

GUT VORBEREITET IN DIE NEUE SAISON

Während vor zehn Jahren die Volleyballsaison von September bis April dauerte, haben sich mit der Verbreitung von Beachvolleyball die Verhältnisse grundlegend verändert. Indoor- und Beachvolleyball sind zum Ganzjahressport geworden, auch im Nachwuchs- und Breitensport. Diese Entwicklung hat einen prägenden Einfluss auf die Saisonplanung. Momentan werden allerdings Regeneration, athletischer Aufbau und technische Weiterentwicklung zwischen den beiden Saisonhälften häufig vernachlässigt. In der Maiausgabe der Praxisbeilage haben wir uns mit dem Übergang von der Halle in den Sand beschäftigt, in der vorliegenden Ausgabe werden wir euch einige Tipps und Tricks liefern, um die Indoorsaison gesund und gut vorbereitet in Angriff zu nehmen.

Ein weiteres Thema, das von vielen Leserinnen und Lesern gewünscht wird, ist der Umgang mit Quereinsteigern. Gerade durch die Attraktivität von

Beachvolleyball finden viele Spielerinnen und Spieler den Weg in die Halle, ohne dabei die Nachwuchsabteilungen der Klubs durchlaufen zu haben. Das stellt für die Klubverantwortlichen und Trainer oftmals eine grosse Herausforderung dar, weil sie mit verschiedenen Voraussetzungen und Leistungsniveaus konfrontiert werden. Wir zeigen euch Möglichkeiten auf, wie ihr die neuen Spielerinnen und Spieler vom ersten Kontakt bis zur vollständigen Integration in ein Team begleiten könnt.

Wir wünschen euch, liebe Leserinnen und Leser, eine aufschlussreiche, informative Lektüre der vorliegenden Praxisbeilage. Zögert nicht, uns Feedback und Ideen auf training@volleyball.ch zu senden, wir wählen jeweils die meistgewünschten Themen für eine der nächsten Ausgaben aus.



Die passende Saisonvorbereitung

Grundlegende Überlegungen

In der Theorie wird zwischen Übergangsphase, Vorbereitungsphase, Vorwettkampfphase und Wettkampfphase unterschieden. Spätestens mit dem verstärkten Einzug des Beachvolleyballs im Sommer hat sich diese Planung deutlich verändert und kompliziert. Nach absolvierter Hallenmeisterschaft ist eine Saison im Sand keine Seltenheit mehr. Swiss Volley unterstützt diese Entwicklung in sei-

nem Nachwuchskonzept und fordert alle Indoor-teams auf, ab Frühling so viele Trainingseinheiten wie möglich draussen zu planen. Viele Spielerinnen und Spieler profitieren zudem vom breiten Angebot an Beachturnieren, die sie sowohl im athletischen als auch im technischen und taktischen Bereich weiterbringen.

Die Saisonvorbereitung im Überblick

1. Regenerationsphase	2. Grundlagentraining	3. Wettkampfvorbereitung
Aktive Erholung, polysportiv	Ausdauer- und Krafttraining	Individual- und Mannschaftstaktik
Reduzierung der Trainingseinheiten	Grundelemente (Korrekturen)	Trainingsformen unter Druck
Variation der Trainingsformen	Einführung neuer taktischer Elemente	Hohe Trainingsintensität
Freude, Spass	Teambuilding	Gegneranalyse

1. Regenerationsphase

Um Voraussetzungen für eine lange, intensive Saison zu schaffen, sind Regenerationsphasen und ein langfristiger athletischer Aufbau nötig. Direkt nach dem letzten wichtigen Beachturnier soll dem Athleten ausreichend Zeit für eine körperliche und mentale Regeneration gegeben werden. In dieser

Phase sollte deutlich weniger trainiert werden als üblich, möglichst abwechslungsreich und mit dem Fokus auf Emotionen und spassbetonte Trainingsformen. Dieser Teil der Vorbereitung darf etwa einen Drittel der gesamten Vorbereitungsphase ausmachen.

