesübergreifende Fortbildungen sind mittlerweile anerkannt.

Solltest du eine Mannschaft übernehmen, die bereits mehr Spielerfahrung besitzt und über das Erlernen der Grundtechniken hinaus ist, sind vielleicht die über das Training hinaus verbundenen Aufgaben, die auf dich als Trainer*in zukommen, interessant.

Die einzelnen Themen werden kurz angeschnitten und gehen nicht weiter in die Tiefe. Ziel ist es einen ersten Überblick zu erhalten und erhebt damit keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Mappe stellt eine Wegbegleitung dar, auf der weiter aufgebaut werden kann, Veränderungen vorgenommen werden können usw.

Wenn du inhaltlich tiefer einsteigen magst, findest du Links, Inhalte, Verweise usw. in der **Trainerbox**.

Wir freuen uns daher sehr über Rückmeldungen zu der Mappe, damit diese stets weiterentwickelt und bestmöglich optimiert werden kann.

*Abbildung 1 - Volleyball im Grundschulalter*

## 2 Viele, viele Ziele….

*„Ziele motivieren uns und geben uns Orientierung. Bei der Auswahl, Planung und Umsetzung der Ziele sollten wir darauf achten, dass wir uns die richtigen Ziele auswählen. Nur diejenigen Ziele, die uns auch tatsächlich motivieren, werden eine Chance haben, dass sie auch umgesetzt werden. Wir müssen deshalb zwischen den sogenannten "Strohfeuer-Zielen" und den tatsächlich attraktiven Zielen unterscheiden. Attraktive Ziele motivieren uns für eine lange Zeit, fördern die Kreativität bei der Umsetzung der Ziele und geben unserem Handeln einen Sinn. Bei einem Strohfeuer steigt die Begeisterung für eine kurze Zeit an. Wenn wir unser Ziel erreicht haben, dann sind wir oft enttäuscht und verlieren das Interesse an der Sache. Ein Strohfeuer begeistert uns für kurze Zeit und ist dann schnell abgebrannt.*

### 2.1 Zielbilder

*Positive Bilder von unserem Ziel ziehen uns dagegen magisch an. Deswegen ist es erforderlich, dass wir uns ein positives Bild von dem Zielzustand machen. Positive Bilder aktivieren das Unterbewusstsein, das uns so helfen kann, unsere Vorstellungen zu erreichen. Unsere Aufmerksamkeit wird von unserem Unterbewusstsein per Autopilot immer wieder auf die Zielerreichung gelenkt"*[1]

Die Frage ist somit: Was ist dein Zielbild für die Mannschaft, unabhängig von den Zielen und Erwartungen des Vereins, der Eltern und noch vielen anderen.

Was ist deine Motivation, die dich antreibt und wohin willst du mit der Mannschaft? Das sind die ersten Fragen, die du in aller Ruhe für dich klären musst. Denn mit der Zeit wirst du feststellen, dass viele Menschen unterschiedliche Ziele haben und das kann manchmal ziemlich anstrengend werden, vor allem wenn man versucht es allen gerecht zu werden.

Damit deine Motivation nicht zu einem Strohfeuer-Ziel wird und du dich nach kürzester Zeit ausgelaugt fühlst, ist dies ein erster wichtiger Tipp für dich. Ist es dir wichtig, dass Kinder und Jugendliche Zugang zum Volleyball haben und finden? Dass sie Spielerfahrung sammeln und Freude daran haben? Möchtest du mit deiner Mannschaft an Meisterschaften teilnehmen und deine Spieler bestmöglich fördern, damit sie später auch in höheren Ligen mitspielen können. Möchtest du im Leistungsbereich arbeiten oder eher im Bereich Breitensport?

Keine Sorge, du musst die Antworten auf diese Fragen nicht sofort parat haben. Auch diese dienen als Orientierungshilfe. Sie sollen dir helfen deine eigene Haltung zu finden, die dann wiederum deine Trainingsphilosophie bestimmt. Oft sind die Gegebenheiten vor Ort nicht übereinstimmend mit den Zielen, die man hat. Das bedeutet nicht gleich das Handtuch zu werfen. Als Trainer*in zu arbeiten, heißt auch immer Aufbauarbeit zu leisten, alte bestehende Strukturen zu hinterfragen und neue Wege zu gehen. Mit einem klaren Ziel für sich selbst lässt sich dieser Weg einfacher beschreiten☺

[1] (Quelle: https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/was-sind-ziele).

## 2.2 Ziele deiner Spieler*innen

Der zweite wichtige Schritt ist die Zielklärung mit deiner Mannschaft. Nimm die Kinder und Jugendlichen immer mit und beziehe sie in die Planung mit ein. Kleine Besprechungen, 4-Augen Gespräche, Rückmeldungen nach einem Spieltag, Saisonplanung am Anfang der Saison, Saisonauswertung und Ausblick auf die neue Saison – das alles sind Möglichkeiten deinen Spieler*innen auf Augenhöhe zu begegnen und sie aktiv in den Trainingsprozess zu integrieren. Ihr seid ja schließlich eine Mannschaft, ein Team☺.

Auch die jüngsten Spieler*innen haben ihre eigenen Vorstellungen und sie fühlen sich wertgeschätzt und anerkannt, wenn sie gehört werden. Damit kannst du eine Vereinskultur schaffen, die auch über das Training hinauswirkt. Sich zugehörig fühlen, schafft Sicherheit und Vertrauen. Sich zugehörig fühlen, erzeugt Verantwortungsbewusstsein und kann positive Auswirkungen auf eine nachhaltige Nachwuchsgewinnung haben.

Darum ist das Training allein nicht das Einzige, was zählt, aber dazu mehr beim Thema Teambuilding.

## 2.3 Ziele des Vereins

Auch die Sportvereine haben unterschiedliche Zielvorstellungen. Größere Vereine wollen evtl. mehr Erfolge bei Meisterschaften bzw. bestimmte Zertifikate erwerben. Kleinere Vereine kämpfen ums Überleben und wollen eine Jugendmannschaft aufbauen (beides Extreme, um die große Bandbreite zu verdeutlichen). Wahrscheinlich hast du dich auch bewusst für genau diesen Verein entschieden, weil er deinen Zielen am nächsten ist oder dein Sohn / deine Tochter möchte mit Volleyball anfangen und du hast dich bereit erklärt das Training zu übernehmen.

Aus welchen Beweggründen auch immer, sprich mit deinem Abteilungsleiter über die Ziele des Vereins und versuch dich in den Verein aktiv mit einzubringen. Eine Mannschaft kann nur so gut sein wie der Verein, der dahintersteht.

## 2.4 Ziele der Eltern

Was ist mir selbst als Elternteil oder den anderen Eltern möglichweise wichtig?

Wollen sie ihr Kind spielen sehen? Sind Ihnen Erfolge wichtig? Wollen sie das Team unterstützen?

Auch Eltern haben unterschiedliche Vorstellungen und Wünsche. Mehr dazu findest du im Kapitel „Umgang mit Eltern“.

# 3 Grundlagen des Volleyballtrainings mit Kindern und Jugendlichen

Im nächsten Kapitel erhältst du einen kurzen schnellen Überblick über die theoretischen Grundlagen für ein Volleyballtraining für Kinder und Jugendliche.

Das grundsätzliche Problem eines Trainers ist die Zeit. Letztlich ist sie immer zu knapp bemessen, um all das zu trainieren was „nötig" ist und es so zu trainieren, dass es auch wirklich nachhaltig „sitzt". Also wie mit der begrenzten Zeit umgehen, wenn ich nur einmal oder doch zweimal in der Woche trainieren kann? Die Ökonomie des Trainierens des Lehrens und Lernens folgt zum einen dem Erfahrungswissen vieler Trainergenerationen andererseits auch geprüften wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Biologie, Physiologie, Psychologie, Soziologie…

Es gilt also das Training so effizient und nachhaltig wie möglich zu gestalten.

Damit wir dich nicht schon am Anfang mit übermäßiger, trockener Theorie verschrecken, findest du sowohl in der Trainerbox wie auch in folgendem Fachbuch weitere tiefere Einblicke in Theorie und Trainingslehre:

> *Jimmy Czimek & DVV (HRSG.), VOLLEYBALL Training + Coaching; vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer; 2017, Meyer& Meyer Verlag*

In der C-Trainer Ausbildung lernst du dann den theoretischen Background vom Volleyball. Was bedeutet es eine Schnellkraftsportart zu trainieren. Was ist das Regelkreismodell? Welche Trainingsphasen gibt es innerhalb einer Saison?

Alles wichtige Themen und für ein „professionelles" Training unabdingbar. Aber nicht heute und nicht hier. Diese Mappe beschäftigt sich mit der Frage: Wie kannst du als Trainer-Neuling ein Training zum Laufen bringen und was gehört noch alles mit dazu. Mehr dazu findest du in der Trainerbox.

## 3.1 pädagogische Aspekte im Trainer-Dasein

Auch dein Trainer-Dasein hat pädagogische Seiten. Der Pädagoge in dir ist für das Lernen und die persönliche Entwicklung deiner Spieler*innen zuständig. Das ist kurz in der unteren Grafik dargestellt.

Wichtig ist aber vor allem, dass du dich deinen Spieler*innen gegenüber als authentischer Partner zeigst, denn Pädagogik pur haben sie den ganzen Schultag über bereits gehabt.

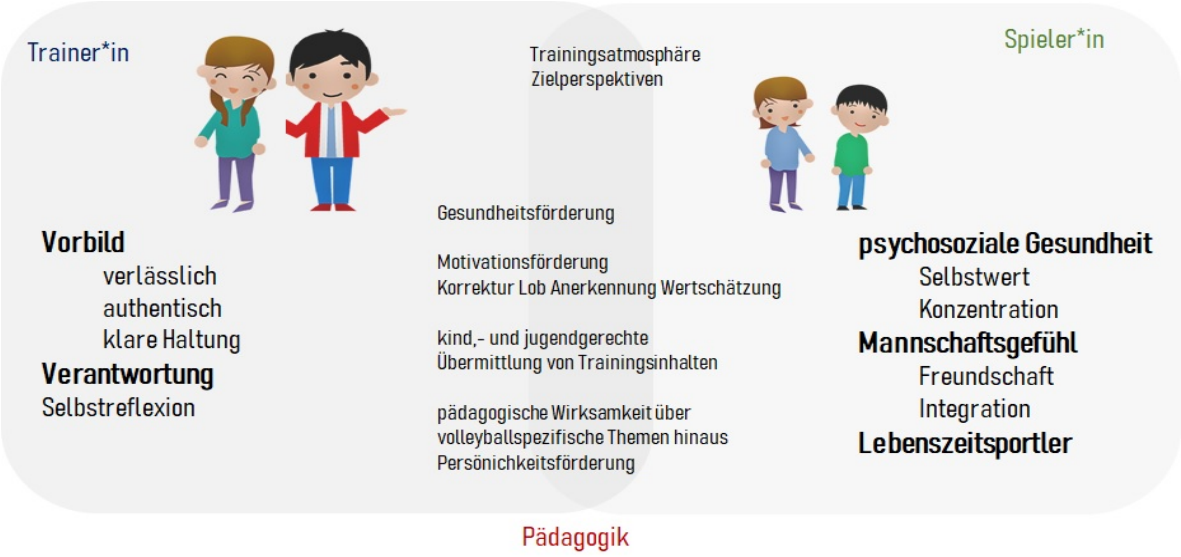



*Abbildung 2 - pädagogische Grundlagen*

## 3.2 Lernen

Wie lernen wir überhaupt? Keine Sorge, ich werde jetzt nicht mit zig Lerntheorien zu Tode langweilen.

Wir lernen unser Leben lang. Es wird beeinflusst von unterschiedlichen Faktoren wie Emotionen, Neugierde, Motivation und persönlichen Beziehungen. Das geschieht meist nebenbei, ist uns also nicht bewusst.

Am besten lernen wir natürlich, wenn wir es selbst ausprobieren. Dabei spielt unser Gehirn eine entscheidende Rolle, welches Informationen es aufnimmt (auf den verschiedensten Sinneskanälen), diese analysiert, bewertet und dann eine Handlungs- bzw. einen Bewegungsbefehl an die Muskeln weitergibt. Alles oben im Kopf wird verknüpft, das heißt bereits gesammelte Erfahrungen erleichtern uns das Lernen und die Verbindungen werden umso fester, je häufiger wie etwas tun.

Bildlich gesprochen: Beim Lernen neuer Bewegungsabläufe legt dein Gehirn einen ersten Trampelpfad an. Umso häufiger du diesen Weg gehst, desto besser wird die Straße und desto schneller fließen die Informationen. Um jedoch aus einem Trampelpfad eine Autobahn zu errichten, braucht es viele viele Wiederholungen – schließlich baut sich so eine Autobahn auch nicht von heute auf morgen☺

Was außerdem von enormer Bedeutung ist, sind die Motoren, die uns zum Lernen antreiben, sprich Spaß, Neugierde und Interesse. Die lästigen Formeln im Chemieunterricht auswendig zu lernen, fällt uns vielleicht nicht so leicht, als im Spiel neue Bewegungsabläufe einzustudieren.

Als Trainer kannst du also viel dazu beitragen wie gut und schnell deine Spieler lernen.

In dem Schaubild unten findest du die wichtigsten Aspekte und die groben Zusammenhänge des Lernens. Mehr dazu in der Trainerbox.

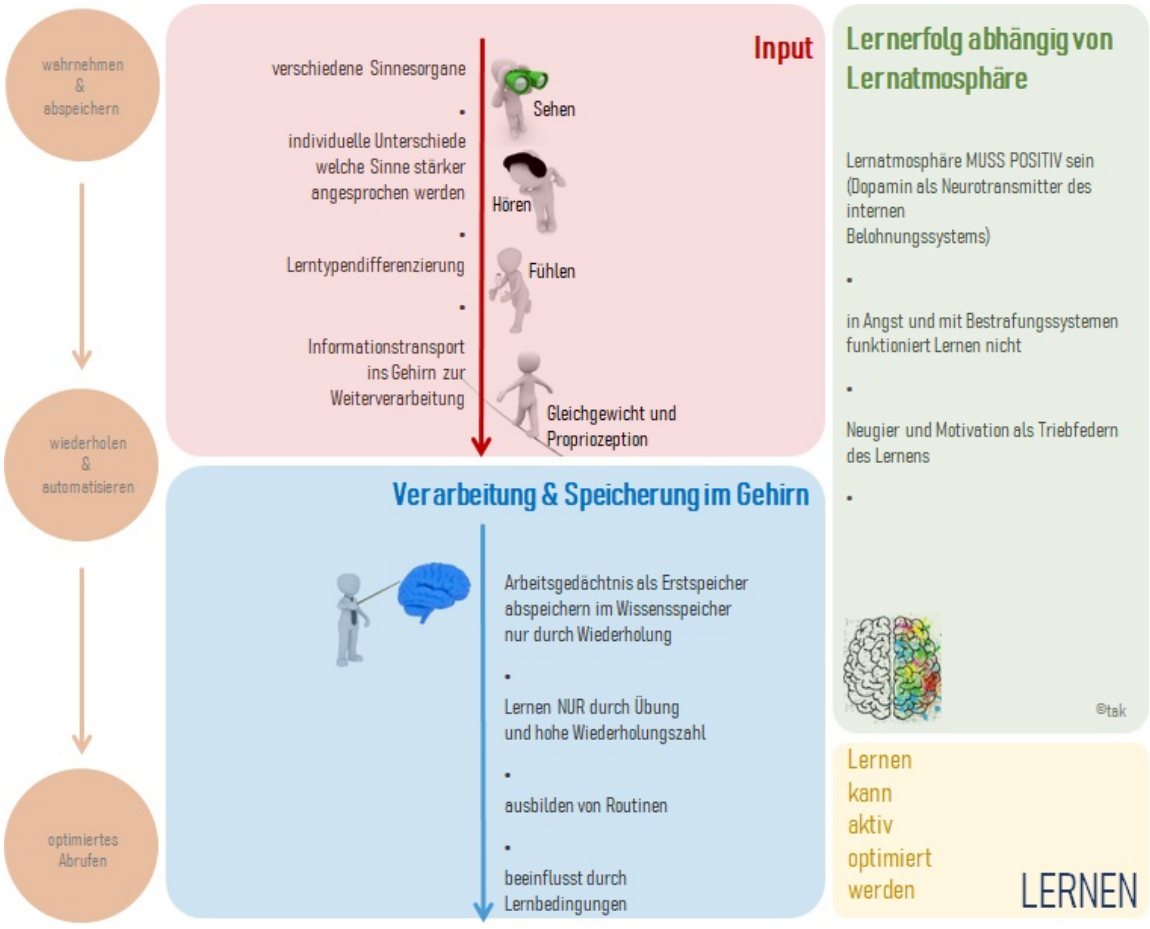



*Abbildung 3* – lernspezifische Grundlagen

## 3.3 sportartübergreifende, allgemeine Trainingsgrundlagen

Unser aller Ziel sollte primär sein, unsere Spieler*innen für den Sport an sich zu begeistern und den Sport in ihren Zeitplan langfristig zu etablieren.

Demzufolge gehört zu den allgemeinen Trainingsgrundlagen neben dem körperlichen Training; der Athletik und der Technik auch das Training der mentalen Fähigkeiten.

Für alle Sportarten gibt es Trainings- oder Bewegungsmodelle, die universell einsetzbar sind. So wie wir uns zum Beispiel aus der Leichtathletik das Sprint ABC „ausleihen" können, um sowohl Schnellkraft wie auch Koordination zu trainieren, kann es sinnvoll sein, Teilaspekte des Turnens aufzugreifen, um Dehnung, Flexibilität und ebenfalls, diesmal aber ganz anders geartete koordinative Fähigkeiten zu verbessern.

Alle diese scheinbar für ihre Sportart spezifischen Trainingsinhalte können uns auch im Volleyball weiterbringen.

Wenn wir uns also ganz Allgemein ansehen welche Körperpartie wir stärken oder welche Fähigkeiten wir verbessern wollen, sind wir in der Lage aus verschiedensten Sportarten, sportartübergreifende hochwirksame Trainingskonzepte in unser Training einzubauen.

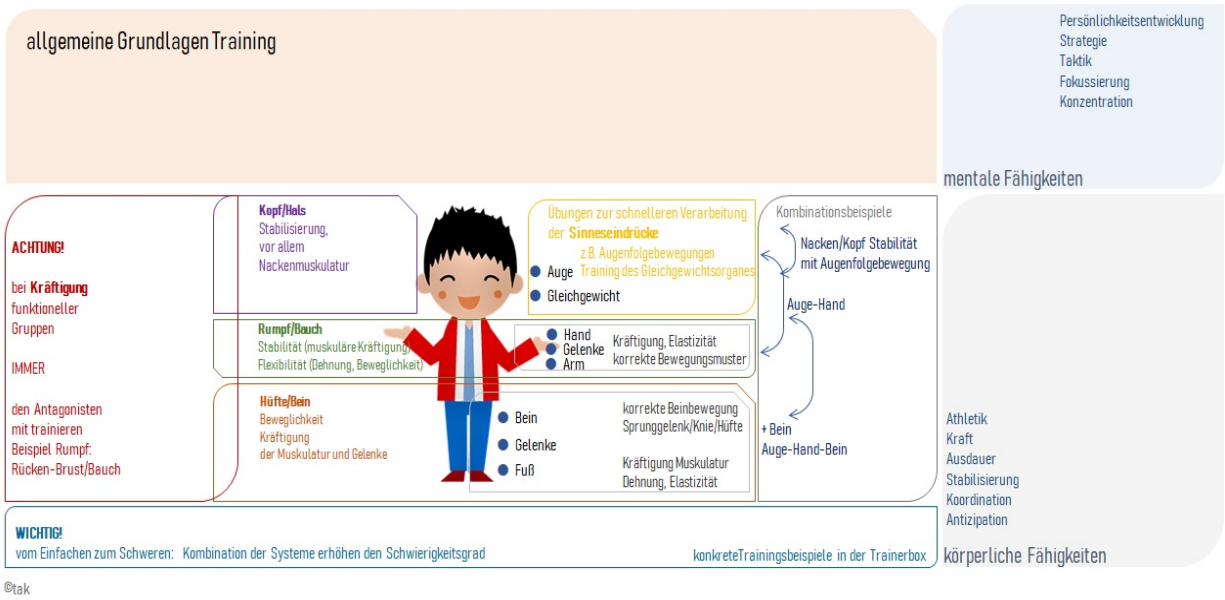



*Abbildung 4* – sportartübergreifende Grundlagen

## 3.4 volleyballspezifische Grundlagen

Nachdem wir nun die allgemeinen Grundlagen kennengelernt haben, widmen wir uns nun den volleyballspezifischen Grundlagen. Hierbei geht es in erster Linie darum jedem einzelnen Spieler individuell zu begleiten, weiterzubringen und zusätzlich die mannschaftssportrelevanten Trainingsinhalte zu integrieren. Dazu gehört: Spieler*innen die Spielidee und die damit verbundene Spielfähigkeit näher zu bringen. Des Weiteren fließt hier auch der taktische Bereich mit ein, d.h. wie wird gespielt? Mit zwei Zuspielern? Läufersystem? Positionsgebunden? Schnelles Tempo? Hinterfeldangriffe? Risikoaufschläge? Mit Libero/a? Ausrichtung des Blocks und die damit verbundenen Aufstellung in der Abwehr?

