BAYERISCHER VOLLEYBALL-VERBAND

Ausschreibung zum Jugendtrainerlehrgang in Hirschaid (Oberfranken)

Die Jugendtrainerausbildung ist ein erster Schnupperlehrgang in den Trainer-Bereich mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugend-Volleyball.

In dem Lehrgang mit 20 UEs werden die Basics in Sachen Volleyball vermittelt und die Teilnehmer sollen nach Absolvierung des Lehrgangs als Trainer oder Betreuer von Jugendmannschaften eingesetzt werden.

Der ausrichtende Verein erhält für die Organisation der Halle und der Möglichkeit zur Verpflegung drei kostenfreie Teilnehmerplätze.

Hinweis:
Die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich. Wir empfehlen jedoch dringend Vereinen, die Teilnehmer unter 16 Jahren zum Lehrgang anmelden eine Person zur Begleitung (kostenfrei und ohne Anmeldung) mitzuschicken. Nur so kann in der Folge auch das Wissen nachhaltig im Verein bleiben, da bei jungen Trainern auch im Vereinstraining eine Begleitung notwendig ist.

Lehrgangsgebühr:
50,- Euro per Lastschrift vom Verein bzw. Teilnehmer

Termin:
Montag, 16.01.2023, 20Uhr - 22Uhr
Dienstag, 17.01.2023, 15:30Uhr - 22Uhr
Mittwoch, 18.01.2023, 15:30Uhr - 22Uhr

Ort: RegnitzArena, Georg Kügel Ring 3, 96114 Hirschaid

Referent: Thomas Waibel

Ziel:
- Weg von dem Horrorszenario eine Halle, ein Ball und 12 Spieler
- Spielerisches Erlernen der einzelnen Techniken

Themen:
- Grundstrukturen des Hallenvolleyballs, Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, Aufschlag, Anwendung des Oberen Zuspiels (Annahme, Abwehr, Zuspieltechnik), Anwendung des Unteren Zuspiels (Annahme, Abwehr, Zuspieltechnik), Angriff (Kopplung der Techniken, Einführung des Lobs), Abwehr, Einer-Block (Knotenpunkte der Technik)
- Methodische Reihen zum Erlernen der Technik, Spiel- und Übungsformen
- Organisation des Volleyballspiels (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) Kleinfeldspiele, King of the Court, Rundlauf
- Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings, aufbauend auf die „sensiblen Phasen“ d.h. wann wird welche Technik in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht eingeführt.
- Grundsätze der Ernährung im Volleyballsport

Teilnehmerzahl: max. 25

Anmeldungen über das BVV-Portal über www.volleyball.bayern bis **10.01.2023** möglich.

BVV-Geschäftsstelle, Tom Gailer, 089-46133680, gailer@volleyball.bayern

– Agenda –

Ausbildung zum Jugendtrainer

(als Wochenkurs Montag bis Mittwoch)

Zielgruppe:

Personen die aktuell schon eine Ballschule oder Kinder-Trainingsgruppe U12 / U14 für Volleyball – Interessierte oder Anfänger organisieren und anleiten, sowie Leute die evtl. schon an Volleyball teilhaben (z.B. als Helfer) aber jetzt auch Vorhaben in der Ausbildung tätig zu werden.

Vorkenntnisse:

Begeisterung für Bewegung, vorzugsweise Ballsportarten

Ort:

https://vc06-hirschaid.de/verein/die-regnitzarena-hirschaid-unsere-sporthalle/

Datum:

Montag, 16.01.2023, 20Uhr - 22Uhr

Dienstag, 17.01.2023, 15:30Uhr - 22Uhr

Mittwoch, 18.01.2023, 15:30Uhr - 22Uhr

Inhalt:

Trainingseinheit Theorie 1 (Montag ab 20Uhr - 2Stunden):

Ziele:

- Begrüßung / Vorstellung / Anwesenheit / Agenda / Organisation / Ablauf – Überblick für den „Jugendtrainer“
- Allgemeine Theorie zu Kinder- / Jugendtraining, altersgerechte Übungs- und Spielformen
- Der Trainer und seine Aufgaben (Ganzheitliche Betrachtung – die Verantwortung gegenüber den Kindern, wie auch deren Eltern, bis hin z.B. der Ernährung)
- Trainingstheorie (vom Einfachen zum Schweren, vom Allgemeinen zum Komplexen)
- Kindliche Physiologie (Bewegungsapparat) m/w, Psychologie (Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeitsspanne, Umsetzungsmöglichkeiten) von Ballschule bis U12, Belastbarkeit, Dauer, Organisation
- Trainingsorganisation(en) und Dauer, Schwerpunkte, (Tages-, Wochen-, Saison-, Jahres-) Planung
- Altersspezifische Fähigkeiten (Koordination, Ausdauer, Kraft, Größe, Motivation, …)
- Zielvorgaben für eine Ballschule / Kinder- und Jugendtraining (Spaß am Ball, Spaß am Spiel)
- Einbeziehen von Eltern (z.B. als „Helfer“, Co-Trainer, u.s.w.)

Trainingseinheit Praxis 1 (Dienstag ab 15:30Uhr - 2,5 Stunden):

Ziele:

- Erwärmung mit Ball / Einzeln und in der Gruppe
- Gruppenspielformen mit Ball (mit und ohne Netz)
- Kraft / Kräftigung / Stabilisation mit Ball
- Mobilisationsformen mit Ball
- Koordination / Gleichgewichtsspiele mit Ball
- Abwärmspiele
- „Lesen“ der kindlichen Bewegungen und Bewegungsabläufe
- Nachbearbeitung (Theorie) der Praxis-Trainingseinheit + Frage – Antwort Spiel

Trainingseinheit Theorie 2 (Dienstag ab 18:00Uhr - 2 Stunden):

Ziele:

- Erstellen eines Fragenkataloges aus den ersten beiden Teilen Theorie und Praxis
- Erarbeiten eines Trainingsplanes für eine Ballschule für eine Trainingseinheit
- Sammeln von Übungs- und Spielformen für eine Festigung und Erweiterung von „Ballgefühl“, Koordination und Konzentration mit einer hohen Intensität und vielen Ballberührungen

Trainingseinheit Praxis 2 (Dienstag ab 20:00Uhr - 2 Stunden):

Ziele:

- Übungsformen Allein mit einem oder 2 Bällen
- Übungsformen zu zweit mit einem oder 2 Bällen
- Spiel-Übungsformen mit 3 – X Spielern mit Fangen und Werfen
- Spiele Übers Netz (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, „King of the Court“, Belohnungssysteme)
- Kleine „Taktik“-Schule
- Erkennen von Ermüdungserscheinungen, Möglichkeiten der Motivation

Trainingseinheit Praxis 3 (Mittwoch ab 15:30Uhr - 2,5 Stunden):

Ziele:

- Grundposition beim Volleyball
- Kommunikation beim Volleyballspiel
- Spielerische Einführung der Volleyball-Basis-Techniken (Oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) – Praxis

Trainingseinheit Theorie 3 (Mittwoch ab 18:00Uhr - 2 Stunden):

Ziele:

- Spielerische Einführung der Volleyball-Basis-Techniken (Oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) – Theorie und Übungsreihen
- Spielerische Einführung der Erweiterten Volleyball Techniken (Angriffsschlag, Aufschlag von oben, Agieren am Netz) – Theorie und Übungsreihen
- Erarbeiten eines „Sportplanes“ für die Kinder aus der Trainingsgruppe + Ausarbeitung für die letzte Praxis Trainingseinheit
- Fragestunde
- Erläuterung der Aufgaben und Pflichten des Jugendtrainers (Teaching and Coaching)
- Kleine Prüfung (z.B. Erkennen von Technikfehlern)
- Antworten auf: Was ich schon immer wissen wollte …

Trainingseinheit Praxis 4 (Mittwoch ab 20:00Uhr - 2 Stunden):

Ziele:

- Bewegung zum Ball (Erlaufen)
- Richtig fallen (Hechtbagger)
- Spielerische Einführung der Erweiterten Volleyball Techniken (Angriffsschlag, Aufschlag von oben, Agieren am Netz) – Praxis
- Jeder Teilnehmer stellt zwei Übungen vor und ordnet diese der entsprechenden Jugend-, Alters- und Trainings-Phase zu
- Korrekturen … aber richtig!
- Motivation und Kommunikation
- Abschluss
- Trainer - Knigge

Idee und geplante Umsetzung: Thomas Waibel