2. Grundlagentraining

Im Mittelpunkt des Grundlagentrainings steht das Techniktraining. In dieser Phase empfehlen wir, mit weniger Sprüngen als üblich zu arbeiten. Der veränderte Untergrund vom Sand in die Halle erfordert eine deutlich veränderte Muskelbeanspruchung in den Beinen. Der Körper muss sich erst wieder an den härteren Boden und die damit verbundenen kürzeren Bodenkontaktzeiten gewöhnen. Die ersten Sprünge sollten in jedem Fall nicht am Netz stattfinden (3-Meter-Angriffe bevorzugen) und noch nicht maximal ausgeführt werden. Besonders wichtig ist es, in dieser Phase auch gezielt auf die Landung der Spieler zu achten und diese korrigierend zu unterstützen. Speziell bei Nachwuchsspielern soll in dieser Phase auch auf eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur geachtet werden.

Im technischen Bereich sollen zu Beginn die Grundelemente Pass, Annahme und Angriff im Vordergrund stehen, die technisch leicht anders ausgeführt werden als im Sand (siehe Praxisbeilage 02/07). Die Knotenpunkte sollen dabei stets wiederholt werden und mit möglichst vielen Variationen verfeinert werden. Ist geplant, dass die Mannschaft in der neuen Saison taktische Veränderungen vornimmt (beispielsweise neuer Annahmeriegel oder Einbeinangriffe), muss der Trainer solche Elemente im Techniktraining einbauen. Zielvorgaben (z.B. 4 erfolgreiche Angriffe in Serie) komplettieren in einer zweiten Phase die gelernten Technikelemente.

Ergänzend dazu sollen Teambuildingsprozesse (Anlässe, Ausflüge, Turniere) das Gefüge der Mannschaft stärken und Rollen definiert werden, um in der Folge die Stärken jedes Spielers nutzen zu können.

3. Wettkampfvorbereitung

Die erste Überlegung für eine gezielte Wettkampfvorbereitung muss dem Saisonziel und damit auch den Spielplänen gelten. Im Normalfall sollte ein Team bereits zu Saisonbeginn fit sein, um einen guten Start zu erwischen. Wenn die Spielerinnen und Spieler lange im Sand engagiert sind, ist die Zeit zum ersten Indoorspiel oftmals zu kurz, um alle Vorbereitungsphasen gründlich zu durchlaufen. Je nach Spielplan kann es sein, dass man mit scheinbar leichten Gegnern in die Saison startet und die schwierigen Gegner erst später erwartet. Die Vorbereitung muss demnach nicht für das erste Spiel abgeschlossen sein,



sondern darf ohne weiteres bis Oktober/November andauern. Vor allem im Nachwuchsbereich soll eine gezielte Aufbauarbeit ohne Zweifel Priorität haben gegenüber dem Streben nach möglichst vielen Siegen.

In der Vorwettkampfphase soll das Team konsequent auf die Anforderungen im Spiel vorbereitet werden. Intensität und Trainingsformen für mentale Stärke sollten in dieser Situation einen hohen Stellenwert haben. Für ambitionierte Teams steht jetzt auch eine Gegneranalyse an, um den Trainingsprozess auf die kommenden Herausforderungen abzustimmen.

Erfolgreiche Integration von Quereinsteigern

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass junge Sportlerinnen und Sportler immer häufiger die Sportart wechseln. 20-jährige Karrieren, vom Minivolleyball bis ins Aktivalter, gehören tendenziell der Vergangenheit an. Für Trainer und Klubverantwortliche heisst das, sich dieser Entwicklung anzupassen. Denn um auf das «Zapping» der Ju-

gendlichen reagieren zu können, brauchen wir die nötigen Klubstrukturen. Die Quereinsteiger bedeuten für Klubs zwar einen hohen Betreuungsaufwand, können aber auf der anderen Seite eine grosse Chance sein. Die Erfahrungen aus anderen Sportarten sind nämlich oftmals eine Bereicherung fürs Team.