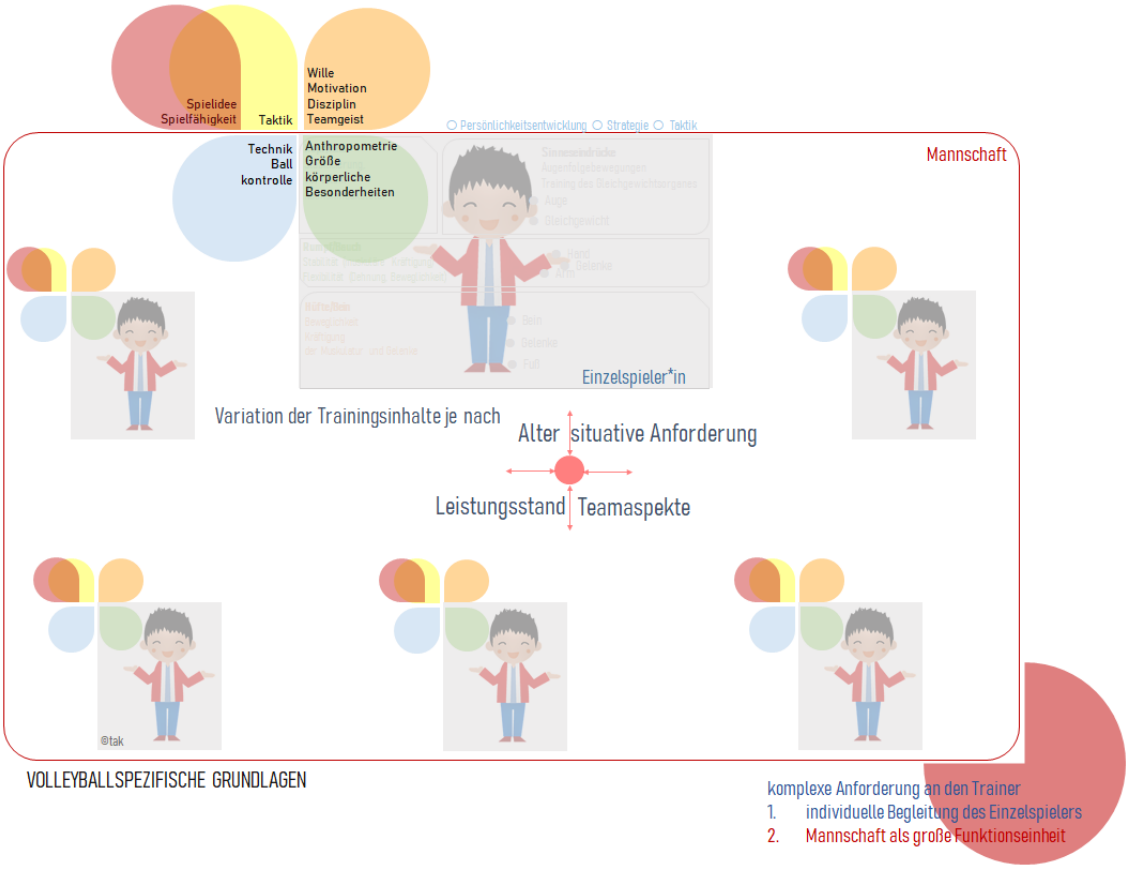
Bei einem Volleyballspiel ist es wichtig seinen Gegner schnell und effizient lesen zu können und sich darauf einstellen zu können – Stichwort Antizipation. Der Gegner spielt viel über die Mitte? Der Gegner spielt

schnell auf außen usw.? In höheren Ligen werden Spiele des Gegners analysiert und die Taktik wird entsprechend danach ausgerichtet. Im unteren Ligenbereich ist das kaum umsetzbar. Hier braucht es den Trainer und vor allem die Fähigkeit der Spieler*innen sich schnell auf einen Gegner einstellen zu können. Das ist Spielfähigkeit.

Um dies umsetzen zu können, ist eines der entscheidenden Faktoren die Ballkontrolle. Es ist schön, wenn man den Ball sauber zum Zuspieler spielen möchte, aber schwierig, wenn einem die entsprechenden Techniken fehlen. Vor allem in nicht standardisierten Situationen brauchen Spieler*innen eine saubere Technik und Ballkontrolle, um den Ball sauber zum Zuspielort zu bringen.

Des Weiteren spielen auch die körperlichen Voraussetzungen eines jeden Spielers eine wichtige Rolle. Ein agiler, wendiger Spieler mit 1,70cm, der gut antizipieren kann, sprich die Ballflugkurve lesen kann, den Gegner lesen kann, ist eher fürs Zuspiel oder als Libero geeignet. Deinen größten Spieler wirst du sehr wahrscheinlich in die Mitte stellen, deinen besten Annahme- und Angriffsspieler auf die Außenposition. Stichwort: Anthropometrie. Viel Spaß beim Googeln. ☺

Die Grafik verdeutlicht die komplexe Anforderung an den Trainer sowohl die individuelle Begleitung des Einzelspielers wie einen Individualsportler im Auge zu behalten, wie auch das Team als große Funktionseinheit weiterzubringen.



## 3.5 allgemeine Trainingsinhalte: Erwärmung, Mobilisation, Dehnung, Stabilisation, Athletik, Koordination

### 3.5.1 Erwärmung, Mobilisation und Dehnung

Zu Beginn eines jeden Trainings stehen die Erwärmung und Mobilisation. Die Erwärmung soll die Muskulatur in einen aktiven, gut durchbluteten Zustand zu versetzen, dafür genügt lockeres Einlaufen mit Aktivierung der Armmuskulatur und des Schultergürtels. Neben der Kreislaufaktivierung kannst du die Erwärmung auch dafür nutzen, um auf deinen Trainingsschwerpunkt vorzubereiten. Hierzu eignen sich kleine Spiele – sie machen Spaß und wer hat nicht gerne Spaß, wenn er weiß gleich kommt der anstrengende Teil des Trainings? ☺

Die Mobilisation ist der wichtigste Part beim Einstieg in ein verletzungsfreies Training. Sie erfolgt nach der Erwärmung und aktiviert Sehnen und Gelenke. Erst wenn die Muskulatur gut durchblutet, Sehnen und Bänder gelockert sind, können komplexere, schnellere Übungen gestartet werden.

Ob Dehnung zwingend notwendig oder im Gegenteil vielleicht sogar schädlich ist, dazu gibt es unendlich unterschiedliche Meinungen und seitenlange Fachabhandlungen.

Was wir sicher wissen, ist aber folgendes: Zum Trainingsstart ist eine gute Mobilisation von Muskulatur, Sehnen und Gelenken das Wichtigste.

Dehnen kannst du dann entweder im Anschluss an die Mobilisation oder aber am Ende des Trainings. Wichtig ist dabei, dass du eher dynamisch dehnst, das heißt Dehnung in Bewegung, ohne den Muskel zu lange in der gedehnten Position zu halten. Hältst du den Muskel lange in der Dehnposition ist dies statisches Dehnen und vor allem für den Beginn des Trainings eher kontraproduktiv.
Für unser Volleyballtraining reicht dynamisches Dehnen völlig aus. Das statische Dehnen ist Sportarten wie Turnen oder Ballett vorbehalten, da hier die Dehnbarkeit zum sportlichen Repertoire gehört.

### 3.5.2 Stabilisationstraining vs. Athletiktraining (Krafttraining)

Ein elementarer Baustein JEDER Trainingseinheit muss das Trainieren der Körperstabilität (CORE-Training) sein. Dabei steht vor allem die sogenannte Tiefenmuskulatur oder Haltemuskulatur des Rumpfes (vorne UND hinten) und des Beckens im Vordergrund.

Diese tief liegende Muskulatur wird sehr häufig mehr als stiefmütterlich behandelt, sprich nicht trainiert und ist dadurch bei den meisten Menschen und damit leider auch bei Kindern und Jugendlichen kaum ausgebildet. Der Mangel an dieser elementar wichtigen Muskulatur ist dann leider sehr häufig die Ursache für Probleme und Verletzungen.

Beachte den Unterschied zwischen Krafttraining und Stabilisationstraining. Krafttraining trainiert vor allem die großen sofort sichtbaren Muskeln und hat mit der Stabilisierung des Rumpfes/der Körpermitte wenig zu tun.

Ergo: Stabitraining ist wie das tägliche Zähne putzen und gehört einfach mit dazu!

Erst eine stabile Haltemuskulatur ermöglicht die optimale Ausführung der Grundtechniken ohne Verletzungsgefahr.

Du kannst das Stabilisationstraining täglich in dein Training einbauen, zum Aufwärmen und/oder am Ende eines jeden Trainings. Du brauchst dafür keine Gewichte oder einen Kraftraum. Das Arbeiten mit dem Eigengewicht ist völlig ausreichend und effektiv. Nimm den Ball dazu, dann macht das Ganze auch noch mehr Spaß.

Konkrete Beispiele hierzu findest du in der Trainerbox.

Kurzer Einschub zum Thema Kraft

Wenn du an klassisches Krafttraining denkst, siehst du vielleicht ein Fitnessstudio vor deinem inneren Auge – Gewichte, Hanteln und alles, was dazugehört.

Kraft zu trainieren ist enorm wichtig. Man kann damit aber auch viel falsch machen. Daher ist es wichtig zu wissen, dass es verschiedenen Arten von Kraft gibt: Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen und die du unterschiedlich trainieren kannst. Bezogen auf Volleyball erfolgen viele Kraftausübungen in Form von dynamischen Bewegungen. Der Angriffsschlag im Sprung, das Blockduell über dem Netz, die Abwehr eines hart geschlagenen Balles usw.

Einige Links findest du in der Trainerbox.

Einschub beendet.

### 3.5.3 Koordinationstraining

Dieses Kapitel wurde von uns öfter neu/umgeschrieben und überarbeitet als alle anderen zusammen. Warum ist das so? Einerseits weil das Thema dermaßen komplex, dabei aber super spannend ist und wir davon überzeugt sind, dass das individuell gut abgestimmte Koordinationstraining auch Spieler*innen die Chance gibt sich deutlich zu verbessern, die wir vorher als unsportlich oder für den Volleyballsport ungeeignet abgestempelt hätten. Andererseits ist der Großteil der Literatur über Koordinationstraining im Sport vor den 2000er Jahren geschrieben worden. Die meisten unserer Trainingskonzepte und Trainingsmethodik zum Thema Koordination stammen ebenfalls noch aus dieser Zeit. Erst in den letzten Jahren haben die Inputs der Neurowissenschaften also das bessere Verständnis des Gehirns und der peripheren Nerven dazu geführt, dass zusätzliche Kenntnisse über die Verschaltung von Bewegungsinformationen und das Lernen auf neurofunktioneller Ebene, also sehr wissenschaftliche Inputs, den Blick auf das Koordinationstraining verändert haben. Damit sind spezifische und individuellere Ansätze möglich geworden, die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Beispiel: die Neuroathletik

Wenn ihr Euch mit diesem sehr spannenden Thema intensiv beschäftigen wollt, es lohnt sich auf alle Fälle, dann findet ihr in der Trainerbox viele Artikel und Buchempfehlungen.

Die Koordination ist das allumfassende Bindeglied für das optimierte Lernen von Bewegungen unter verschiedensten äußeren Einflüssen. Wir verstehen darunter die Fähigkeit Bewegungsabläufe zu erlernen, diese zu steuern und für unterschiedlichste Situationen optimiert abrufen zu können. Hierfür müssen unterschiedlichste Sinneseindrücke im Gehirn verarbeitet werden (siehe Grafik).

Im normalen Sprachgebrauch bedeutet das: Wer eine gute Koordination hat, tut sich leichter komplizierte Bewegungsabläufe zu erlernen aber wer zwei linke Füße und Probleme mit dem Ball hat, kann trotzdem weiterkommen und Volleyballer oder Fußballer ☺ werden.

Ein Beispiel aus dem Training: Warum kann Spieler 1 bereits nach zwei Trainingseinheiten den Aufschlag von oben, während Spieler 2 an dieser Aufgabe verzweifelt? Neben den körperlichen und auch mentalen Grundvoraussetzungen ist meistens der entscheidende Unterschied in der Koordinationsfähigkeit zu finden.

Wie kannst Du also Spieler 2 helfen, seine Bewegungsabläufe ebenso koordiniert ablaufen zu lassen, wie Spieler 1?

Dazu ein paar Tipps: Das Gehirn ist ziemlich komplex mit zahllosen Verschaltungen (synaptischen Verknüpfungen) und dabei sehr anfällig für Störungen auf unterschiedlichen Ebenen, ob von innen oder von außen. Ein Stichwort: Konzentrations- und Fokussierungsfähigkeit.

Man kann aber dem Gehirn Hilfestellung geben, koordinative Abläufe zu verbessern.

Das gelingt einerseits durch kleine, individuell ausgesuchte Übungen für den Einzelsportler, oder aber im Allgemeinen die Fokussierung der Trainingsmethodik auf die koordinativen Abläufe und die dazu gehörigen neurofunktionellen Strukturen und deren Bedeutung.

Für dich auch wichtig zu wissen: durch die Verbesserung der Koordination deiner Spieler sinkt für jeden auch das individuelle Verletzungsrisiko.

WIE und WANN können wir nun Koordination trainieren?

Das WANN ist sehr einfach zu beantworten: in deinem Trainingszeitplan sollte das speziell auf die Koordinationsfähigkeit ausgelegte Training immer vor dem konditionell beanspruchten Training stattfinden. Kurz gesagt: Hirn und Körper müssen noch frisch sein.

Beim WIE müssen wir zwischen dem allgemeinen und dem speziellen Koordinationstraining unterscheiden.

Das allgemeine Koordinationstraining trainiert die Koordination unabhängig von der spezifischen Anforderung einer Sportart: zum Beispiel Balance Board, Jonglieren oder Parcours. Beispiele zum allgemeinen Koordinationstraining findest du in der Trainerbox.

Das spezielle Koordinationstraining im Volleyball zielt auf Technik und Taktik ab. Hierbei tritt vor allem die kognitive Variation und Verarbeitungsgeschwindigkeit in den Vordergrund.

Ein Beispiel:

Die Zuspielerin spielt den Ball nach außen. Daraufhin startet die Angreiferin (Reaktion), Stemmschritt (Rhythmus), Absprung beidbeinig (Gleichgewicht), erkennt in der Luft den gegnerischen Dreierblock (Orientierung) und spielt den Ball präzise (Differenzierung) in den freien Raum des gegnerischen Feldes. Du siehst, bei der komplexen Ausführung eines Angriff Schlages sind gleich mehrere koordinative Anforderungen notwendig um erfolgreich zu sein.

Als Trainer kannst du an vielen Stellen des Bewegungslernens optimierend eingreifen, sowohl an der Bewegung an sich, aber auch an den Umgebungsbedingungen, die das Lernen leichter machen.

Aber Achtung: die Dosis macht das Gift!! Alle Veränderungen müssen wohldosiert sein, veränderst du zu viele Parameter auf einmal, kann sich die Koordination eher verschlechtern als verbessern.

Das Schaubild unten erläutert die Einflüsse und Zusammenhänge, die für die Verbesserung der Koordination entscheidend sind.

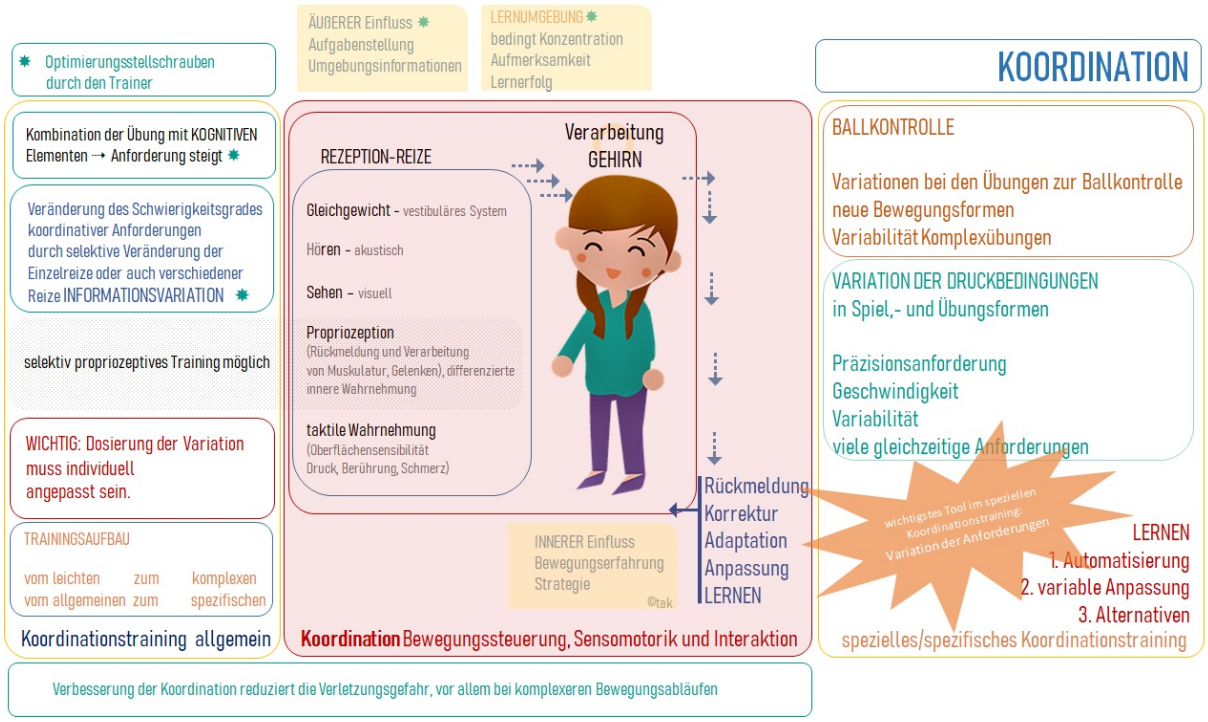



*Abbildung 6* – Koordination

### 3.5.4 Mentale Fähigkeiten stärken

Wahrscheinlich wird es dir bei dem ersten Wettkampf deiner Spieler*innen auffallen. Die vermeintlich automatisierten Grundtechniken funktionieren auf einmal nicht mehr. Es wird auf dem Spielfeld wenig bis gar nicht miteinander gesprochen und die Körpersprache eines jeden einzelnen Spielers spricht eine ganz eigene Sprache.

Was ist passiert? Schockstarre? Angst vor dem Gegner? Unsicherheit? Selbstzweifel?

Letztendlich ist es wohl eine Mischung aus den genannten Komponenten. Ein Wettkampf/ein Spieltag birgt nicht vorhersehbare Faktoren in sich – neue Halle (Boden, Decke), vermutlich unbekannte Gegner, eigene persönliche Erwartungshaltung, Mannschaftsziele (Druck), evtl. Zuschauer (auch Eltern zähen dazu☺) usw. Die eben genannten äußeren „Stressoren" spielen eine wichtige Rolle, vor allem aber die inneren „Stressoren". Gerade unsere mentalen Fähigkeiten sind entscheidend, um bspw. einen wichtigen Spieltag zu gewinnen oder ein hartes Training durchzustehen oder beim Erlernen einer neuen Technik nach vier Versuchen nicht frustriert den Ball in die Ecke zu werfen. Um dies zu erreichen, brauchen die Spieler*innen ein klares Selbstkonzept von sich (natürlich bestenfalls positiv besetzt) und die passenden Werkzeuge, um sich selbst „zu steuern", wie ein Schiff im Meer bei einem aufziehenden Sturm. Wenn ich weiß, wie ich den Sturm überwinden kann, dann trotze ich den Widrigkeiten und tue, was in dem Fall dem Schiff und der Mannschaft gut tut. Übertragen auf den einzelnen Spieler helfen die Werkzeuge sich selbst zu aktivieren, zu motivieren, zu beruhigen, zu fokussieren usw. Hilfreich dabei kann auch das Team sein, sich gegenseitig zu unterstützen und sich wieder in die Spur zu bringen.

Beim einem positiv besetzten Selbstkonzept geht es daher primär um die Selbststeuerung eines Spielers. Wie kann sich ein Kind/ein Jugendlicher selbst regulieren, um bestmöglich zu spielen bzw. auch dann weiter machen, wenn es mal nicht so gut läuft. Dabei ist es wichtig so viel wie möglich davon bereits im Training zu üben bzw. zu simulieren. Erwarte im Spiel nur das, was du mit den Spieler*innen im Training geübt hast und was dort auch geklappt hat.

Entscheidend hierbei ist sowohl Motivation als auch die Fähigkeit Stresssituationen gut bewältigen zu können! Beides zusammen ist der Antriebsmotor und der Grundstein für einen starken Kampfwillen. Sich durchzubeißen, sein Team zu motivieren, auch wenn der Gegner gerade übermächtig erscheint…..Klingt super oder?

Kleiner Einschub:

**Motivation** ist der Antrieb, der jedem Handeln voraus geht, der aber auch ein Tun zu unterdrücken vermag. Ich bin dann motiviert, wenn eins meiner vielen Bedürfnisse, also dem, was mir wichtig ist und ein gutes Gefühl verspricht, eintritt und verwirklicht werden kann: Anerkennung, Erfolg, Sicherheit, Macht, Selbstwert und Selbstwirksamkeit, eigene und fremde Erwartungen und Ziele, Belohnungen jeder Art, und, und, und. Man nennt ein solches Bedürfnis auch **Motiv**. Damit das Motiv wirksam und mit ihm das gute Gefühl wahr werden kann, braucht es notwendiger Weise eine konkrete **Situation**, die erfolgversprechend genug erscheint, um die gesteckten Erwartungen zu erfüllen. Und dann kann es losgehen…

Ende Einschub

Ein Spieler möchte unbedingt seine Schlagtechnik verbessern, ist anfangs top motiviert und nach 2-3 Versuchen, die nicht geklappt haben, ist der Spieler frustriert und verlässt im worst case in dieser Stimmung die Halle. Was ist passiert?

Ein Ziel allein ist nicht ausreichend, um die persönliche Motivation aufrecht zu erhalten. Die Fähigkeit durchzuhalten, weiterzumachen, auch wenn es gerade schwierig ist, sich davon nicht abschrecken zu lassen, ist der entscheidende Aspekt. Wie kann das erreicht werden?

Wichtig ist, dass Spieler*innen bei Fehlern nicht das Gefühl haben zu versagen, sondern wieder aufstehen und weitermachen. Sowohl die Rückmeldungen von dir als Trainer als auch die eigenen Gefühle hinsichtlich der vermeintlich negativen Handlungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Eine positive Fehlerkultur kann hierbei behilflich sein den vermeintlich negativen Rückmeldungen konstruktiv zu nutzen. Ohne Fehler keine Entwicklung!

Gemäß dem Motto: „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen"

All das steigert das eigene **Selbstwertgefühl** und vor allem das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Ich kann was bewirken. Ich habe Einfluss auf das Spiel und bin ein Teil davon. Ich kann meinen Beitrag leisten, indem ich mein Bestes gebe und für mein Team da bin.

Das Gefühl der **Selbstwirksamkeit** kann nur dann entstehen, wenn sich der entsprechende Spieler sicher fühlt. Hat er Angst vor der Kritik des Trainers oder fürchtet er sich vor dem Auslachen seiner Teamkollegen*innen? Dann wird er eher wie Tier in Schockstarre auf dem Feld stehen.

Ergo braucht es auch Vertrauen und Sicherheit. Nur auf diesem Nährboden kann **das Vertrauen in sich selbst** und die eigenen Fähigkeiten wachsen und gedeihen. Fehler werden zur Antriebsfeder für Entwicklung.

In der Trainerbox findest du einige Übungen, die dir dabei helfen können die mentalen Fähigkeiten deiner Spieler*innen zu stärken.

## 3.6 Trainingsvorbereitung und Trainingskonzeptionen

Eine deiner wichtigsten Aufgaben als Trainer/in ist das Training selbst. In der Trainerbox findest du eine Beispieltrainingseinheit, die dir eine erste Hilfestellung sein soll, wie du dein Training aufbauen kannst.

*„Training ist ein zielgerichteter Prozess zur Entwicklung und Verbesserung einzelner oder komplexer Elemente der sportlichen Leistungsfähigkeit" (MEYNDT/HÖFER: Der Volleyballexperte, S.14)*

Man unterscheidet 5 Altersstufen, die in der Trainerbox dargestellt werden. Diese sind bei der Erstellung eines Trainingskonzeptes wichtig zu beachten. Optimale Spieler*innenanzahl liegt bei 12- 14 Spielern. Dann hast du immer die Möglichkeit 6 vs. 6 spielen zu lassen und kannst einzelne Spieler zusätzlich fördern. 14 Spieler*innen hat man auch als Trainer alleine noch ganz gut im Blick – bei mehr Kindern und Jugendlichen hast du keine Chance.

Grundsätzlich gilt: Jedes Training sollte einen gewissen Themenschwerpunkt haben, es sollte anspruchsvoll, aber nicht überfordernd sein und es sollte vor allem Spaß machen.

Reines Techniktraining an der Wand ist sehr effektiv, aber auch schnell langweilig. Von daher lass deiner Kreativität freien Lauf und probiere dich aus. Lass beispielsweise die Spieler*innen 2x klatschen, bevor sie wieder an die Wand pritschen oder überleg dir andere Ergänzungen, die der Übung mehr Dynamik und Schwung verleihen.

Die Spieler*innen machen dann zwar immer dieselbe Übung, merken es aber bestmöglich gar nicht, da jede neue Ergänzung die Übung verändert. Hier gibt es unzählige Seiten im Internet mit Übungsvorschlägen. Das kann einen am Anfang ziemlich überfordern, aber du wirst sehen, dass du mit der Zeit weißt, wonach du suchst und es immer einfacher wird ein Training vorzubereiten.

Kleine Zwischenbemerkung:

Fordere deine Spieler*innen heraus und lass sie in kleinen **Wettbewerben** gegeneinander antreten, denn Volleyball ist und bleibt ein Wettkampfsport. Auch wenn ein wesentlicher Aspekt eines Teamsports die Verbesserung der **sozialen Kompetenzen** ist (Teamfähigkeit, Zusammenhalt usw.), ist die individuelle Leistung beispielsweise maßgebend für den Einsatz bei Spieltagen. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen wissen auf welchem Leistungsstand sie innerhalb ihrer Mannschaft stehen. Letztendlich ist dies ein Balanceakt, der dich immer wieder aufs Neue herausfordern wird. Ein gutes Maß

zwischen individueller Förderung und wettkampftechnischen Aspekten zu finden, ist nicht leicht. Ein weiteres Argument, warum du in deinen Zielvorstellungen klar sein solltest. Trainierst du eine leistungssportorientierte Mannschaft muss der Druck erhöht werden, vor allem mit Hinblick auf die mentale Stärke. Baust du gerade eine neue Volleyballmannschaft mit Anfängern auf, kann das Ausüben von zu viel Druck überfordernd sein und die Kinder und Jugendlichen demotivieren. Denk daran, man kann sich auch an der eigenen Leistung messen, also nicht immer den Vergleich mit anderen suchen. Verbesserungen der eigenen Leistung sichtbar gemacht im „Wettbewerb-mit-sich-selbst", führen ebenfalls zu motivierenden Erfolgserlebnissen.

Zwischenbemerkung beendet☺

Plane für eine Trainingsvorbereitung vor allem am Anfang gut eine Stunde ein, damit du optimal vorbereitet bist. Du kannst es handschriftlich machen oder schreibst es auf dem PC/Tablet. Es macht Sinn deine Trainingseinheiten zu sammeln und geordnet abzuheften, damit du später ggf. darauf zurückgreifen kannst bzw. nachschauen kannst, welche Themenschwerpunkte du bereits gesetzt hast.

Worauf du bei einer Trainingseinheit zu achten hast, würde den Rahmen dieser Mappe sprengen. Daher nur ein kurzer Grundriss einer zweistündigen Trainingseinheit:

1) Erwärmung (30min)
   a) Kreislaufaktivierung (kleine Spiele und Koordination)
   b) Kräftigung/ Mobilisierung (Teil des Stabilisationstraining)
   c) Aktives Dehnen
2) Hauptteil (60min)
   a) Technikschwerpunkt festlegen
   b) Spielformen oder spielerische Übungen
      (anhand derer die Technikelemente erlernt und angewendet werden)
   c) Spielbezogene Übungen
3) Schlussteil (30min)
   a) Freies Spiel
   b) Cool Down (auslaufen, dehnen)

*Abbildung 7 - Immer den Ball im Blick*

Auch hier gibt es unterschiedliche Haltungen, wie lange die einzelnen Phasen sind. Entscheidend ist hierbei vor allem das Alter der Spieler*innen und auf welchem Leistungsniveau gespielt wird. Mannschaften im Leistungsportbereich haben neben ihren Trainingseinheiten gesonderte Athletikeinheiten, so dass bei den „normalen Trainings" die Aufwärmphase deutlich kürzer ist und die Zeit am Ball deutlich länger.

Bei den Trainingsinhalten solltest du folgende Reihenfolge bei einer Trainingseinheit zu beachten: Koordination vor Technik vor Schnelligkeit vor Taktik vor Kraft und Ausdauer. Mehr findest du hierzu in der Trainerbox.

Grundsätzlich kannst du jede Übung spielerisch gestalten. Baue kleine Erwärmungsspiele ein oder Mini-Challenges wie zum Beispiel: Welches Team schafft die meisten Ballkontakte im oberen Zuspiel? Auch bei klassischen Kräftigungsübungen kannst du diese mithilfe des Balls spannender gestalten. Der Kontakt mit dem Ball sollte stets im Vordergrund sein.

Des Weiteren solltest du dich stets an dem Grundprinzip „von Leichtem zum Schweren" halten. Beginne eine Übung so einfach wie möglich und baue diese sukzessive auf. Gerade im Anfängerbereich läuft am Anfang vieles über Fangen und Werfen, damit die Spieler*innen die Knotenpunkte einer jeden Grundtechnik verinnerlichen und automatisieren. Dazu aber mehr im nächsten Kapitel.

### 3.6.1 Spielentwicklung

Wie erklärt man Kindern und Jugendlichen das Volleyballspielen auf einem Feld 6 vs. 6?

Wie erklärt man ihnen die einzelnen Positionen und die damit verbundenen Aufgaben? Stell dir eine Gruppe von zwölf 11-Jährigen vor – stellst du sie gleich auf das Großfeld?

Gerade im Kinder- und Jugendbereich sind die Kleinfeldspiele von enormer Bedeutung.

Kurzer Erklärungseinschub zu Kleinfeldspielen und die damit verbundenen Begrifflichkeiten (auf die du immer wieder stoßen wirst):

| |
|---|
| Mikro- Volleyball: 2 vs.2 → Spielfeldgröße: 4,5m x 9m (U12) |
| Mini – Volleyball: 3 vs. 3 → Spielfeldgröße: 6m x 12m (U13) |
| Midi – Volleyball: 4 vs. 4 → Spielfeldgröße: 7m x 14m (U14) |

Zur Vorbereitung des Mikro-Volleyballs kannst du die Kinder auch 1 + 1 auf einem kleineren Spielfeld, z.B. 3m x 3m/4,5m/6m spielen lassen.

Gerade am Anfang bietet sich an die Kleinfeldspiele nicht gegeneinander, sondern miteinander spielen zu lassen, sprich 1+ 1, 2 + 2, oder 3 + 3, um zunächst ein Gefühl für die Spielfeldgröße zu bekommen, aber auch um auf eine saubere Ausführung der Technik zu achten. Mit der dazugewonnen Spielreife dürfen die Kinder dann auch gegeneinander spielen.

Einschub beendet.

Warum Kleinfeld? Zuallererst sind Kleinfeldspiele Spielformen und sprechen per se die Kinder und Jugendlichen besser an, einfach, weil sie mehr Spaß machen (im Vergleich zu Übungsformen).

Des Weiteren haben die Kinder und Jugendliche deutlich mehr Ballkontakte. Das ist wohl der größte Vorteil.

Es stehen nur wenige Spieler*innen in einer Feldhälfte und haben somit einen größeren Spielanteil. Damit können sie aktiv ins Spiel eingreifen und müssen bei jedem Spielzug Entscheidungen treffen. Das fördert wiederum das Spielverständnis.

Darüber hinaus gilt: Je mehr Ballberührungen die Spieler*innen haben, desto schneller verbessert sich die Ballkontrolle. Das Lesen der Ballflugbahn, das Verschieben zum Spielort und schließlich die Ballberührung können in Kleinfeldspielformen ideal trainiert werden. Die kleine Feldgröße ist auf die Kraftverhältnisse der Kinder abgestimmt und macht es ihnen möglich das gesamte Spielfeld auszunutzen.

Auch in der Annahme bringt das Kleinfeld viele Vorteile mit sich. Der Verantwortungsbereich für jeden einzelnen Spieler ist kleiner und überschaubarer. Kommunikation untereinander ist hierbei entscheidend.

Fazit: Kleinfeldspiele sind super! ☺

*Abbildung 8 – Kleinfeldspiele*

#### 3.6.1.1 Methodische Vermittlungsprinzipien

Bei der Erstellung, Reflektion und Steuerung eigener Trainingseinheiten können dir folgenden methodischen Vermittlungsprinzipien helfen:

##### 3.6.1.1.1 So spielnah wie möglich

Die Regeln und Bedingungen in Spiel- und Übungsformen sollten so gestaltet werden, dass sie möglichst nah am Zielspiel orientiert sind.
Bsp.: Übungsformen über das Netz ausführen anstatt im freien Raum.

Einschub: Was heißt eigentlich spielnah im Volleyball?

Als Rückschlagspiel, lebt das Volleyballspiel von der ausgeglichenen Balance zwischen den Angriff- und Abwehraktionen. Diese Balance erzeugt Spannung. Dominiert einer der beiden Bereiche einseitig, schon wird es langweilig (für die Gewinner) oder frustrierend (für die Verlierer). Also sollte man als Trainer*in die Anforderungen für die Abwehr und den Angriff immer im Auge behalten und im Notfall steuernd eingreifen und die Abwehr bzw. den Angriff erleichtern oder erschweren.

Ende Einschub

##### 3.6.1.1.2 Am Anfang so einfach wie möglich

Je simpler die Übungs-/Spielform, desto einfacher ist sie für Spieler*innen umzusetzen. Wenn die Grundform gut läuft, kannst du durch Zusatzaufgaben die Spiel- oder Übungsform erschweren und somit die Motivation deiner Spieler*innen steigern. Wenn du mit zu schweren Aufgaben startest und die Spieler*innen damit überfordert sind, kann es sehr demotivierend sein, wenn dann die Aufgabe leichter umgestellt wird. Es gibt nichts Besseres als selbst den Leistungsanstieg und die damit verbundenen Entwicklung zu sehen.

„Super, die Übung fiel mir am Anfang noch schwer – jetzt steigern wir bereits und ich kann gut mithalten.."

Das gleiche gilt natürlich auch für dich als Trainer. Die Verbesserungen deiner Spieler*innen solltest du nur an ihrem individuellen Leistungsstand messen.

##### 3.6.1.1.3 So häufig wie möglich

Je mehr Ballkontakte Kinder haben, desto motivierender und auch effektiver gestaltet sich das Training. Lange Pausenzeiten und inaktive Wartepositionen sollten deshalb vermieden und die Gruppengröße, die mit einem Ball spielt, möglichst klein gehalten werden. Bsp.: Lieber 1+/:1, 2+/:2 anstatt 3+/:3 und 4+/:4, da jeder Spieler so häufiger am Ball ist.

##### 3.6.1.1.4 So variabel wie möglich

Sobald eine Übungs- oder Spielform beherrscht wird, können die Spieler*innen durch eine neue Form oder Zusatzaufgaben gefordert werden. Methodisch sollte die neue Form ein Schritt in Richtung Zielspiel oder Zieltechnik sein. Wird die Aufgabe nur von einigen Spieler*innen beherrscht, muss die Aufgabenstellung angepasst werden, d.h. zum Beispiel gleiche Spielerniveaus in einer Gruppe.

Kleiner Einschub:

Leistungsgleiche Gruppen sind definitiv sinnvoll. Eine Trennung nach Leistung kann auch motivierend sein. „Ich möchte auch bei den besseren mitspielen". Ein wenig Konkurrenz ist belebend. Auch hier gilt es wie immer das richtige Maß zu finden.

Dennoch macht es Sinn die Gruppen auch mal zu mischen. Zum einen können die weniger leistungsstarken von den leistungsstarken lernen und zum zweiten geht es um das gemeinsame Spielen und den aus meiner Sicht entscheidenden Zusammenhalt als Mannschaft.

Eine Möglichkeit im Hallenalltag sind Aufstiegs- und Abstiegsspiele mit Zusatzaufgaben bzw. Erleichterungen. Bei Kleinfeldspielen lässt sich das gut einbauen und hier kannst du viel variieren. Nach

einem Spiel beispielsweise behält der Verlierer die Punkte oder du lässt bei eindeutigen Spielausgängen danach rückwärts zählen.

Die erfahrenen Spieler*innen verwenden die Volleyballtechniken, Anfänger hingegen dürfen den 1. Ball/ 2. Ball fangen und sich selbst wieder anwerfen.

Darüber hinaus dürfen die sozialen Bindungen nicht vergessen werden. Freund*innen kommen zusammen ins Training und werden dann aufgrund ihrer Leistungen häufig getrennt trainiert. Das kann für die Spieler*innen schnell frustrierend sein und man darf nicht unterschätzen, wie abhängig die Spielleistung von gruppendynamischen Faktoren ist. Spiele ich mit Menschen, die ich mag, spiele ich deutlich besser.

Einschub beendet.

#### 3.6.1.2 Organisationsformen

Hierbei sind zwei Organisationsformen zu unterscheiden: Übungs- und Spielform.