Integration von Quereinsteigern

1. Interesse
- ↓
2. Kontaktaufnahme
Orientierungsgespräch
- ↓
3. Profil
Bedürfnisanalyse
- ↓
4. Interne Diskussion
Einordnung
- ↓
5. Kontakt zwischen Trainer und Athlet
Individuelle Saisonplanung
- ↓
6. Trainingsbeginn
Individuelle Betreuung

1. Interesse

Die meisten Kontakte entstehen mit Kolleginnen und Kollegen von Klubmitgliedern. Doch auch Turniere und Klubanlässe können das Interesse von möglichen Quereinsteigern wecken. Wichtig ist eine aktive Rolle der Trainer, die sich regelmässig umschaun, beispielsweise beim lokalen Beachfeld oder in der Schule. Ein gutes Netzwerk ist sicherlich hilfreich, auch mit anderen Sportvereinen und mit den Turnlehrern. Eine Infobroschüre für Neuzuzüger kann das Angebot ergänzen.

2. Kontaktaufnahme, Orientierungsgespräch

Bei grösseren Klubs wird empfohlen, dass der TK-Chef zusammen mit der Kontaktperson das erste Gespräch mit dem interessierten Athleten führt. Der TK-Chef hat in der Regel die Übersicht über alle Möglichkeiten innerhalb des Klubs. Bei kleineren Vereinen kann diese Aufgabe auch ein Trainer übernehmen. In diesem Orientierungsgespräch geht es

darum, für beide Seiten ein klares Bild zu zeichnen. Auf Klubseite heisst das, die verschiedenen Teams inkl. Trainingszeiten und Aufwand vorzustellen. Die Athletin seinerseits soll über ihre Situation informieren, z.B. frühere Sportarten, schulische Belastung, Leistungsziele usw.

3. Profil, Bedürfnisanalyse

Nach dem Orientierungsgespräch erstellt der TK-Chef/Trainer das Spielerprofil. Darin sollen alle Voraussetzungen/Fähigkeiten des Spielers erfasst sein, z.B. anthropometrische Daten (Grösse, Grösse der Eltern, Gewicht), konditionelle Faktoren, technisches Vorwissen, Spielertyp. Quereinsteiger

aus Leichtathletik, Kunstturnen oder Basketball beispielsweise besitzen schon viele Eigenschaften, die es im Volleyball braucht. Anschliessend wird versucht, die Bedürfnisse des Athleten abzuschätzen. Hier empfiehlt es sich, den Spieler in Probetrainings zu beobachten.

4. Interne Diskussion, Einordnung

In einer internen Diskussion klären der TK-Chef und die Trainer die Möglichkeiten innerhalb des Klubs ab. Dabei sollen folgende Fragen beantwortet werden (siehe dazu auch Seite 21):

- Welches Team eignet sich am besten für den Einstieg?
- Welche sozialen Entscheidungen sind zu beachten?
- Welche Trainer eignen sich am besten zur Ausbildung?
- In welchem Team ist genügend Freiraum vorhanden?
- Welche Trainingszeiten kommen in Frage?
- Welches Wettkampfsystem macht Sinn?

5. Kontakt zwischen Trainer und Athlet

Der verantwortliche Trainer nimmt in Folge Kontakt auf mit der neuen Spielerin. Dabei werden zuerst die organisatorischen Fragen geregelt. Anschliessend erstellen die beiden eine individuelle Saisonplanung, die auf die besondere Situation der Athletin zugeschnitten ist. Dazu können Zusatztrainings, individuelles Techniktraining, Kon-

ditionstraining usw. gehören (siehe auch Seite 21). Diese Planung soll der Spielerin und allen betroffenen Trainern wenn möglich schriftlich abgegeben werden, damit eine Überforderung verhindert werden kann. Zusätzlich empfehlen wir, dass die Athletin ein Spielertagebuch führt, wo ihre Belastung und Befindlichkeit eingetragen werden.