Der Name ist Programm. Bei der Übungsform steht die stete mit Korrekturen versehene Wiederholung isolierter Spielhandlungen im Vordergrund. Sie eignet sich gerade am Anfang gut, wenn es um das Erlernen der Grundtechniken bzw. allgemein um das Erlernen neuer Techniken geht. Mithilfe methodischer Übungsreihen (MÜR) lassen sich die einzelnen Technikelemente logisch und strukturiert aufbauen und erlernen.

*„Foto" durch das geöffnete Dreieck/"Pritschkörbchen" vor dem Fangen des Balles.*

*Halten des Balles vor der Stirn.*

*„Supergirl/Superman" als Endposition.*

*Abbildung 9 – Technikerwerbstraining oberes Zuspiel*

Die Spielform kann eine Übungsform mit Spielcharakter sein (für gute Aktionen werden z.B. Punkte vergeben) oder ein auf elementare Situationen reduziertes Volleyballspiel übers Netz sein (z.B. eins-gegen-eins).

Jetzt darfst du raten? Welche solltest du mehr nutzen, vor allem im Kinder -und Jugendbereich?

Richtig!! Die Spielform und warum?

Der Spieltrieb ist ein natürliches Bedürfnis und gleichzeitig die optimale Voraussetzung fürs Lernen. Wie in jedem Spiel lernen nicht nur Kinder spielerisch sich selbst und andere kennen, begreifen die Welt und finden ihren Platz darin. Es macht Spaß und die Zeit vergeht wie im Fluge. Die Anstrengung wird weniger wahrgenommen und im Spiel sind vor allem Kinder deutlich motivierter und zeigen mehr Einsatzbereitschaft.

Da die zeitliche Konzentrationsfähigkeit in jungen Jahren noch begrenzt ist, sind aufgabenorientierte Spielformen den Übungsformen immer vorzuziehen.

Jedoch sind beide Formen wichtig für das Erlernen von volleyballspezifischen Grundlagen. Übungsformen eigenen sich vor allem beim Erlernen neuer Techniken und Spielformen fördern die Individualtaktik und unterstützen die Spieler*innen dabei Lösungen zu finden.

Konkrete Übungen- oder Spielformen wie beispielsweise „King of the court" oder „Kaiserball" findest du wo? Genau in der Trainerbox! ☺

## 3.7 Du als Trainer*in, deine Spieler*innen und ihre Eltern

Jeder Trainer*in kann neben seinem Sport, den er unterrichtet, bei seinen Spieler*innen nachhaltig Wirkung hinterlassen. Er/Sie ist auf dem Entwicklungsweg der Kinder und Jugendlichen ein wichtiges erwachsenes Vorbild, wie es auch Lehrer*innen und Eltern sind. Aus dieser Tatsache entspringt auch viel Verantwortung, welche wir oft ungern wahrhaben oder übernehmen wollen, aber es ist so: Du als Trainer*in bist Teil der persönlichen Entwicklung deiner Spieler*innen, ob Du das willst oder nicht. Das bringt dich in eine Machtposition, die du weise verwalten solltest.

Darum fangen wir auch mit dir an! ☺

### 3.7.1 Trainer*in

Die Kinder und Jugendlichen erleben auch dich als erwachsenes Vorbild: wie du sprichst, wie du handelst, stehst du für das was du sagst? Wie verhältst du dich an einem Spieltag?

Sei dir also bewusst, dass deine Haltung zu bestimmten Themen, dein Verhalten in der Gruppe, nachhaltig Wirkung hinterlässt. In der Trainerbox findest du dazu auch Links zu interessanten Broschüren von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Kinder und Jugendliche sollten das Training als spannend erleben mit ansprechenden Aufgaben und Herausforderungen, an denen sie sich (mit anderen) messen können. Wichtig ist hierbei ein ausgewogenes Maß zwischen Anforderungen (kleine Wettbewerbe) und dem freien Spiel zu finden. Permanenter Anforderungsdruck kann Kinder verunsichern und sogar überfordern. Von daher versuche dein Training durch Angebote aufzulockern, die nicht den Regeln des Sports unterworfen sind und bei denen sich die Kinder frei ausprobieren können.

Hier ein paar kleine Denkanstöße, damit es nicht langweilig wird:

Mit welchen Gefühlen und Erwartungen gehst du selbst in das Training?

Machen die Inhalte und Methoden den Kindern wirklich Spaß?

Wie reagierst du auf Ängste und Unsicherheiten deiner Spieler*innen?

Wie sporne ich die Kinder dazu an, ihre Grenzen auszutesten und zu erweitern?

#### 3.7.1.1 Haltung

Kinder und Jugendliche haben neben den physischen Gegebenheiten auch viele unterschiedliche Bedürfnisse, vor allem mit Blick auf die psychischen Faktoren.

Sie besuchen die Schule, müssen Hausaufgaben machen, ggf. im Haushalt helfen, sind noch in anderen Vereinen aktiv, möchten ihre Freunde treffen und noch vieles mehr. Kinder und Jugendliche möchten vieles Ausprobieren und die anfängliche Begeisterungsfähigkeit kann sich schnell in Luft auflösen.

Es wird passieren, dass einige Spieler*innen nicht mehr ins Training kommen. Das kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Wichtig für dich ist dabei: Es hat in den meisten Fällen nichts mit deiner Person zu tun. Vielleicht hat der/die Spieler/in einfach keine Lust mehr oder keine Zeit oder oder oder. Jeder sollte dies für sich selbst entscheiden können und die Entscheidung sollte auch respektiert werden. Klar kannst du nachfragen, was los ist – bleibt ganz dir überlassen.

Wichtig ist hier deine Haltung: Ärgert es dich oder kann du professionell damit umgehen? Provokante Frage, aber du weißt hoffentlich worauf die Frage abzielt.

Wie gehst du z.B. damit um, wenn Kinder und Jugendliche Wünsche oder Kritik zum Training äußern? Lässt du sie zu oder nicht? Gerade im Umgang mit Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass dein Verhalten transparent, vorhersehbar und vor allem authentisch ist. Hier braucht es eine klare Haltung deinerseits. Bei einem Training Wünsche oder Kritik zuzulassen und beim anderen abzutun, verunsichert die Spieler*innen.

Dies gilt grundsätzlich für alle Themen, die das Training betreffen. Denn du hast als Trainer eine Vorbildfunktion und damit auch pädagogische Aufgaben.

Dazu gehört auch Fehler zu machen, diese einzugestehen und sich dafür auch entschuldigen zu können. Du bist schließlich auch nur ein Mensch und gibst dein Bestes.

Kleine Denkanstöße:

Möchtest du mit Konsequenzen und Anreize arbeiten? Wenn ja, warum und wie genau möchtest du es umsetzen? Wann setzt du Grenzen und wie kommunizierst du sie? Wie gehst du mit Konflikten zwischen Spieler*innen oder sogar einzelnen Gruppen um? Was machst du, wenn ein/e Spieler/in eine Übung verweigert?

Bewusst folgen jetzt keine Antworten auf diese Fragen: Es gibt darauf keine allgemein gültigen Antworten. Es geht primär um deine persönliche Haltung.

Kleiner persönlicher Auszug:

Mein allererster Trainer war sehr autoritär und wenn eine Übung nicht richtig ausgeführt wurde bzw. wir beispielsweise währenddessen geredet haben, konnte es schon mal passieren, dass man danach eine Stunde an der Wand stand und fehlerfrei 400x an die Wand pritschen musste. Nach meinem heutigen pädagogischen Verständnis ein absolutes NO GO, aber geschadet hat es mir auch nicht….

Persönlicher Auszug beendet.

#### 3.7.1.2 Trainingsphilosophie

Beim Volleyballtraining geht es vor allem darum die Grundtechniken zu erlernen, diese anzuwenden und individual- als auch mannschaftstaktisch entsprechend einzusetzen.

Es geht aber auch darum Freude beim Volleyballspielen zu erfahren! Sicherlich wird es Trainingseinheiten geben, wo der eine oder andere Spieler weniger begeistert nach Hause geht, aber grundsätzlich sollten sich die Spieler*innen auf das Training freuen und dass nicht nur, weil sie ihre Freunde sehen können (auch wenn das bei vielen Spieler*innen ein wichtiges Thema ist).

Die Freude am Sport, die Freude am Ball und am Spielen selbst, ist entscheidend dafür, wie lange jemand dem Sport „treu“ bleibt. Und das wäre natürlich ein sehr erstrebenswertes und auch sehr wichtiges Ziel – die Spieler*innen ihr Leben lang für Sport zu begeistern.

Aus diesem Grund ist das Spielen selbst eine der wichtigsten Säulen im Volleyballtraining. Lass deine Kinder und Jugendlichen so viel wie möglich spielen. Lade andere Vereine zu Freundschaftsspielen ein, fahrt auf Turniere in eurer Umgebung und vor allem sammelt Erfahrungen im regulären Spielbetrieb. Der Organisationsaufwand ist dabei nicht unerheblich, keine Frage. Die Erlaubnis der Eltern, die Fahrt zu den Turnieren, die Absprachen mit anderen Vereinen usw.

Gerade bei diesen Organisationsaufgaben spielt die Kommunikation eine wesentliche Rolle. Apps wie bspw. „Spieler+“ können dich dabei gut unterstützen. Dazu mehr unter dem Abschnitt Kommunikation.

Du merkst, da kommt viel Arbeit auf dich zu. Wenn es also irgendwie möglich ist, hole dir einen Co-Trainer mit ins Boot. Zu zweit lässt sich einerseits das Training qualitativ aufwerten und du hast andererseits jemanden, der dich bei diesen Organisationsaufwand unterstützen kann.

Nicht überall wird das funktionieren. Natürlich solltest du dann schauen, was ist umsetzbar und was nicht? Du kannst dir überlegen, ob du z.B. die Eltern stärker miteinbeziehen möchtest oder vielleicht kann dich dein Abteilungsleiter des Sportvereines bei gewissen Themen unterstützen. Fordere dich und deine Mannschaft, aber überfordere dich und deine Spieler*innen nicht. Leicht gesagt, nicht einfach umzusetzen.

Ein weiterer Aspekt ist dein Auftreten als Trainer. Kommst du in deiner normalen Kleidung zum Training und gibst Anweisungen von der Bank oder möchtest du nah bei deinen Spieler*innen sein und trainierst aktiv mit?

Lernen geschieht wie bereits erwähnt auf allen Sinneskanälen. Beim Einführen neuer Techniken kannst du Videos zeigen, die Spieler*innen z.B. auf die Geräusche beim Aufschlag achten lassen, es ihnen erklären und natürlich ganz wichtig selbst machen lassen.

Das entscheidende dabei ist die Spieler*innen aktiv zu korrigieren, d.h. hingehen und die richtige Technik nochmals zeigen oder die Spieler*innen fragen, warum der Ball nicht dorthin geflogen ist, wo er hinsollte. Viel korrigieren ist das A & O beim Volleyballtraining.

Wie korrigiert man richtig?

Kleines Quiz zwischendurch.

Wähle zwischen den beiden Antwortmöglichkeiten:

*Abbildung 10 – Korrektur*

„Nein, das hast du falsch gemacht. Mach es besser!"

„Deine Bewegung zum Ball war schon sehr gut, achte bei der nächsten Annahme noch mehr auf dein Spielbrett (gestreckte Arme), damit du den Ball besser kontrollieren kannst. Deine Ausrichtung zum Ball war schon super."

Sehr plakativ, aber damit auch hoffentlich verständlich. Der zweiten Antwort liegt die sogenannte Sandwichmethode zugrunde. Verpacke deine Kritik/Korrektur wie ein Sandwich – erst was Gutes, dann die Kritik und zum Schluss noch was Gutes. Dann bleiben deine Spieler*innen motiviert und möchten es gleich besser machen.

Wenn du korrigierst, gib möglichst genaue Anweisungen, was verbessert werden soll, dazu ist es wichtig, dass du selbst ein genaues Bild der Technik, der Taktik usw. hast, und gib deinen Spieler*innen auch gleich die Möglichkeit im Anschluss es nochmal zu probieren.

Versuche wenn möglich beim Grundlagentraining die Spieler*innen in Kleingruppen trainieren zu lassen. Bei der Neueinführung von Techniken braucht es am Anfang einen kurzen Theorieblock, aber deine Grunddevise sollte heißen: machen lassen. Lass sie in kleinen Gruppen Übungen durchführen, sei aktiv dabei und korrigiere im Einzelfall oder lass ggf. die Übung stoppen und korrigiere kollektiv, wenn du bei vielen deiner Spieler*innen ähnliche Fehler siehst.

#### 3.7.1.3 Trainer- und Coachingverhalten

Ergänzend zu den Unterkapiteln Haltung und Trainingsphilosophie möchte ich auf einen Punkt deines Trainer-Daseins etwas Genauer eingehen und zwar wie du deine Mannschaft führst.

Grob lassen sich zwei Stile unterscheiden – autoritär und demokratisch.

Beim autoritären Führungsstil gibst allein du als Trainer*in den Ton an und lässt deinen Spieler*innen keinen bzw. nur einen minimalen Entscheidungsfreiraum. Es gibt eine eindeutige Hierarchie, wodurch unnötige Diskussionen oder Unklarheiten vermieden werden. Du gibst das Ziel vor, nachdem sich deine Mannschaft richtet und erzeugst damit Sicherheit und vor allem Klarheit. Nachteile gibt's natürlich auch – fehlende Partizipationsmöglichkeiten führen bei deinen Spieler*innen evtl. zu Frust, zumal Volleyball eine Schnellsportart ist, bei der situativ schnelle und vor allem eigenständige Entscheidungen getroffen werden müssen und maßgeblich den Verlauf eines Spieles beeinflussen. Handlungsunfähigkeit könnte dies zur Folge haben.

Der demokratische Führungsstil zielt mehr auf die Beteiligung und Mitwirkung deiner Spieler*innen ab und bezieht sie aktiv mit ein. Entscheidungen, Ziele werden gemeinsam besprochen und festgelegt. Jeder kann sich einbringen und Verantwortung übernehmen. Dies stärkt die eigene Motivation und die Identifikation mit den Zielen. Schwierig wird es, wenn du grundsätzlich unterschiedliche Meinungen hast im Team. Hier braucht es einen langen Atem, um einen gemeinsamen Weg zu finden und kann zu Frust und Unzufriedenheit führen.

Welcher ist nun richtig? Richtig! Auch hier gibt es keine eindeutige Antwort, da es von vielen verschiedenen Faktoren abhängt: Zum einen von dir selbst – was für ein Typ Trainer bist du? Was für Persönlichkeiten hast du in deinem Team? Wie alt sind deine Spieler*innen? Vielleicht macht es ja auch Sinn dir klar zu machen in welchen Bereichen du die Spieler*innen eher demokratisch und in welchen Bereichen du sie eher autoritär führst.

Es gibt klare und notwendige Unterschiede beim Trainieren einer U12 Mannschaft und einer U20 Mannschaft aufgrund des Entwicklungsstandes deiner Spieler*innen. Sind deine Spieler*innen noch sehr jung (präpubertär) brauchen sie andere Arten des Übungsaufbaus und der Technikvermittlung als junge Heranwachsende, die sich gerade in der Höchstphase ihrer Pubertät befinden. Dementsprechend muss ich m.E. auch den Führungsstil anpassen. Gerade bei jüngeren Spieler*innen braucht es mehr Klarheit und vor allem die Übernahme von Verantwortung, um den Spieler*innen Sicherheit und Vertrauen zu geben, ohne sie dabei zu überfordern. Je älter die Spieler*innen sind, desto leichter ist es Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Ein zu strenger Führungsstil kann aber auch einschüchtern und gerade bei jüngeren Spieler*innen, vor allem Mädchen zu einer Überangepasstheit führen aus Angst etwas falsch zu machen. Ein sensibler, achtsamer und vor allem respektvoller Umgang auf Basis ihres Entwicklungsstandes ist essenziell für dein Gelingen als Trainer*in.

DENN (auch wenn ich mich wiederhole) du bist ein wichtiges Vorbild für deine Spieler*innen. Du lebst ihnen Werte und Verhalten vor. Von daher sei und bleib authentisch. Nur dann bist du glaubhaft. Lass dich nicht verbiegen, auch nicht von dieser Mappe. Finde heraus, wie du sein möchtest und beobachte deine Spieler*innen. Wenn ihr alle zufrieden aus dem Training rausgeht – check! DENN auch dein eigens Wohlbefinden hat einen maßgeblichen Einfluss auf deiner Trainerqualität. Ein gestresster Trainer strahlt das auf seine Mannschaft aus.

In der Trainerbox findest du zu den jeweiligen Altersstufen noch genauere Infos.

##### 3.7.1.3.1 Coaching bei Spieltagen

Solltest du deine Mannschaft im Spielbetrieb anmelden, kommt eine neue Aufgabe auf dich zu. Die Begleitung und das Coachen während des Spiels. Deine Spieler*innen spielen evtl. in einer fremden Halle, gegen eine fremde Mannschaft und sind unglaublich aufgeregt. Die Abläufe bei einem Spieltag sind

deutlich anders als bei einem regulären Training. Das Aufwärmen, einschlagen, der Anpfiff zum Spiel sind vorgegebene Faktoren. Neben dem Spielen allgemein müssen sie auch noch das Schiedsgericht stellen. Es kommt also viel auf deine Mannschaft zu.

1. Übe diese Prozedur ein. Erkläre Ihnen die Abläufe, damit sie bei ihrem vielleicht erstem Spieltag wissen, was auf die zukommt und was von Ihnen erwartet wird. Gerade der Gedanke des Fair Plays findet bei Spieltagen eine wichtige Bedeutung. Mache Testspiele während des Trainings und lass deine Spieler*innen die verschiedenen Rollen üben.
2. Gib klare Anweisungen! An einem Spieltag macht es wenig Sinn über die Startaufstellung zu diskutieren. Du als Trainer*in entscheidest über den Fahrplan und gibst damit deinen Spieler*innen eine klare Linie vor.
3. Nutze deine Auszeiten! Du hast 2 Stück davon. Wenn du merkst deine Spieler*innen sind gerade dabei in ein Tief zu fallen oder verschenken Punkte oder der Aufschlagspieler ist sehr stark oder oder – nimm eine Auszeit. Einerseits bringst du damit den Gegner aus seinem Rhythmus und andererseits kannst du deinen Spieler*innen hilfreiche Tipps geben. Aussagen wie: „Ihr müsst besser spielen“ sind da wenig hilfreich. Das wissen sie meistens selbst. ☺
4. Gib konkrete taktische Anweisungen wie bspw. Blocktaktik oder das nächste Zuspiel. Die letzten 10 Sekunden nutze dafür deine Mannschaft einzuschwören und den Kampfgeist zu aktivieren. Als kleine Grundregel für dich: Nach 3 Punkten des Gegners in Folge, nimm eine Auszeit.
5. Spielerwechsel: Traue dich Spieler ein- und auszuwechseln. Jeder hat mal einen guten oder schlechten Tag. Auch dein/e beste/r Spieler/in kann mal nicht seine Leistung wie gewohnt abrufen. Manchmal ist auch einfach der Wurm drin und ein neuer Spieler bringt neuen Schwung rein. Wenn du jemanden rausnimmst, sieh es nicht als Bestrafung, sondern als Entlastung für den Spieler. Des Weiteren sind Spielerwechsel auch sinnvoll, um den Gegner aus seinem Konzept zu bringen. Daher können auch unkonventionelle Wechsel durchaus Sinn machen. Das Bedürfnis jeden aus seiner Mannschaft spielen zu lassen, ist nachvollziehbar, aber nicht immer umsetzbar. Hier ist es wichtig mit seinen Spieler*innen zu klären, was ist das Ziel. Ist das Ziel der Aufstieg in eine höhere Spielklasse, können auch nur die leistungsstarken Spieler*innen auf dem Feld stehen. Wichtig ist hierbei vor allem es anzusprechen und in einen offenen Dialog mit den Spieler*innen zu treten. Denn auch Ersatzspieler*innen sind wichtig. Sie unterstützen die Mannschaft von der Bank aus, feuern an und sind aktiver Bestandteil des Teams, auch wenn sie selbst nicht auf dem Feld stehen.

#### 3.7.1.3.2 Taktik

Ein kleines Wort mit vielen verschiedenen Bedeutungen! Was ist unter Taktik allgemein zu verstehen? Wie du schon erahnen kannst, wird der Begriff sehr uneinheitlich genutzt. Zum einen werden darunter Maßnahmen verstanden, die in der konkreten Spielsituation den optimalen Einsatz von Stärken der Spieler sowie das Ausnutzen der gegnerischen Schwächen ermöglichen. Letztendlich hat jeder Ball eine Funktion, die Aufgabe, z.B. beim 1:1 direkt den Punkt zu machen, oder im 2:2 - 6:6 ein gutes Zuspiel zu ermöglichen, oder den Ball etwas höher zu spielen, um meinem Mitspieler, der einen weiten Laufweg hat das saubere Spiel der Balles zu ermöglichen, einen gegnerischen Angriff zu entschärfen und und und….

Auf der anderen Seite wird dieser Begriff auch für eine langfristige Planung, z.B. Wettkampfplanung, Entwicklung einer Spielkonzeption benutzt. Alternativwort: Strategie…

Grundsätzlich wird sich jeder Spieler als Angreifer oder als Verteidiger verstehen. Egal ob beim Einspielen mit seinem Partner, beim Training von komplexen Spielphasen oder im Spiel selbst. Mit seinen Aktionen versucht er, entweder im Angriff den Punkt zu machen oder eben in der Abwehr zu verhindern, dass der „Gegner“ erfolgreich ist… Alle Aktionen folgen diesen beiden Zielsetzungen (ist ja auch die Grundidee des Volleyballspiels), egal ob beim Anfänger, der „nur“ versucht, den Ball fehlerfrei im Spiel zu halten oder beim Bundesligaspieler, der im Mannschaftsverbund eine spezielle Rolle ausfüllt, um diese Ziele zu

realisieren. Dass er sich dabei am Gegner, seinen eigenen Möglichkeiten und vielen äußeren Begleitumständen orientieren muss, macht die Sache nicht leichter.

Allgemein soll unter dem Begriff Taktik der Einsatz von Handlungsmöglichkeiten verstanden werden, die die größte Erfolgsprognose haben, also einen Punkt oder gar ein Spiel zu gewinnen. Im Volleyball selbst unterscheidet man hierbei zwischen Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik, die im Folgenden kurz angerissen werden sollen.

#### 3.7.1.3.3 Individualtaktik

Hierbei geht es ausschließlich um den einzelnen Spieler, der bei jedem Spielzug verschiedene Handlungsmöglichkeiten hat und entscheiden muss, welche er/sie einsetzen möchte, um eine Spielsituation effektiv zu bewältigen. Dabei sind natürlich die eigenen technischen Fähigkeiten maßgeblich sowie die Fähigkeit, den Gegner aber auch den Mitspieler mit seinen Aktionen wahrzunehmen (den Gegner, das Spiel „lesen").

Wenn ich den gegnerischen Spieler beobachte und darauf achte wie sein Körper zum Ball, im Spielfeld steht und ich seine Handlungsoptionen einschätze, dann kann ich mich in meinem eigenen Spielfeld angemessen positionieren und mit der entsprechenden Technik den nächsten Ball an die der Spielsituation erforderliche Stelle spielen. Man kann auch davon sprechen, dass die Spieler*in den Gegner/das Spiel lesen kann.

So spricht man hier von den typischen „Wenn-Dann-Beziehungen".

Beispiel: **Wenn** der gegnerische Zuspieler den Ball nah ans Netz gespielt bekommt, **dann… Wenn** das gegnerische Zuspiel weit im Feld stattfindet, dann erfolgt der Angriff von der Außenposition und der Mittelblock konzentriert sich schon nach außen zu gehen. Der Schnellangriff entfällt

Wichtig hierbei ist den Kindern und Jugendlichen so früh wie möglich eigene Erfahrungen sammeln zu lassen, damit sie lernen können, (besser) eigene Entscheidungen zu treffen.

#### 3.7.1.3.4 Gruppentaktik

Wie der Name schon verrät, funktioniert Gruppentaktik nur mit mehreren Spielern, in diesem Fall mindestens mit zwei Spielern. Beim Beachvolleyball fallen Gruppen- und Mannschaftstaktik zusammen – warum ist denke ich offensichtlich☺

Typische gruppentaktische Handlung sind das Bilden von Zweier- oder Dreierblocks oder das Zusammenwirken von Zuspieler und Angreifer.

#### 3.7.1.3.5 Mannschaftstaktik

Hierunter wird das Zusammenwirken aller Spieler*innen einer Mannschaft nach den für alle Spieler gültigen Spielsystemen in Annahme, Angriff oder Verteidigung verstanden: Ist die gruppentaktische Vorgabe bei einem Angriff über Außen möglichst einen Dreier-Block zu stellen, hat das Auswirkungen auf die gesamte Mannschaft, hinsichtlich Blocksicherung und Feldabwehr. Wird entschieden fern statt nah zu sichern, hat das ebenfalls Auswirkungen auf das gesamte Team.

Beispiele aus dem Jugendbereich: Stelle ich als Trainer fest, dass der Gegner keine hart geschlagenen Angriffe „rüber" bringt, kann ich die Taktik umstellen und bspw. ohne Block spielen. Damit rutscht die ganze Abwehr nach hinten und verteilt sich entsprechend.

Wenn die gegnerische Mannschaft nur diagonal angreift, dann passe ich die Blocktaktik entsprechend an usw. Es gibt viele Möglichkeiten und der Bereich Taktik wird dich sicherlich noch sehr oft und vor allem sehr intensiv beschäftigen. Einige praktische Links findest du natürlich in der Trainerbox. Ansonsten kann

ich dir nur empfehlen: Schau dir andere Spiele an und spreche mit anderen Trainern. Gerade der Taktikbereich hat eine enorme Spannweite und hat sehr sehr viel zu bieten☺

Das eigentlich wichtige Ziel aber ist die Schulung deiner Spieler*innen im taktischen Bereich. Umso häufiger die Spieler*innen gelernt haben die Spielsituation richtig einzuschätzen und angemessen zu reagieren, desto weniger müssen Sie im Spiel "nachdenken", sie sind daher in ihren Handlungen und Optionen einfach schneller. So etwas kann man auch Automation im taktischen Bereich nennen. Zu erkennen, welche Mannschaftstaktik mein Gegner spielt, kann entscheidend sein, um ein Spiel zu verändern.

### 3.7.2 Spieler*innen

*Abbildung 11 - Teamrituale*

#### 3.7.2.1 Teambuilding

Das, was eine Mannschaft ausmacht, findet zunächst einmal im Training statt. Hier wird zusammen trainiert und hier wächst eine Mannschaft maßgeblich als Mannschaft zusammen. Darüber hinaus gibt es Möglichkeiten das weiter zu optimieren, z.B. durch Trainingslager, Zeltlager, Vereinsfeste usw.

Das gemeinsame Übernachten in der Turnhalle, die gemeinsame längere Fahrt zu einem Zeltlager usw. sind Faktoren, die den Zusammenhalt stärken und die sozialen Kompetenzen eines jeden einzelnen fördern. Von daher sind solche Maßnahmen immer empfehlenswert, benötigen aber eine gewisse Vorbereitungszeit und den Rückhalt des Vereins. Es muss auch nicht immer eine „große Sache“ sein mit Blick auf die zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln, die vor allem bei kleineren Vereinen eher begrenzt sind. Pizza bestellen und gemeinsam essen, tut es auch schon.

Es geht vorrangig um das gemeinsame Erleben. Hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. ☺

Eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Kindern und Jugendlichen ist es eine angemessene Beziehung zu Gleichaltrigen aufzubauen. Gerade in Gruppen kann dies eine enorme Herausforderung darstellen, da sie meist in unvertraute Gefilde kommen und sich anders als beim Freundeskreis die Zusammensetzung nicht aussuchen können.

Es gehört damit zu deinen Aufgaben dazu beizutragen, dass das Gruppenerlebnis eine positive Erfahrung wird, wo man neue Kontakte knüpft und gemeinsam Sport treibt. Kinder und Jugendlichen lernen miteinander und voneinander.

Darüber hinaus lernen sie wie wichtig es ist sich aufeinander verlassen zu können. Das gemeinsame Erleben von starken Gefühlen und Stimmungen – Enttäuschung, Freude, Erfolg, Misserfolg, Spannung, Nervosität, Lust – kann ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Verbundenheit generieren.

Doch keine Gruppenkonstellation ohne entsprechende Konflikte, die für jeden Lernprozess einfach dazugehören: Jedes Kind / jeder Jugendlicher muss erst seinen Platz und seine Rolle in der Gruppe finden. Diese gruppendynamischen Prozesse laufen immer nebenbei mit und sind auch nie abgeschlossen, da die Gruppenzusammensetzung sich fortlaufend ändert.

Zudem kommt es bei größeren Gruppen häufig zur Bildung von Kleingruppen. Vor allem weniger leistungsstarke, weniger anerkannte oder beliebte Kinder haben es schwer sich zu behaupten und rutschen oft in die Außenseiterrolle.

Wie damit umgehen?

Gerade bei „Außenseiterkindern“ muss man sehr sensibel vorgehen. Einerseits wünschen sie sich Teil der Gruppen zu sein, andererseits können sie auch ein Interesse daran haben Außenseiter zu sein und zu bleiben. Warum?

Wenn sie sich plötzlich integrieren sollen, kann das sogar Angst machen, denn als vollwertiges Mitglied müssen sie nun auch Verantwortung oder bestimmte Aufgaben übernehmen. Oder aber sie haben Angst, dass bestimmte Eigenschaften nun deutlicher hervortreten.

Daher Achtung: Versuche nie ein Kind unter allen Umständen zu integrieren. Suche zunächst das Gespräch, um herausfinden, was sich das Kind wünscht, was es vermisst, was es sich zutraut und wo es vielleicht deine Unterstützung braucht.

Kleine Gruppenspiele hierzu findest du in der Trainerbox.

Des Weiteren wirst du die Erfahrung machen, dass es in fast jeder Mannschaft die eine oder den einen Spieler gibt, der deine Übungen und die damit verbundenen Regeln aushebelt. Das kann manchmal ziemlich frustrierend sein und dein Umgang damit ist hier entscheidend. Sicherlich gibt es Spieler*innen, die deine Grenzen austesten möchten – das gehört zum Erwachsenwerden dazu und Grenzen geben Sicherheit und Klarheit. Eine Wand aus Papier gibt keinen Halt, wenn man sich anlehnt. Eine Wand aus Stein gibt Halt. Klare Grenzen sind wichtig. Jedoch möchte ich den Blick noch etwas erweitern und dir eine neue Perspektive aufzeigen.

Spieler*innen, die Regeln umgehen, umgehen sie nicht unbedingt um dich zu ärgern, sondern weil sie ein Schlupfloch gefunden haben. Sie haben die Schwachstelle in der Übung – und Spielform gefunden und nutzen sie für sich bzw. ihre Mannschaft.

Yippie!!! Warum? Das ist der Spielwitz, den du deinen Spieler*innen nicht beibringen kannst. Es ist m.E. eine Gabe links um die Kurve zu schauen und die Schlupflöcher zu finden. Gerade in Spielen, wo deine Gegner vermeintlich übermächtig sind, können solche Spieler*innen das Spiel drehen und zu ihren Gunsten entscheiden. Also lass sich nicht ärgern und nutze es für dein Team (auch wenn es dich gelegentlich in den Wahnsinn treibt ☺)

Zum Abschluss dieses Abschnitts noch ein kleiner praktischer Tipp für deinen Trainingsalltag. Verteile Zuständigkeiten und Aufgaben an deine Spieler*innen. Beispiel: Aufbaugruppe, Abbaugruppe, Ballaufpumper, Lüftungsbeauftragter, Reinigungsbeauftragte (gerade in Coronazeiten aktuell) – du kannst hier deiner Fantasie freien Lauf lassen. Wichtig dabei die Kinder nicht zu überfordern, immer 1- 2 Stellvertreter zu haben und ihnen auch den Sinn und Zweck dieser Aufgaben zu erklären.

Eine wichtige Aufgabe zu haben, stärkt das Team – und vor allem das Verantwortungsbewusstsein. Alles greift ineinander, wie Zahnräder und lässt die Maschine erst laufen. Jeder trägt dazu bei, ist ein Teil davon und damit vom großen Ganzen.

Probier es einfach mal aus – gerade bei jüngeren Jahrgängen sehr empfehlenswert.

Noch eine kleine Anmerkung: Auch bei den Bundesligamannschaften gibt es solche Aufgabenverteilungen☺

#### 3.7.2.2 Kommunikation

Neben den allgemeinen „Kommunikationsregeln“ stellt sich die Frage, wie man denn überhaupt richtig kommuniziert. Die Frage allein wäre für eine Doktorarbeit ausreichend und viele kluge Köpfe haben darüber schon viel geschrieben. Deswegen nochmals ein kleiner Auszug aus der Broschüre: Gemeinsam gegen die Sucht – Kinder stark machen (BZgA).

##### 3.7.2.2.1 Der „Kommunikations – Kompass“

- Klare Aussagen: Was auch immer du sagen möchtest, formuliere es eindeutig, glaubhaft und so nachvollziehbar wie möglich. Damit kannst du Missverständnisse vermeiden.
- Fähigkeit zur Offenheit: So viel Lob und Zustimmung wie möglich, so viel Kritik wie nötig (siehe Sandwichmethode). Fühlen sich die Kinder und Jugendlichen angenommen, können sie auch besser mit Kritik umgehen. Wichtig dabei ist, niemals die Person zu kritisieren, sondern ausschließlich das Verhalten.
- Überzeugende Argumente: Wenn du Regeln für das Training und den Umgang miteinander aufstellen oder aber notwendige, aber eher ungeliebte Maßnahmen einführen möchtest, appelliere dabei an die Einsicht der Kinder. Begegne ihnen auf Augenhöhe. Denn eine verständliche und nachvollziehbare Begründung erhöht die Akzeptanz.
- Der Ton macht die Musik: Je sachlicher und weniger wertend, je fairer und einfühlsamer du etwas vermittelst, desto größer die Chance, das es ankommt.
- Selbstsicherheit: Vertritt immer deine eigene Meinung und berufe dich nicht auf das Urteil anderer (außer es gibt eine Anweisung vom Sportverein).
- Körpersprache: Gesagtes und Gemeintes sollten bestmöglich übereinstimmen, denn dann wirkst du authentisch, ehrlich und glaubwürdig.
- Grenzen formulieren: Ein klares und begründetes „Nein“ ist wirkungsvoller als ein ausweichendes „Vielleicht“. Kinder spüren dann deine Unsicherheit, was sie selbst wiederum verunsichert. Grenzen zu setzen, heißt auch Sicherheit und Klarheit zu vermitteln. Eine Grenze kann Halt geben, wie eine Wand, an der man sich anlehnen kann. Ist die Wand dagegen ein einfaches Tuch, fällt man einfach um.

Bei all diesen praktischen Tipps solltest du immer differenzieren zwischen Mannschafts- und Einzelkritik. Betrifft deine Kritik einen einzigen Spieler, dann such das Vier-Augen-Gespräch. Niemals, wirklich niemals vor der Gruppe bloß stellen!!!! (Siehe Trainingsphilosophie)

Ich vermute jeder von uns hat solche demütigenden Erfahrungen machen müssen (Schule, Verein, …) – lernen wir daraus und machen es besser☺.

Zum Thema Kommunikation möchte ich dir noch einen wichtigen Tipp an die Hand geben, der sowohl deine Kommunikation mit der Mannschaft verbessert, als auch den Zusammenhalt in der Gruppe stärkt und damit als Teambuildingmaßnahme aufgefasst werden kann:

Zeige Interesse an deinen Spieler*innen und nimm sie ernst. Eine simple Methode kann hierbei die Skalaabfrage sein. Lässt sich ideal bei der Aufwärmung mit einbauen, wenn die Spieler*innen im Kreis stehen und sich bspw. dehnen. 0 bedeutet = mir geht’s so gar nicht gut und 10 bedeutet= heute könnte ich Bäume ausreißen.

Eine schnelle Abfrage, bei denen die Spieler*innen nur die Zahl nennen können, aber auch gerne dazu was erzählen können. Das fördert die Selbstreflexion (Wie geht’s mir heute? Wie bin ich körperlich beieinander?), aber auch den Teamgeist stärkt (Wie geht’s den Anderen? „Meinem Zuspieler geht’s heute nicht so gut….).

Die Spieler*innen haben die freie Wahl, ob sie mehr erzählen möchten oder eben nicht. Die Skalaabfrage kannst du zu Beginn des Trainings abfragen und zum Ende des Trainings, während des Cool Downs. In den meisten Trainings wird die Zahl am Ende höher sein als zu Beginn und auch hier stärkt das die Selbstreflexion. „Nach dem Sport mit meiner Mannschaft geht es mir besser…usw.“.

Probier es einfach mal aus. Meine Jugendmannschaften fordern es mittlerweile regelrecht ein, wenn ich mal vergessen habe. ☺

#### 3.7.2.2.2 Allgemeine Kommunikation

Damit du dein Training bestmöglich vorbereiten kannst, brauchst du das Wissen, wer überhaupt ins Training kommt.

Hier gibt es verschiedene Plattformen und Organisationsapps, die dich dabei unterstützen können. Es ist empfehlenswert sich über dieses Thema mit anderen Trainern auszutauschen, um dann das Beste für sich zu finden. Prinzipiell sind diese Organisationshilfen meist ähnlich aufgebaut. Die Spieler*innen werden in die Mannschaftsliste eingetragen und können ihre (Nicht-)Teilnahme für das jeweilige Training angeben. Bei manchen müssen die Gründe angegeben werden, bei anderen nicht. Informationen zu anstehenden Spieltagen, Turnieren oder besonderen Events können darüber besser organisiert werden oder auch Aufgaben an die einzelnen Spieler*innen delegiert werden. Die Kuchenfrage kann hier wunderbar gelöst werden.

Manche Vereine arbeiten auch mit Excel-Tabellen, die für alle Spieler*innen freigeschaltet sind, um ihre Anwesenheit oder Trikotgrößen anzugeben. Letztendlich entscheidest du als Trainer, welches Instrument du zukünftig verwenden möchtest. Probiere es auf jeden Fall mal aus. Es kann dir viel Arbeit abnehmen, so dass du deinen Fokus auf das eigentliche Training legen kannst und nicht auf die ganzen Nebenschauplätze.

Diese Hilfen sollen aber nicht die persönlichen Gespräche ersetzen.

Regelmäßige Besprechungen vor oder nach dem Training sind immer sinnvoll und vor allem transparent. Auch hier kannst du für dich entscheiden, ob du einen festen Rhythmus etablieren möchtest oder diese abhängig machen willst von den momentanen Gegebenheiten.

Wichtig sind vor allem regelmäßige Feedbackrunden nach Spieltagen oder anderen Turnieren.

Die Spieler*innen wollen wissen, was sie gut oder auch weniger gut gemacht haben. Je nach Alter kannst du es unterschiedlich gestalten. Lass die Spieler*innen selbst Feedback geben bzw. bezieh sie aktiv mit ein. Gerade Spieler*innen, die bereits länger Volleyball spielen, wissen sehr genau, was gut gelaufen ist und an welchen Stellen Verbesserungspotential besteht.

Geschlechtsspezifische Aspekte dürfen hierbei nicht außer Acht gelassen werden. Letztendlich ist aber entscheidend, dass man regelmäßig das Gespräch mit der Mannschaft sucht und sie aktiv mit einbezieht.

### 3.7.3 Umgang mit Eltern

Gerade im Kinder- und Jugendbereich spielen die Eltern eine entscheidende Rolle, die es nicht zu unterschätzen gilt.