6. Trainingsbeginn, individuelle Betreuung

Auch nach Trainingsbeginn soll der Haupttrainer dem Athleten für eine individuelle Betreuung zur Verfügung stehen. Dabei soll neben der sportlichen Entwicklung auch die soziale Integration im

Zentrum stehen, speziell dann, wenn der neue Spieler noch nicht über viele soziale Kontakte innerhalb des Klubs verfügt. Dieser Integrationsprozess kann zwei bis drei Jahre dauern.

Praxistipps im Umgang mit Quereinsteigern



Die Quereinsteiger wenn möglich in einem Team mit Gleichaltrigen spielen lassen, dazu aber zusätzliche Trainings in anderen Trainingsgruppen einplanen (Technik- und Taktikschulung).



Das Trainingsangebot des Klubs so gestalten, dass neben den Mannschaftstrainings ein zusätzliches freies Training angeboten werden kann, wo Spielerinnen aus unterschiedlichen Teams individuell trainieren können.



Am Schluss des Trainings 15 Minuten reservieren, um mit den neuen Spielern individuell zu trainieren.



Innerhalb des Trainings mit Stationen arbeiten, wo auf die Bedürfnisse der neuen Spielerinnen eingegangen werden kann.



Teams mit mehreren Quereinsteigern unbedingt von mehreren Trainern betreuen lassen, um möglichst viele individuellen Korrekturen zu ermöglichen.



Gruppen innerhalb des Trainings so wählen, dass die weniger erfahrenen Spieler von den stärkeren lernen können. Achtung: die Weiterentwicklung der starken Spieler dabei nicht vergessen, eventuell ein zusätzliches Training für die talentiertesten Spieler anbieten.



Die Wettkampfklasse so wählen, dass die neuen Spielerinnen auch zum Spielen kommen. Bei leichteren Begegnungen den Quereinsteigern sofort Spielgelegenheit geben.



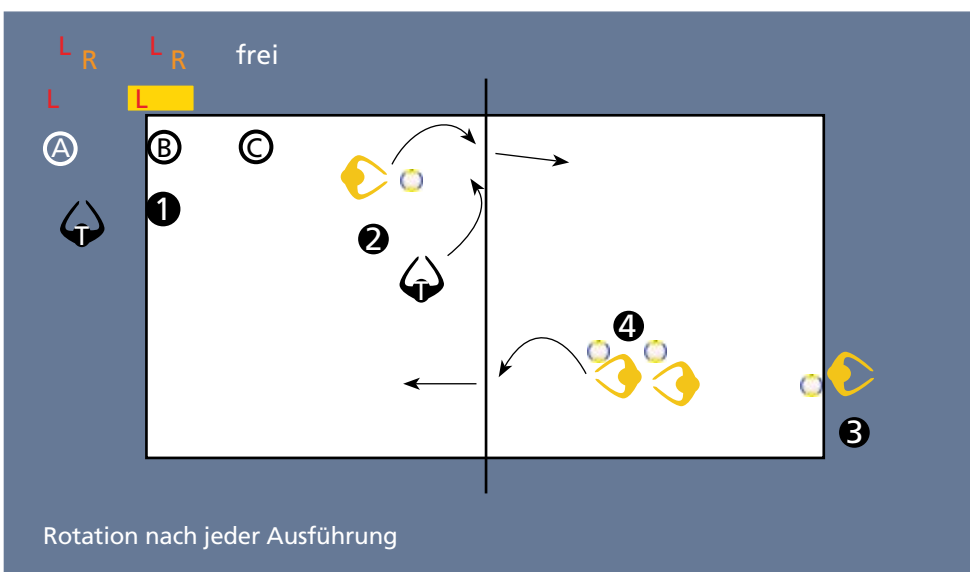
Die Quereinsteiger in den ersten Partien so einsetzen, dass sie von ihren bereits entwickelten Fähigkeiten profitieren können. Ehemalige Fussballtorhüter sind stärker in der Verteidigung, sprunggewaltige Leichtathleten vielleicht besser im Angriff usw.