Die Erziehungsberechtigten entscheiden darüber, ob und wie oft ihr Kind ins Training kommt und wollen natürlich stets das Beste für ihren Nachwuchs.

Deshalb ist es enorm wichtig, die Eltern so viel wie möglich mit einzubeziehen und vor allem so transparent wie möglich zu kommunizieren. Nur wenn Eltern das Gefühl haben, im selben Boot zu sitzen, sind sie auf deiner Seite. Klingt hart, ist aber meistens die Realität.

Fühlen sich Eltern nicht wertgeschätzt in ihren Bemühen ihr Kind am Vereinsleben und dem Trainingsabläufen teilhaben zu lassen, werden sie vermutlich nicht sehr engagiert sein, Kuchen für Spieltage zu backen oder den Fahrdienst zu übernehmen. Und das ist gerade im Kinder- und Jugendbereich enorm wichtig. Nicht, dass sie Kuchen backen, sondern Teil des Teams sind und ihre Kinder und die Mannschaft unterstützen.

Kleiner Einschub:

Kannst du dich daran erinnern, wann deine Eltern bei deinen Wettkämpfen/Auftritten dabei waren? Wie aufgeregt und stolz du warst? Das ist sozusagen ein Naturgesetz. Gerade Kinder brauchen ihre Eltern und wollen sie gerne dabeihaben. Sicherlich gibt es Ausnahmen…

Einschub beendet.

Bei Jugendlichen schaut es meist etwas anders aus. Hier beginnen die Ablösung vom Elternhaus und die verstärkte Hinwendung zu Gleichaltrigen. Unabhängig sein steht hier im Vordergrund. Da ist es eher unangenehm, wenn die Eltern ständig auf der Matte stehen☺

Dann gibt es auch noch die super engagierten Eltern, wenn du Pech….äh Glück hast selbst Volleyballer, die bei jedem Spieltag dabei sein und ihr Kind lautstark anfeuern und am Ende des Spieles zu dir kommen und fragen, warum ihr Schützling nicht permanent auf dem Spielfeld stand.

Du siehst du betrittst hier ein potentielles Fettnäpfchen - Areal. Dies gilt es von Anfang an zu minimieren durch: klare Regeln, klare Kommunikation, klare Absprachen. Schön und gut, aber wie kann das funktionieren?

1. Du bist der Trainer und gibst vor, wie dein Training zu laufen hat. Die einzigen, die mitreden dürfen, sind deine Spieler selbst. Mache deine Haltung hier deutlich, ohne abweisend zu sein. Damit gibst du einen klaren Rahmen vor, an dem sich alle orientieren können.
2. Die Eltern vertrauen dir ihre Kinder an und kennen dich womöglich noch nicht. Überlege dir, wie du Unsicherheiten, Ängste abbauen möchtest. Lässt du die Eltern beim Training dabei sein oder gibst du eine Anzahl vor, z.B. bei den ersten drei Trainings, danach nicht mehr?
3. Sag, was du von den Eltern möchtest: Teilnahme am Vereinsleben, Unterstützung bei den Fahrten und plane entsprechend. Du kannst zum Beispiel zu Saisonbeginn die Fahrten auf die Eltern einteilen und vorgeben. Dann sind die Eltern fest eingebunden und haben genug Zeit es entsprechend zu planen bzw. mit anderen zu tauschen
4. Nimm die Eltern mit und halte sie stets auf dem Laufenden. Hierbei reichen oft schon kurze Gespräche bei den Bring- und Abholzeiten. Zeige Interesse, nimm ihr Fragen ernst und lobe vor allem ihr Kind☺. Alternativ kannst du monatlich einen kleinen Newsletter schreiben, um alle auf dem Laufenden zu halten.
5. Überlege dir, wie du mit den Eltern kommunizieren möchtest → Handy, Email, Kommunikationsapps und wie erreichbar du sein möchtest.
6. Akzeptiere deine Grenzen als Trainer. Es gibt Eltern, die sich super engagieren und es gibt Eltern, die wenig bis kein Interesse zeigen. Im Rahmen deiner Aufgaben kannst du hier evtl. mal antesten und nachfragen, aber deine Hauptaufgabe besteht darin deine Spieler*innen zu trainieren, nicht ihre Eltern umzuerziehen – glaub mir, da läufst du gegen Granit und nochmal:
   Es ist nicht deine Aufgabe, außer es handelst sich um gravierende kindeswohlgefährdende Handlungen. Dann bist du verpflichtest es dem zuständigen Jugendamt zu melden. Bevor du jedoch solch einen Schritt in Erwägung ziehst, versuche mit den Eltern zu sprechen, sprich mit deinem Abteilungsleiter und lasst euch ggf. von geeigneten Fachkräften beraten.

# 4 Besonderheiten beim Volleyball mit Kindern und Jugendlichen

In diesem Abschnitt soll es um grundsätzliche Fragen gehen, die die Arbeit im Volleyball mit Kindern und Jugendliche betreffen.

## 4.1 Ab welchem Alter sollten Kinder Volleyball lernen?

Wenn du dir verschiedene Internetauftritte der Volleyballvereine ansiehst, wirst du schnell feststellen, dass manche Sportvereine „Bambini-Gruppen" oder auch sogenannten Ballspielgruppen haben für Kinder ab der 1. Klasse. Natürlich werden in diesen Gruppen nicht die Grundtechniken auf dem Großfeld gelernt. Die Freude an der Bewegung, der Umgang mit dem Ball (oder vielen verschiedenen), koordinative Fähigkeiten und die Bewegungszeit an sich stehen im Vordergrund. Der Großteil der Sportvereine bietet 1. Trainings für Kinder ab der 4./5.Klasse an.

Ob es sinnvoll ist, so früh wie möglich Kinder an den Sport Volleyball zu bringen, kann und wird unterschiedlich beantwortet. Die Möglichkeit zu haben sich grundsätzlich sportlich zu betätigen, steht meines Erachtens außer Frage. Hierbei ist vor allem entscheidend, ob die entsprechenden Kapazitäten vorhanden sind – also Trainer*in; Hallenzeiten, Material für Kinder (vor allem leichtere Volleybälle). Dies können meist nur die größeren Vereine stemmen.

Ein Blick auf bekannte Volleyballpersönlichkeiten: Hier zeigt sich ziemlich deutlich, dass viele Talente unterschiedlich früh oder spät mit Volleyball angefangen haben. Volleyball tendiert eher dahin eine „Späteinsteiger-Sportart" zu sein und selbst, wenn ein Jugendlicher erst mit 13 oder 14 Jahren beginnt, ist nicht automatisch ausgeschlossen, dass dieser Jugendliche mal ganz oben mitspielen kann. Es geht um die richtige Förderung eines jeden Athleten! Was bringt einen Athleten weiter?

## 4.2 Wie oft sollte das Training in den Altersklassen U11 – U14 stattfinden?

Um einen wirklichen Trainingsfortschritt zu erkennen, braucht es pro Woche mindestens 2 Trainingseinheiten. Bei den „Bambinigruppen" oder Ballspielgruppen reicht ein Angebot pro Woche.

Im Leistungsbereich wird ab der U14 3x wöchentlich trainiert und ab der U18/U20 gibt es meist noch ein zusätzliches viertes Training (beispielsweise Athletik). Die Teilnahme an den Trainings ist hier verpflichtend. Im Amateurbereich bzw. im Breitensport ist einerseits die Frage nach ausreichenden Kapazitäten entscheidend und andererseits ist es eine persönliche Haltungsfrage. Gibt es genug Hallenzeiten? Habe ich als Trainer*in genug freie Zeitfenster? Möchte ich eine Trainingsverpflichtung? Wie schaffe ich Verbindlichkeiten?

## 4.3 Ab wann beginne ich mit dem Krafttraining?

Um die Grundtechniken im Volleyball gut auszuführen und vor allem um Verletzungen vorzubeugen, braucht es eine gewisse Athletik, die trainiert werden muss. Von daher immer JA zum Krafttraining.

Es wird aber sehr deutlich davon abgeraten mit Gewichten (Hanteln usw.) zu arbeiten! Die körperlichen Grundvoraussetzungen sind vor allem in jungen Jahren noch nicht gegeben und somit steigt die Verletzungsgefahr.

Im Leistungsbereich jedoch beginnt ab der U14 das Training mit den Langhanteln, was über die weiteren Jahre sukzessiv gesteigert wird. Im Amateur-/Freizeitbereich wird man meist keine Langhanteln finden. Medizinbälle, Terrabänder uvm. sind auch völlig ausreichend.

Das Krafttraining mit Eigengewicht im Kinder- und Jugendbereich ist immer ausreichend. Verletzungen vermeidest Du, indem Du jede Übung korrekt vormachst und die Übungen deiner Spieler*innen immer überwachst und aktiv verbesserst. Oft werden die Kraftübungen ans Ende des Trainings gelegt und parallel bereits mit Eltern geplaudert oder das Handy gecheckt. Versuche das zu vermeiden und korrigiere deine Spieler *innen, wenn sie die Übungen falsch ausführen. Sei dir dabei sicher, korrigieren bedeutet: 100mal das gleiche sagen.

Wichtig hierbei: Das Volleyballtraining soll einem Fitnessstudio keine Konkurrenz machen. Den Kraftbereich (Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft usw.) zu trainieren, steht außer Frage – nur wie und welchem Umfang? Sich gut aufzuwärmen, den Kreislauf zu aktivieren, die Gelenke zu mobilisieren und anschließend zu kräftigen, sollte in jedem Training eingeplant werden und bestmöglich auch Spaß machen.

Mach kleine Kraftwettbewerbe und nutze, wenn es möglich ist, immer Bälle. Den Ball im Sitzen mit angewinkelten Füßen zum Partner zu spielen, ist nicht nur technisch eine Herausforderung, sondern trainiert auch gleichzeitig die Bauchmuskeln. ☺

Krafttraining mit Gewichten solltest du nur dann einführen, wenn du entweder selbst in diesem Bereich professionell ausgebildet bist oder jemanden hast, der dies professionell begleiten kann.

## 4.4 Kleinfeld/ Großfeld/ Netzhöhen

In den verschiedenen Altersklassen gibt es unterschiedliche Regelungen hinsichtlich des Spielens. Diese betreffen die Spielfeldgröße, die Netzhöhe, die Anzahl der Spieler*innen auf dem Feld und dem Material (leichtere Volleybälle).

Die Übersicht der unterschiedlichen Netzhöhen findest du in der Trainerbox.

Die kleineren Spielfelder sowie niedrigeren Netzhöhen dienen unterschiedlichen Zielen:

Zum einen tragen sie den körperlichen Voraussetzungen der Kinder Rechnung. Kleinere Menschen haben eine kleinere Reichweite (Arm- und Beinlänge) und müssen mehr Schritte zu weiter entfernten Bewegungszielen zurücklegen. Die Körpergröße und die dazugehörige Sprungkraft befähigen einen Menschen beispielsweise die Hände beim Block über das Netz zu bekommen. Bei Kindern fehlt es verständlicherweise an beidem. Demnach wird auch das Netz tiefer gehangen, damit und das ist entscheidend die Kinder früh richtig Volleyball spielen können. Das heißt keine Bogenlampen über das Netz, sondern „Angriffe" mit der Richtung zum Boden. Kinder, die auf einem viel zu hohem Netz trainieren, lernen den Angriffsschlag falsch bzw. erleben keine Erfolge damit, da sie den Ball nur über das Netz „schubsen" können. Die Kinder wachsen von allein und die Sprungkraft kann man trainieren. Falsch gelernte Grundtechniken jedoch, die automatisiert sind, kann man nur sehr schwer wieder neu lernen.

Darüber hinaus ist der Ballkontakt auf dem Kleinfeld mit nur 1, 2, 3 oder 4 Spielern wesentlich höher als bei 6 vs. 6. Mehr Ballkontakte – mehr Spielerfahrung! Auch der Präzisionsdruck ist ein anderer als auf einem Großfeld. Saubere Annahmen, saubere Pässe und gezielte Angriffe lassen sich auf einem Kleinfeld besser trainieren.

## 4.5 Ab wann sollte man spezialisieren?

Die Jugendspielordnung des Bayerischen Volleyballverbandes gibt hierzu klare Vorgaben.

„*Sonderbestimmungen für die Jugend U14, U13, U12*

*a) Um eine Spezialisierung zu vermeiden, gibt es keinen taktischen Positionswechsel. Während der Spielzüge dürfen die Spielpositionen nichtgetauscht werden.*

*b) Die Rotationsordnung ist einzuhalten. Erzielt eine Mannschaft bei eigener Aufgabe zwei Punkte in Folge, so rotiert die aufschlagende Mannschaft um eine Position und behält das Aufschlagrecht.*"

Warum soll eine Spezialisierung in so frühen Jahren vermieden werden?

Ziel ist die Kinder ganzheitlich zu trainieren und ihnen eine bestmögliche, allumfassende Volleyballausbildung gewährleisten zu können.

Beispiel: Ein 14-jähriger Spieler bekommt einen typischen Wachstumsschub. Nach einer anfänglichen Umstellungszeit entwickelt sich der Spieler zu einem guten Mittelangreifer.

Man weiß nicht, wie groß ein Kind später einmal wird oder wie hoch es springen kann. Sicherlich kann man Prognosen anstellen (Spannweite, Größe der Eltern usw.), aber eine 100% Sicherheit gibt es nicht. Größe ist und bleibt ein wesentliches Kriterium, aber es sagt wenig über die Spielfähigkeit aus. Ein großer Spieler mit wenig Körperspannung und Reaktionsfähigkeit wird sich immer schwer tun Bälle sauber abzuwehren bzw. bei nicht perfekten Pässen den Ball trotzdem noch zu verwandeln.

Daher ist es wichtig die Kinder viel spielen zu lassen, und zwar in allen Positionen. Es gibt natürlich auch Spieler*innen, bei denen man schon sehr früh die optimale Position weiß. Es gibt auch viele Meinungen, die für eine frühere Spezialisierung sind. Letztendlich hängt es immer von der entsprechenden Mannschaftszusammensetzung ab. Was für ein Individuum ist der einzelne Spieler. Was bist du für ein Trainertyp? Auch gilt: Probiere dich aus und sammele deine eigenen Erfahrungen. ☺

## 4.6 Ab wann sollten Kinder geschlechtshomogen trainieren?

„Der Einsatz von weiblichen Spielerinnen in männlichen Jugendmannschaften ist grundsätzlich gestattet. Auf dem Spielfeld darf die Zahl der Mädchen die der Jungen nicht übersteigen. Solche Mannschaften gelten ab Verbandsebene nicht als Pflichtjugendmannschaften (siehe Ziffer 9.7). Eine Teilnahme dieser Mannschaften an Bayerischen Meisterschaften ist ausgeschlossen.“ (Quelle: BVV- Spielordnung, S.5)

Gerade kleinere Vereine, die Jugendarbeit betreiben möchten, können am Anfang gar nicht geschlechtshomogen trainieren.

Beispiel: Verein X hat 5 U12 Spieler und 4 U12 Spieler*innen. Welchen Sinn macht es hier getrennt zu trainieren? Gerade bei den jüngeren Spieler*innen sind die körperlichen Unterschiede noch nicht sehr groß. Es macht daher Sinn die Kinder so lange wie möglich zusammen spielen zu lassen. Darüber hinaus hat auch nicht jeder Verein die entsprechenden Kapazitäten, um geschlechtshomogen trainieren zu können. Bis zur U14 wird daher in den meisten Vereinen zusammen trainiert, außer der Verein hat sich zum Beispiel nur auf Mädchen spezialisiert bzw. hat ausreichend Spieler*innen, um geschlechtshomogene Gruppen anbieten zu können.

## 4.7 Halle und Beach – eine sinnvolle Kombination? Ab welchem Alter?

Überraschung – auch hier gibt es viele Meinungen dazu. ☺

Einige sagen Beachvolleyball „versaut“ die Technik und ist mit Blick auf Turniere, Meisterschaften usw. eine zu große Belastung für die Kinder, da die Übergänge fließend sind und damit wenig Zeit für Regeneration bleibt.

Andere wiederum sind überzeugt von dieser Kombination und gehen im Sommer auf den Beachplatz und im Winter in die Halle und sehen einen deutlichen Mehrwert für die individuelle Entwicklung und Förderung eines jeden Spielers.

Zuallererst ist wichtig, ob dein Verein überhaupt über eine Beachvolleyballanlage verfügt. Wenn ja, nutze sie.

**Gründe**

- Sport an der frischen Luft
- Abwechslung
- Förderung der mentalen Stärke
- Erlernen neuer Techniken
- Erfahrung sammeln mit einem anderen Ball (Material Beachvolleyball)
- Steigerung der Sprungkraft sowie der Schnelligkeit
- Sich in den Sand zu „schmeißen“ tut weniger weh☺

Es gibt Unterschiede beim Hallen- und Beachvolleyball, sehr viele sogar. Meines Erachtens gehört aber zu einer allumfassenden Volleyballausbildung Beachvolleyball genauso dazu.

Kleiner Einschub: Sowohl Hallenvolleyball als auch Beachvolleyball sind olympische Sportarten. Einschub beendet.

## 4.8 geschlechtsspezifische Aspekte

Über dieses Thema allein könnte man bereits ein eigenes Buch schreiben. Deswegen nur ein kurzer Ausschnitt. Wenn du mehr über dieses Thema wissen möchtest, sprich mit anderen Trainern, die beide Geschlechter trainiert haben oder warum sie z.B. nur Jungs trainieren. Die Antworten sind meistens recht spannend und aufschlussreich.

Fakt ist, es gibt Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen, sowohl physisch als auch psychisch. Nicht grundlos spielen Damen und Herren bei unterschiedlichen Netzhöhen.

Beispielsweise ist es für Mädchen schwieriger einen Aufschlag oder auch Angriffsschlag im oberen Zuspiel anzunehmen. Einerseits ist das Netz tiefer als bei den Jungen, andererseits sind die körperlichen Voraussetzungen andere (Sehnen, Muskeln usw.).

Des Weiteren fällt bei Mädchen auf, dass sie sich bei Trainingseinheiten eher zurückhalten. Jungs starten meist voll durch, wohingegen Mädchen meist etwas passiver auftreten. Hier muss man bewusst die Mädchen motivieren von Anfang an 100% zu geben, vor allem wenn es beispielsweise um das Trainieren von Maximalkraft geht. Warum ist das so?

Theorie: Mädchen halten eher was zurück, damit sie nach hinten raus noch was übrighaben. Ob das tatsächlich stimmt oder nicht? Bilde dir dazu am besten deine eigene Meinung.

Bedeutsam sind die geschlechtsspezifischen Aspekte vor allem im Umgang mit Mädchen und Jungen.

Jungs sind sehr hierarchisch strukturiert, d.h. wenn sie erstmal ihre Rangordnung ausgelotet haben, (was immer wieder passiert, wenn sich eine Gruppe neu zusammensetzt) sind sie ziemlich folgsam. Sie müssen ihre Rollen innerhalb der Mannschaft „festlegen“. Diese gruppendynamischen Prozesse laufen bei beiden Geschlechtern nicht bewusst ab, aber definitiv finden sie statt. Ist dir schon mal aufgefallen, dass es in fast jeder Gruppe jmd. gibt, der den Ton angibt, einen anderen, der immer zu Späßen aufgelegt ist und einen, der sich eher zurückzieht, aber ganz spezielle Eigenschaften hat?

Mädchen hingegen organisieren sich meist in Netzwerken zusammen. Auch hier gibt es Gruppen, in denen dominantere Persönlichkeitstypen eher das Sagen übernehmen. Wenn aber „das Netzwerk“ mit diesem Führungsstil nicht einverstanden ist, hat sie trotz ihrer Dominanz keine Chance. Bei Mädchen wirst du keine Schlägereien erleben bzw. sehr selten. Mädchen lösen das eleganter als Jungs, die bei weitem öfters ihre Unstimmigkeiten mit Fäusten ausagieren.