Viele Gespräche führen, um die Bedürfnisse und Wünsche der neuen Spielerinnen kennenzulernen.

Individualisiertes Training

Beispiel Angriff (4 Posten)



1 Anlauf gegen Wand üben

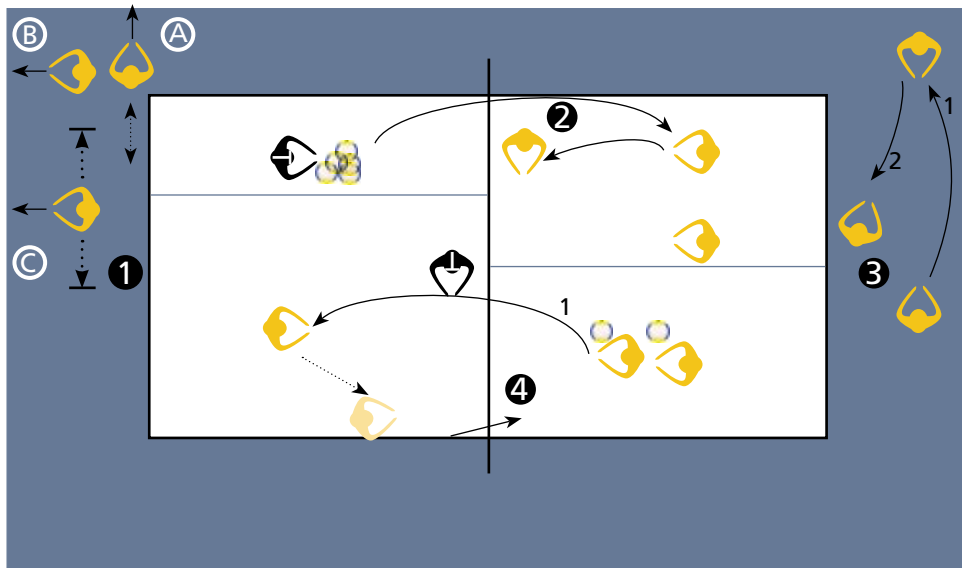
A mit Bodenmarkierungen
B erster Schritt auf Kastentoberteil
C frei

2 Trainer wirft Bälle an (weit vom Netz)

3 Schlag gegen Ziel and der Wand

4 Ball anwerfen und schlagen

Beispiel Annahme (4 Posten)



- 1** Annahme gegen Wand
B präzise auf ein Ziel
A Distanz variieren
C mit Autokontrolle und
anschliessender Seit-
wärtsverschiebung
- 2** Nach jeder Annahme An-
nahmespieler und Fänger
wechseln
- 3** Aufschlag, Annahme,
Fangen (mit zwei Bällen)
- 4** Annahme mit anschlies-
sendem Sprungpass



Chance Quereinsteiger!

Quereinsteiger tun dem Klub gut. Sie sorgen für frischen Wind in den Teams. Und sie sind unbelastet, bringen eine körperliche und psychische Vielseitigkeit mit und können ihre Fähigkeiten aus anderen Sportarten einbringen. Und das Wichtigste: Sie sehen ihren neuen Sport mit einer gewissen Distanz, haben keinen unmittelbaren Leistungsdruck aus dem Umfeld, dem Team oder von sich selbst. Doch die Integration will sorgfältig begleitet sein. Integration ist in erster Linie Arbeit. Alle Teammitglieder müssen wissen, was dabei auf sie zu kommt. Profitieren werden längerfristig alle.

Impressum
Redaktionsleitung
Redaktion und
Übungssammlung
Layout und Fotos
Email

Philipp Schütz
Philipp Schütz
Philipp Reinmann
training@volleyball.ch