Was heißt das jetzt für dich als Trainer/in?

Ganz plakativ: Jungs darfst und musst du auch mal härter ansprechen. Klare und präzise Ansagen sind hier effektiv. Gerne auch mal etwas lauter, wenn die Aufmerksamkeit gerade mal wieder sinkt.

Auch Mädchen brauchen manchmal eine klare Ansage. Jedoch kann es dir hier passieren, dass sie es dir danach ziemlich übelnehmen. Die Beziehungsebene schwingt immer mit und vor allem weibliche Trainerinnen haben neben ihrer Trainerrolle noch weitaus andere Rollen als ihnen vielleicht manchmal bewusst ist. Stichwort Vorbildfunktion und Bezugsperson Dasselbe gilt natürlich auch für männliche Trainer.

Welches Frauen- oder Männerbild vermittle ich der Mannschaft allein durch meine Persönlichkeit? Wie trete ich als Frau/Mann auf?

Warum gibt es so viele Trainer, die Frauenmannschaften trainieren? Vor allem auf dem höheren Leistungsniveau sieht man sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen meist nur Männer als Trainer. Warum ist das so?

Sind Männer womöglich die besseren Trainer oder trauen sich viele Frauen solche Positionen einfach nicht zu?

All diese Fragen wird diese Mappe nicht beantworten können, aber sie sind so unglaublich spannend☺

## 4.9 Auch darüber müssen wir reden…

Leider gibt es auch Schattenseiten in unserem Bereich. Klartext: Anwendung von sexualisierter Gewalt in ihren vielen Facetten. Trainer*innen, die ihre Spieler*innen verbal, körperlich und oder seelisch (ob absichtlich oder nicht) missbrauchen.

Der organisierte Sport trägt eine Verantwortung für das Wohlergehen aller Engagierten und Aktiven. Dazu gehörst auch du! Bitte jetzt nicht die Mappe wegschmeißen oder verbrennen. Es ist ein heikles Thema, aber es soll dich nicht schockieren oder dir Angst machen. Aber es muss auf den Tisch – nur was sichtbar ist, ist auch veränderbar.

Ich möchte dich für das Thema sensibilisieren und über verschiedene Links Angebote vermitteln dich mit dem Thema näher zu beschäftigen bzw. dir auch Hilfsangebote zu vermitteln. Für persönliche Gespräche gibt es sowohl in der Bayerischen Sportjugend als auch in jedem Jugendamt, koordinierende Kinderschutzstellen geeignete Ansprechpartner. Weitere Infos findest du in der Trainerbox.

# 5 Organisatorisches

Wie bereits weiter oben geschrieben, besteht deine Hauptaufgabe im Training selbst und bei der Begleitung bei Spieltagen. Überraschung, du wurdest gerade zum Manager deiner Mannschaft/en befördert. Je nach Größe und Struktur eines Sportvereins kommen, neben den pädagogischen Herausforderungen, auch einige organisatorische Aufgaben auf dich zu. Hallenzeiten organisieren, Abteilungsversammlungen des Vereins, Pressemitteilungen (Öffentlichkeitsarbeit), Fahrten zu Spieltagen organisieren, Heimspieltage koordinieren (wer bringt einen Kuchen mit?) uvm.

Fangen wir mal an:

Alle Kinder/Jugendlichen, die bei dir im Training sind, müssen im Verein gemeldet sein. Hierbei geht es vorrangig um den Versicherungsschutz. Spieler*innen, die nicht angemeldet sind, sind auch nicht über die Haftpflichtversicherung des Sportvereins abgesichert, das heißt wenn was passiert während des Trainings, bist du als Trainer*in der/die Hauptverantwortliche und musst im schlimmsten Fall dafür haften.

Des Weiteren können nur Spielerpässe für Spieler*innen beantragt werden, wenn sie einem Verein zugehörig sind.

Zu guter Letzt spielt der finanzielle Aspekt eine wichtige Rolle. Die Vereinsbeiträge fließen in den Sportverein und diese ermöglichen wiederum den Ausbau der Jugendarbeit, beispielsweise durch das Ausrichten von Turnieren, Anschaffungen (Trikotsätze, Bälle...) und vieles mehr.

## 5.1 Schnupper -oder Probetrainings

Natürlich kann von Neuzugängen nicht erwartet werden, dass sie sich sofort für einen Verein entscheiden, ohne vorher das Trainerteam (bestmöglich) oder die anderen Spieler*innen kennengelernt zu haben. Wie viele Schnuppertrainings erlaubt sind, handhabt jeder Sportverein unterschiedlich. Die gängige Praxis sieht meist 3 – 5 Schnuppertrainings vor. Danach muss sich das Kind/ der Jugendliche entscheiden, ob er regelmäßig kommen mag oder nicht. In dieser Zeit hast du auch die Möglichkeit die Eltern kennenzulernen und die Spielfähigkeiten des potenziellen neuen Spielers zu sichten.

## 5.2 Formalitäten rund um den Spielbetrieb

Um eine Übersicht zu behalten, lege dir am besten eine Mannschaftsliste an. Hier kannst du eintragen, seit wann der/die Spieler/in im Verein ist, Geburtsdatum, Adresse, ggf. die Passnummer, Notfallkontakte der Eltern, Kommunikationswege, ggf. Trikotgrößen, ggf. Datenschutzbestimmungen usw.

Wichtig sind vor allem das Geburtsdatum und die Kontakte der Eltern (für Notfälle). In manchen Sportvereinen gibt es mehrere Jugendmannschaften und hierbei gilt für Kinder und Jugendliche das sogenannte Doppelspielrecht, das heißt sie können in mehreren Jugendmannschaften mitspielen und sind nicht an eine Mannschaft in einer bestimmten Altersklasse gebunden. Das bedeutet beispielsweise, dass ein 11-jähriger Spieler sowohl in der U12 als auch in der U13 Mannschaft eingesetzt werden kann.

Allgemein werden im Volleyball zwei Spielklassen – getrennt nach Geschlechtern – im Pflichtspielbetrieb unterschieden:

- Allgemeine Klassen (Leistungsklassen mit Auf- und Abstieg)
- Altersklassen (Jugend- und Seniorenklassen)

Wenn du dich damit beschäftigst, da du beispielsweise deine Mannschaft im Spielbetrieb anmelden möchtest, wirst du über kurz oder lang über das BVV-Portal stolpern, das im Folgenden kurz erläutert werden soll.

Dieses Portal kann und wird in Zukunft dein neuer bester Freund werden☺ In der Trainerbox findest du hilfreiche Tipps, wie und was du alles im Portal machen kannst.

Bei den Spielerlizenzen gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder du legst für deine Spieler*innen ein Account über den Verein an oder die Spieler*innen machen dies selbst. Dies hängt vom Alter der Spieler*innen ab. Umso älter sie sind, desto eher sollten sie sich selbst anmelden, um mit dem BVV-Portal vertraut zu werden.

Um am Spielbetrieb teilnehmen zu können, braucht es eine Spielerlizenz, auch Spielerpass, genannt. Bei Spieler*innen unter 18 Jahren braucht es hier die Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Der Passantrag kann im Portal heruntergeladen werden, den Spieler*innen mitgegeben werden und der unterschriebene Antrag bleibt dann im Verein, meist beim Abteilungsleiter. Im Portal selbst kann man dann bestätigen, dass der unterschriebene Antrag vorliegt und es wird der Pass erstellt, den man ebenfalls ausdrucken muss (DIN A5 Format) und von den jeweiligen Spieler*innen unterschreiben lässt. Dazu braucht es noch ein aktuelles Passbild, das nicht älter als 1 Jahr sein sollte. Erst dann ist der Spielerpass gültig und der/die Spieler/in berechtigt am regulären Spielbetrieb teilzunehmen.

„Die Einführung des elektronischen Spielerpasses zieht nun eine weitere Anpassung nach sich. Ab Saison 2020/21 gilt:

- Zur Spielberechtigung für einen Verein ist eine vereinsbezogene Spielerlizenz erforderlich, die über das BVV-Portal beantragt wird und die erteilt wird, wenn eine neue Spielerlizenz erworben wird oder eine Vereinsfreigabe durch den alten Verein vorliegt.
- Diese Spielerlizenz ist solange gültig, wie die Vereinszugehörigkeit läuft und muss nur bei Vereinswechsel neu beantragt werden.
- Mit Zuordnung zu einer Mannschaft wird dann die Jahresspielberechtigung erteilt, diese gilt dann für die laufende Saison für den Verein.“[2]

Lange Rede kurzer Sinn: Klick dich einfach mal durch das Portal und sammele deine eigenen Erfahrungen. Wenn du nicht weiterkommst, frag bei deinem Verein nach oder wende dich an die Geschäftsstelle des Bayerischen Volleyballverbandes: info@volleyball.bayern.de

[2] https://obb.volleyball.bayern/halle/spielwesen?tx_bvv_ausgabe%5Baction%5D=funktionaere&cHash=2c487ea6e12f2f4b5064b6d8c19b0a69

Noch etwas Grundsätzliches vorweg:

Lass deine Spieler*innen so viel wie möglich spielen. Auch wenn du der Meinung bist, dass sie noch nicht die nötige Spielreife haben, ist das ein wesentlicher Aspekt im Bereich der Jugendarbeit beim Volleyball. Spielen, spielen und nochmal spielen.

Erst dadurch sammeln die Kinder und Jugendlichen wertvolle Erfahrungen, lernen den Umgang mit Siegen und Niederlagen und wachsen als Mannschaft zusammen. Auch im Hinblick auf die mentale Stärke einer Mannschaft sind alle Formen von Spieltagen, Turnieren usw. unerlässlich, aber dazu später noch mehr.

## 5.3 Schiedsrichterwesen

Wenn du deine Mannschaft im Spielbetrieb meldest, brauchst du auch Schiedsrichter. In den Jugendklassen sind Jugend-Schiedsrichter ausreichend. Ab der untersten Leistungsklasse im Erwachsenspielbetrieb wird ein D- Schein benötigt. Die Schiedsrichterordnung findest du auch in der Trainerbox.

Schiedsrichter zu sein ist vor allem im Jugendbereich nicht unbedingt die beliebteste Tätigkeit. Hier braucht es von deiner Seite aus viel Überzeugungsarbeit und vor allem Zeit sich mit dieser Tätigkeit vertraut zu machen. Letztendlich sind Schiedsrichter dafür verantwortlich für einen reibungslosen Ablaufs des Spiels und vorrangig um die Sicherheit aller Spieler*innen bemüht. In den Schiedsrichterlehrgängen wird nochmal eine neue Perspektive auf den Sport gelegt und gehört damit zur Grundausbildung jedes Volleyballers☺

Von daher lass deine Spieler*innen im Training pfeifen, erkläre ihnen die notwendigen Regeln und lass sie üben. Das setzt natürlich voraus, dass du ebenfalls in diesem Bereich fit bist. Es ist immer wieder faszinierend zu erleben, wie es den Jugendlichen gelingt sich gegenseitig, im Jugendbereich zu pfeifen und so Verantwortung für sich und das Spielgeschehen zu übernehmen.

Daher die Empfehlung selbst an einem Schiedsrichterlehrgang teilzunehmen. Gerade in den jüngeren Altersklassen bist du wahrscheinlich der Einzige, der über eine gültige Lizenz verfügt.

Was gehört alles zum Schiedsrichter-Dasein?

- Regelverständnis
- Handzeichen
- Aufstellung
- Aufgaben vom 1 SR. und 2 SR
- Schreiber und Schreiberassistent → Ausfüllen eines Spielberichtsbogen, im Erwachsenenbereich SAMS Score (digitaler Spielberichtsbogen)
- Linienrichter

Die Lehrgänge findest du im BVV-Portal. Es gibt bei jedem Lehrgang im Vorfeld Theorieeinheiten, die die Teilnehmer*innen auf die theoretische und praktische Prüfung vorbereiten. Die Kosten sind überschaubar (z.B. 30€ für den D-Schein) und werden vom Sportverein übernommen (in der Regel).

## 5.4 Gewinnung von neuen Spieler*innen

Wenn du eine komplett neue Jugendmannschaft aufbauen möchtest bzw. deine bestehende Mannschaft mit weiteren Spieler*innen auffüllen möchtest, wirst du an dem Thema wahrscheinlich nicht vorbeikommen.

Welche Möglichkeiten hast du?

1 Kooperationen mit Schulen

2 Mund-zu-Mund Propaganda

3 Öffentlichkeitsarbeit

4 Durchführung von Sichtungen

### 5.4.1 Kooperationen mit Schulen

Die Kooperationsformen mit Schulen sind ein enorm wichtiger Baustein für eine gelingende Nachwuchsarbeit. Hierbei gibt es verschiedene Modelle:

#### 5.4.1.1 Schnupperstunden an Schulen/ Durchführungen von Sichtungsstunden

Um Spieler*innen von deiner Trainerqualität zu überzeugen, ist es sinnvoll mit ihnen gemeinsam Sport zu machen. Schulen sind hier die wichtigsten Kooperationspartner und grundsätzlich offen gegenüber Anfragen ein Sichtungstraining während des Sportunterrichts durchzuführen.

Einfach anrufen und fragen! ☺ Vielleicht gelingt es Dir ja mit einem Lehrer Kontakt aufzunehmen und ihn für Volleyball zu begeistern bzw. ihm anzubieten ihn im Sportunterricht „volleyballspezifisch" zu unterstützen.

45min ist keine allzu lange Zeitspanne. Es reicht einfache Spielmethoden zum oberen und unteren Zuspiel anzuwenden und am Ende die Schüler*innen mit- oder gegeneinander spielen zu lassen.

Wichtig dabei: Nimm dir auf jeden Fall jemanden mit, der dich dabei unterstützt. Du leitest die Stunde und dein/e Helfer/in schaut sich die Schüler*innen genau an. Nach der Stunde erzählt ihr aus welchem Verein ihr kommt und vor allem wann und wo ihr trainiert. Ihr könnt auch gerne kleine Zettel mit den wichtigsten Informationen vorbereiten und sie den Schüler*innen aushändigen bzw. der Lehrkraft zur Verfügung stellen.

Sprecht die aus eurem Verständnis heraus talentiertesten Spieler*innen nach der Stunde direkt an und wer weiß vielleicht ist der eine oder andere neugierig geworden und kommt zum Schnuppern vorbei.

In der Trainerbox findest du hierzu ausreichend Material zur Durchführung einer Sichtungsstunde an einer Grundschule.

#### 5.4.1.2 Sport nach 1[3]

Dieses Projekt besteht seit 1991 bayernweit und wurde vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus zusammen mit dem Bayerischen Landes-Sportverband ins Leben gerufen.

Hier im Folgenden das Kurzporträt dieses Modells (Link hierzu findest du in der Trainerbox):

##### 5.4.1.2.1 Wer?

Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus und der Bayerische Landes-Sportverband haben 1991 unter Beteiligung der kommunalen Spitzenverbände auf Grundlage einer entsprechenden Bekanntmachung (KWMBl I 1990, S. 362 ff.) das Kooperationsmodell Sport-nach-1 in Schule und Verein ins Leben gerufen. In dessen Mittelpunkt steht die enge Zusammenarbeit zwischen Schule und Sportverein.

[3] https://www.sportnach1.de/broschuere/index.asp?b_id=610&k_id=6401

Eine zentrale Aufgabe kommt dabei über ihre Unterrichtsverpflichtung hinaus ehrenamtlich tätigen Sportlehrkräften an den Schulen und ehrenamtlich tätigen volljährigen Übungsleitern in den Vereinen zu.

#### 5.4.1.2.2 Warum?

Über den schulischen Pflichtsportunterricht hinaus sollen Kinder und Jugendliche im Rahmen des Sport-nach-1-Modells in 81 Sportarten zu regelmäßiger sportlicher Betätigung motiviert und zu lebenslangem Sporttreiben hingeführt werden. Die positive Bedeutung des Sports für den Einzelnen, aber auch für die gesamte Gesellschaft ist unbestritten:

- Sport ist die Grundlage einer gesunden Lebensführung.
- Sport ist ein Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag.
- Sport ist eine Möglichkeit zur Rhythmisierung des Schulalltags - auch im Rahmen von Ganztagsangeboten.
- Sport ist ein Angebot zur sinnvollen Gestaltung der Freizeit.
- Sport ist eine Möglichkeit zum Erleben von Gemeinschaft.
- Sport ist eine Chance zur Selbstverwirklichung.
- Sport ist ein Weg zur Inklusion.
- Sport ist ein Weg zur Integration.
- Deshalb sollen Kinder und Jugendliche ein möglichst vielseitiges Sportangebot erhalten.

#### 5.4.1.2.3 Was?

Folgende Organisationsformen zwischen Schule und Verein sind unter Leitung qualifizierter Übungsleiter bzw. Lehrkräfte (auch schul- und vereinsübergreifend) möglich:

1. Breitensportlich orientierte Sportarbeitsgemeinschaften (SAG), die ein- oder zweistündig in über 70 Sportarten von qualifizierten Übungsleitern bzw. Lehrkräften geleitet werden.
2. Leistungssportlich orientierte Stützpunkte an ausgewählten Schulen mit jeweils vier Stunden Differenziertem Sportunterricht gemäß den Fachlehrplänen in der Stützpunktsportart sowie mindestens zwei Stunden ergänzendem Vereinstraining.

#### 5.4.1.2.4 Wie?

Das Angebot wird unter der Obhut der Schulen in enger Zusammenarbeit mit den Sportvereinen durchgeführt.

Bei SAGs schließen Schule und Verein einen sog. SAG-Vertrag sowie Verein und volljährige Übungsleiter bzw. Lehrkräfte einen sog. Übungsleitervertrag. Stützpunkte werden von Schule und Verein gemeinsam beantragt. Die Beantragung erfolgt online unter: www.sportnach1.de
Für SAGs: https://www.sportnach1.de/index.asp?typ=sag_vertragsuebersicht
Für Stützpunkte: https://www.sportnach1.de/index.asp?typ=stuetzpunkte_antrag&post=1

Lehrkräfte und volljährige Übungsleiter benötigen eine Qualifikation.

Alle Kinder und Jugendlichen sind durch die gesetzliche Schülerunfallversicherung abgesichert.

#### 5.4.1.2.5 Für wen?

Für alle interessierten Schüler aller Schularten auf freiwilliger Basis, bei SAGs auch ohne Vereinsmitgliedschaft.

##### 5.4.1.2.5.1 Mentoren-Projekt

Auch hier ein spannendes Projekt, was zwar für Schulen ausgelegt ist, aber auch einen großen Vorteil für Sportvereine bedeuten kann, vor allem im Bereich Trainergewinnung, Übernahme von Verantwortung und Engagement.

Auszug aus der Homepage der Laspo[4]:

*Im Rahmen des Modells Mentor Sport-nach-1 ermöglichen ausgewählte und eingewiesene Schüler anderen Schülern in den Pausen oder in Freistunden am Nachmittag ein freies, im großen Unterschied zum Sportunterricht nicht angeleitetes und selbstorganisiertes Sporttreiben in folgenden dafür besonders geeigneten Sportarten:*

*Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis, Kleine Spiele, Jonglieren, Tanz.*

*Im Mittelpunkt des Mentoren-Modells stehen nicht nur gesundheitliche, sondern vor allem auch persönlichkeitsbildende Aspekte und die Erziehung zu Eigenverantwortlichkeit. Das Modell Mentor Sport-nach-1 leistet somit auch einen wichtigen Beitrag zur Charakterbildung und Wertevermittlung in der Schule.*

*Die Aufgaben:*
*Die Aufgaben des Mentors Sport-nach-1 beschränken sich auf das Ermöglichen eigenverantwortlichen Sporttreibens der Schülerinnen und Schüler durch die Übernahme organisatorischer Belange. Dem Mentor steht beratend eine Lehrkraft (Mentorenbetreuer) zur Seite.*

*Die Erfahrungen der Schulen, die bereits Sportprojekte nach diesem Muster eingerichtet haben, sind äußerst positiv und bestätigen eindrucksvoll, dass Schülerinnen und Schüler die Chancen und Möglichkeiten, eigenverantwortlich - auch mal ohne Lehrkraft und fachliche Anleitung - Sport treiben zu können, gerne und durchaus verantwortungsvoll nutzen.*

*Mindestalter: 15 Jahre (bzw. 14 Jahre, sofern der Schüler im laufenden Schuljahr 15 Jahre* alt wird).

##### 5.4.1.2.5.2 Grundschul-CUP[5]

Ein super spannendes Projekt, was bereits im Grundschulalter ansetzt, um Kinder für Volleyball zu begeistern und wird sowohl vom DVV als auch vom BVV unterstützt.

Das Konzept:

Des Volley Grundschul Cup ist eine Wettkampfform für bundesweit auszurichtende Volley-Spiel-Turniere, gedacht für Schüler der 3. und 4. Grundschulklassen. Die Turniere werden mit mindestens 15 verschiedenen Mannschaften (in der Regel eine pro Schule) in ausgewählten Kreisen oder Städten durchgeführt. Im Vordergrund stehen Spaß, Bewegung, Fair Play sowie die Erfahrungen mit dem „Volley-Spiel". Der Volley Grundschul-Cup findet als Einzelveranstaltung des jeweiligen Landesverbandes statt.

Aufgaben und Ziele

- Spaß an Bewegung und sportlichen Herausforderungen.

- Motivierung, sich fair miteinander zu messen.

- Assoziation von spielerischem Sporttreiben ohne Verpflichtungscharakter.

- Vermittlung von Freude und Begeisterung für eine der populärsten Sportarten weltweit.

- Schüler und Schülerinnen mit dem „Volley-Spielen" vertraut machen

### 5.4.2 Mund-zu-Mund-Propaganda

Der einfachste und meist auch effektivste Weg ist tatsächlich über die Spieler*innen selbst. Wenn begeisterte Volleyballspieler*innen von ihrem Sport anderen erzählen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der eine oder andere dann auch mal schauen möchte, wie das Training so läuft. Oder Spieler*innen nehmen ihre Freude mit bzw. ein ganzer Freundeskreis möchte zusammenspielen. Die Möglichkeiten sind vielfach und das solltest du auch entsprechend nutzen.

[4] https://www.sportnach1.de/broschuere/index.asp?b_id=1246&k_id=6491
[5] https://www.volleyball-verband.de/de/jugend/schule/volley-grundschul-cup/

### 5.4.3 Öffentlichkeitsarbeit

Heutzutage läuft vieles über die sozialen Netzwerke und ein guter Internetauftritt ist wichtig für eine gelingende Öffentlichkeitsarbeit. Jeder Sportverein hat eine Homepage. Achte deswegen darauf, dass die Trainingszeiten, deine Kontaktdaten immer auf dem aktuellen Stand sind. Interessierte Spieler*innen oder Eltern sollten schnell Kontakt aufnehmen können, ohne sich lange „durchklicken" zu müssen. Zeit ist ein Luxusgut und Geduld eine beinahe aussterbende Eigenschaft☺

Eine gute Homepage lebt nicht nur von aktuellen Zeiten, sondern muss mit Leben gefüllt werden. Kleine Berichte von Spieltagen, Bilder vom letzten Trainingslager oder dem Vereinsweihnachtsfest sind wichtig, um sich nach außen gut präsentieren zu können. Dies wiederum braucht Zeit und manchmal auch Nerven. Behalte dies bitte im Hinterkopf.

Natürlich könnt ihr als Verein auch Flyer drucken lassen, um neue Spieler*innen anzuwerben oder inseriert in der lokalen Tageszeitung. Das bleibt jedem Sportverein selbst überlassen und hängt von den lokalen Gegebenheiten ab.

Zum Thema Öffentlichkeitsarbeit darf der Aspekt des Datenschutzes nicht fehlen.

Für jegliche Veröffentlichung brauchst du die Zustimmung der Spieler*innen sowie die Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigen. Frage hier bei deinem Verein nach, ob es bereits Vordrucke gibt, die verwendet werden dürfen bzw. wende dich direkt an den BVV oder an Stützpunktvereine (-schulen).

# 6 Praktische Tipps

Auch wenn ich mich wiederhole: Lass dich nicht stressen und nimm dir die Freiheit Fehler zu machen!

Du musst auch nicht jedes Training mit neuen spannenden Übungen vorbereiten. Qualität vor Quantität. Es reicht manchmal 1-2 Übungen, die du jedes Mal weiter ausbauen kannst – mit Zusatzaufgaben, Erhöhung der Komplexität usw. Daher werde bitte kein Übungssammler! Natürlich sollst du dich ausprobieren und es wird vorkommen, dass Übungen nicht funktionieren. Vielleicht bist du danach frustriert, aber das muss nicht bedeuten, dass deine Spieler*innen keinen Spaß daran hatten bzw. nichts gelernt haben.

Ich hatte schon oft Trainingseinheiten, wo ich dachte „Oh je, das war heute nix!" und dann Spieler*innen auf mich zukamen und meinten, dass wäre das beste Training seit langem gewesen. Oder umgekehrt. Alles schon passiert.

Es braucht eher eine gewisse Flexibilität, um auf gegeben Umstände entsprechend reagieren zu können. Eine Übung klappt nicht?

1. Nicht sofort abbrechen: gerade bei neuen Spielsituationen oder bei neu eingeführten Taktiken, brauchen die Spieler*innen Zeit sich darauf einzustellen. Wenn du von der Übung überzeugt bist, dann baue sie immer wieder ein und passe sie an das Spielerniveau deiner Mannschaft an. In den meisten Fällen wirst du mit der Zeit eine Verbesserung erleben.
2. Gerade, wenn man neu in dem „Bereich" ist, hat man noch nicht das Gefühl das richtige Maß für eine Übung zu finden. „Vom leichten zum schweren" klappt dann eventuell nicht. Ok, dann vereinfache die Übung und ärgere dich nicht. Die Spieler*innen werden es dir nicht übelnehmen und auch nicht weinend nach Hause gehen, weil sie eine Übung, eine Ausführung usw. noch nicht gut umsetzen können. Habe Vertrauen in dich und deine Spieler*innen. Ihr entwickelt euch gemeinsam☺
3. Erkläre kurz das Ziel bzw. den Sinn jeder Übung, Damit förderst du das Volleyballverständnis und schulst gleichzeitig individual- und mannschaftstaktische Aspekte.

Noch ein weiterer wichtiger TIPP:

Tausche dich mit anderen Trainern aus, hospitiere bei anderen Trainern und lerne von anderen.

Hospitationen sind Goldwert und vor allem die Gespräche danach. Warum diese Übung? Warum machst du das so? Du kannst dabei so viel lernen, um für dich herauszufinden, wie du deine Rolle als Trainer*in ausfüllen möchtest. Absolut empfehlenswert und traue dich! Nachbarvereine, Landestrainer, Bezirksauswahltrainer oder auch Bundesligatrainer*innen – die meisten sind offen für Hospitationen und schätzen ebenso den Austausch und den damit verbundenen Mehrwert.

Kleiner Bruch:

Kinder und Jugendliche lernen besser, wenn du in Bildern sprichst. Es fördert die innerliche Verarbeitung und erleichtert Kindern und Jugendlichen ein inneres Bild von volleyballspezifischen Bewegungsabläufen zu entwickeln.

Die folgenden Bilder sollen dir davon einen ersten Eindruck vermitteln. Der Vorteil daran ist, dass du bei stetiger Wiederholung dieser Wörter nicht mehr viel erklären musst, sondern deine Spieler*innen sofort wissen, was du meinst und es leichter umsetzen können.

**Check-Chacka:** Abklatschritual nach einem Ballwechsel

**Lucky-Luke-Position:** Tiefe, bewegungsbreite Position mit Vorspannung

**Foto:** Haltung der Hände vor der Stirn beim Pritschen

**Supergirl/ Superman:** Ganzkörperstreckung beim Pritschen

**Hoch, Hoch, Flach:** Auf der eigenen Seite hoch und zum Gegner flach spielen

**Tablett:** Eigener Anwurf zum Pritschen

**Ich, Hier, Lauern:** Kommunikation auf dem Feld beim Spiel 2+2/2:2

**Trampolin:** Fingerspannung beim Pritschen

**Kreis des Vertrauens:** Ort, zu dem die Annahme (erster Kontakt) gespielt werden soll

**Wassergraben:** Bereich unterhalb des Netzes, der „Aus" ist

*Abbildung 12* - Bildsprache

Es gibt auch Trainer*innen, die akustische Laute nutzen, zum Beispiel „Hepp“ beim oberen Zuspiel oder „Hopp“ beim unteren Zuspiel. Letztendlich auch eine Form der Konditionierung, um Bewegungsabläufe zu automatisieren.

Auch hier gilt: Probiere dich einfach aus! ☺

## 6.1 Alltag Hallennutzung

Angenommen du möchtest eine neue Volleyballgruppe für Kinder aufbauen und da du so hervorragend Werbung gemacht hast und auch in den umliegenden Schulen warst, hast du nun eine Gruppe von 15 Kindern, die gerne Volleyball lernen wollen.

Wir wollen natürlich, dass die Kinder viele Ballkontakte haben, aber wie kannst du das gewährleisten? Gerade im Anfängerbereich ist es super wichtig möglichst alle Kinder im Blick zu haben. Von daher wäre eine Doppelspielhalle nicht unbedingt das Beste und in den meisten Fällen stehen gerade im Kinder- und Jugendbereich nur Einfachhallen zur Verfügung. Also nutzen wir diese optimal, damit keine Wartezeiten entstehen, die Kinder viel Ballzeit haben und vor allem viel Freude und Spaß.

Wenn du ein normales Netz aufbaust, kannst du mit Kleinfeldspielen 12 Kinder gut versorgen (3 vs. 3). Die übrigen kannst du mit Stationen außerhalb des Feldes beschäftigen, wobei du hier auf die Sicherheit achten musst.

Kleiner Tipp:

Sensibilisiere die Kinder von Anfang an auf herumrollende Bälle zu achten und aufeinander aufzupassen. Wenn ein Ball in das Feld rollt wird laut „Achtung (Stopp) Ball gerufen“ und die Kinder sollen lernen dies ebenfalls umzusetzen.

Um alle Kinder am Netz zu „versorgen“ kannst du auch ein Langnetz aufhängen. Wenn das nicht zur Verfügung steht, reicht auch eine einfache Schnur oder ein Reivo-Band. Gerade im Anfängerbereich beginnt das Erlernen der Grundtechniken zunächst mit Fangen und Werfen und dem Entwickeln einer grundsätzlichen Spielidee. Da braucht es nicht zwangsläufig ein Netz.

Weitere Tipps für eine optimale Hallennutzung:

- Nutze die Ganzheit einer Halle → Basketballkörbe, Wände…
- Verwende viele unterschiedliche Materialien.
- Kleine Stoffbälle sind beispielsweise gut geeignet, um die Schlagbewegung zu üben. Große Gummibälle machen einfach unglaublich viel Spaß☺
- Bänke kannst du für Parkour- oder Sprungkraftübungen benutzen. Reifen ersetzen die Koordinationsleiter und Matten können Zielmarkierungen sein.

*Abbildung 13– Zielpritschen*

Probiere dich einfach aus und lass deine Kreativität freien Lauf. Die Kinder werden es dankbar annehmen.

*Abbildung 14 - Schlagbewegung*

## 6.2 Trainer*innengewinnung

Wie bereits in vorherigen Kapiteln erwähnt, ist die Unterstützung durch Co-Trainer*innen enorm wichtig.

Sie erleichtert einerseits deinen gesamten Trainingsalltag und andererseits kann es auch eine enorme Erleichterung bedeuten, wenn du beispielsweise mal krank wirst.

Wenn ihr zu zweit oder gar zu dritt seid, könnt ihr das Training selbst viel individueller gestalten. Kleingruppenarbeit, bessere Korrekturmöglichkeiten, individuelle Förderung, Zeit für Gespräche und ein grundsätzlich besserer Überblick. Auch bei organisatorischen Aufgaben könnt ihr die Aufgaben unter euch aufteilen und es bleibt nicht alles an dir hängen. Des Weiteren bist du neben deinem Trainer-Dasein auch ein Mensch mit einem Privatleben bzw. wirst auch mal krank. Es ist dann gut zu wissen es gibt jemanden, der dich vertreten kann und du kannst dich auskurieren, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, weil wegen DIR das Training ausfällt☺

Jetzt die Frage wie man Trainer*innen findet? Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

## 6.3 Aktive Spieler anfragen

Wenn du selbst aktiv spielst, ist diese Art der Trainer*innengewinnung womöglich am einfachsten umsetzbar. Ihr kennt euch bereits, habt ähnliche Interessen, bestenfalls eine ähnliche Trainingsphilosophie und die Sache läuft☺

## 6.4 Öffentlichkeitsarbeit

Instagram, Facebook, Trainerportal usw. – es gibt mittlerweile diverse Möglichkeiten öffentlich nach Trainern*innen zu suchen. In nahezu allen Vereinen gibt es jemanden, der speziell für diesen Bereich zuständig ist. Finde heraus wer und dann heißt es Daumen drücken.

## 6.5 Volleyballereltern einbinden

Viele Trainer*innen sind eher zufällig in diese Rolle gerutscht. Klassisches Beispiel: Das eigene Kind spielt Volleyball, der/die Trainer/in muss aufhören und was nun? Das Kind möchte unbedingt weiterspielen – also stellt sich Mama oder Papa in die Halle und findet bestenfalls auch noch großen Gefallen an dieser Tätigkeit☺

Andere Version: Die Kinder spielen gerne Volleyball, weil ihre Eltern auch gespielt haben oder immer noch tun. Warum diese Kompetenzen nicht nutzen?

Aber Achtung: Es sind immer noch Eltern, deren eigene Kinder unten in der Halle trainieren. Hierbei ist eine gute Kommunikation enorm wichtig (siehe vorheriges Kapitel).

## 6.6 Jugendtrainer ausbilden

Die Ausbildung von Jugendtrainern ist eine lohnenswerte Möglichkeit langfristig Nachwuchs und Trainer*innennachwuchs zu generieren! Deine Spieler*innen werden selbst zu Trainern und helfen beim Aufbau jüngerer Jugendmannschaften. Einerseits bestärkst du sie in ihrem Verantwortungsbewusstsein, sie engagieren sich und tun damit etwas Gutes und gleichzeitig bindest sie das kleinschrittig in das Trainerdasein ein.

Der Jugendtrainerlehrgang selbst dauert ein ganzes Wochenende, an denen die Volleyballgrundlagen sowohl in Theorie und Praxis vermittelt werden. Für jeden Spieler/jede Spielerin ist der Erwerb dieses Wissens für sich selbst von Vorteil und man lernt gerade in jungen Jahren, dass das Trainer-Dasein kein Hexenwerk ist und sogar Spaß, viel Spaß bedeuten kann, wenn man erstmal die richtigen Ansätze (Spielformen usw.) kennengelernt hat.

Im BVV Portal findet du regelmäßig Ausschreibungen für solche Lehrgänge. Du kannst aber auch einen Lehrgang zu dir in die Halle holen. Dafür braucht es – Überraschung – eine Halle, wenn möglich einen extra Seminarraum (zur Not reichen auch Bänke, wo sich die Teilnehmer in der Halle hinsetzen könne für den Theorieunterricht) und was zum Essen in der Nähe. Die Terminfindung und alles Weitere besprichst du dann mit der Geschäftsstelle vom BVV und dem Lehrwart.

*Abbildung 15 – Spieler helfen Spielern*

# 7 Letzte Worte und Dank

Volleyball ist nicht nur eine Sportart, es ist eine Leidenschaft und wenn du es bis hierhin geschafft hast, bist du eindeutig auch infiziert. ☺

Wie du sicherlich gemerkt hast, ist unser Sport äußerst komplex und viele Themenbereiche wurden nur oberflächlich angeschnitten. Ein grober Überblick, der dich hoffentlich nicht abschreckt, sondern dich motiviert und vielleicht auch ein wenig inspiriert deinen eigenen Volleyballweg als Trainer*in zu finden.

Dabei gibt es – und ich weiß ich wiederhole mich jetzt schon wieder – kein Falsch und Richtig. Denn allein die Tatsache, dass du dich dieser Herausforderung stellst, erfordert Mut, Engagement und Leidenschaft. Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene wie dich, die Ihnen Möglichkeiten geben sich auszuprobieren, Grenzen zu testen und zu erfahren und zu lernen, wie man in der Welt zurechtkommt. Volleyball ist ein Teamsport – der soziale Aspekt dieser Sportart ist essentiell für den Sport selbst, die Mannschaft und einen selbst. Als Team zusammenzuhalten, ist das Entscheidende. Es ist ein Resilienzfaktor, der unsere Kinder und Jugendliche in all ihren Kompetenzen stärkt.

Jedes Kind hat ein Recht auf ein Hobby. So banal dieser Satz auch ist, so viel Wahrheit steckt m.E. darin. Für etwas zu brennen, im Flow zu sein, ist doch letztendlich das, was uns ausmacht.

Deswegen lass dich nicht beirren, bleib dran und vermittle deinen Spieler*innen diese Leidenschaft – in jedem Training, bei jedem Spiel und hab Spaß dabei!

Danke für deine Einsatzbereitschaft und danke fürs Lesen bis zum Schluss! ☺

Dieser Trainer“light“Faden wurde geschrieben von mir, Vivian Kallmann mit redaktioneller und beratender Unterstützung von Beatrice Takano unter Mithilfe von Dieter Heidrich, Tom Sarsky und Christian Gabriel. Des Weiteren stand seitens des BVV Tom Gailer und Georg Kettenbohrer aus der Geschäftsstelle jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Ein großer Dank gilt auch Claudia Wifling für die Gestaltung der Titelseite. Ein riesengroßes Dankeschön für eure Unterstützung, Mitwirkung und die stetigen Motivationsschübe. Ohne euch, wäre es nur bei einer Idee geblieben.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 - Volleyball im Grundschulalter ..... 4
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der Grundschule“, 1. Auflage 2020, S.11, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*

Abbildung 2 - pädagogische Grundlagen ..... 7
Abbildung 3 – lernspezifische Grundlagen ..... 8
Abbildung 4 – sportartübergreifende Grundlagen ..... 9
Abbildung 5 – volleyballspezifische Grundlagen ..... 10
Abbildung 6 – Koordination ..... 13
Abbildung 7 - Immer den Ball im Blick ..... 16
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der weiterführenden Schule“, 1. Auflage 2020, S.2, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*
Abbildung 8 – Kleinfeldspiele ..... 17
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der weiterführenden Schule“, 1. Auflage 2020, S.10, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*

Abbildung 9 – Technikerwerbstraining oberes Zuspiel ..... 19
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der Grundschule“, 1. Auflage 2020, S.23, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*

Abbildung 10 – Korrektur ..... 22
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der Grundschule“, 1. Auflage 2020, S.20, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*

Abbildung 11 - Teamrituale ..... 26
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der Grundschule“, 1. Auflage 2020, S.25, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*

Abbildung 12 - Bildsprache ..... 42
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der Grundschule“, 1. Auflage 2020, S.33, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*

Abbildung 13– Zielpritschen ..... 43
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der weiterführenden Schule“, 1. Auflage 2020, S.25, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*

Abbildung 14 - Schlagbewegung ..... 44
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der weiterführenden Schule“, 1. Auflage 2020, S.31, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*

Abbildung 15 – Spieler helfen Spielern ..... 45
*Quelle: Czimek, J; Corts, B.; Filip, M. & Timmer, S.: „Volleyball in der weiterführenden Schule“, 1. Auflage 2020, S.24, Deutsche Volleyball-Jugend; Foto: Detlef Gotttwald*