

## Kids-Volleyball

Kinder zu trainieren ist eine echte Herausforderung, denn Kinder sind neugierig, quirlig und bewegungsfreudig. Vor allem aber haben sie andere Bedürfnisse als Jugendliche oder Erwachsene – auch im Sport.

Rückblick: Ende 2009 wurde die Einführungsphase von J+S-Kids erfolgreich abgeschlossen. Das Projekt, das im Schuljahr 2007/08 als «J+S 5-10» startete, um die Ausweitung des Angebots von «Jugend+Sport» für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren zu prüfen, erwies sich als voller Erfolg. Auch die Politiker der eidgenössischen Räte erkannten die Notwendigkeit, der zunehmenden Bewegungsarmut bereits im Kindesalter entgegenzuwirken, und bewilligten die notwendigen Finanzen. Ab 2010 gehört

J+S-Kids also definitiv zum Leistungsumfang von «Jugend+Sport». Dies bedeutet einerseits, dass auch Kids-Trainings entschädigt werden. Andererseits wurde das Angebot der Trainerbildung

### In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser

Volleyball genießt den Ruf, für Kinder zu komplex und zu schwierig zu sein. Ist das wirklich so? Der Beitrag «Kids-Volleyball» (S. 17-21) stellt die Philosophie von «J+S-Kids» vor und zeigt die Kernpunkte eines kindgerechten (Volleyball-)Trainings.

Ausserdem stellen wir euch das Krafttrainingsprogramm «TAKE 5 – BE HAPPY!» vor, das der Athletikexperte Bruno Knutti für die Nationalteams der Frauen zusammengestellt hat (S. 22).

Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

**Markus Foerster**

training@volleyball.ch

### Impressum

Redaktionsleitung  
Beiträge

Layout, Grafiken, Fotos  
E-Mail

Markus Foerster  
Nicole Schnyder-Benoit, Markus  
Foerster, Timo Lippuner  
Markus Foerster  
training@volleyball.ch



entsprechend erweitert. Neu können sich Trainerinnen und Trainer zum «J+S-Leiter Kids» ausbilden lassen (siehe Kasten S. 19).

## Kinder und Volleyball – geht das problemlos?

Gerade Volleyball hat durch die Komplexität des Spiels und die hohen technischen Anforderungen den Ruf, nicht unbedingt für Kinder geeignet zu sein. Nimmt man das Volleyballspiel, das wir von den Meisterschaftsmatches der Jugendlichen und Erwachsenen kennen, dann stimmt diese Aussage durchaus. Betrachtet man Volleyball jedoch - globaler - als Spielform, in der es um die vielfältige Anwendung aller koordinativen Fähigkeiten geht, dann eignet sich Volleyball geradezu ideal als Kindersport. Mit einer Einschränkung: Die Rahmenbedingungen, also Spielfeldgrösse, Bälle, Teamgrösse und Spielregeln müssen zwingend an die Voraussetzungen der Kinder angepasst werden. Doch dazu später mehr.

## Voraussetzungen schaffen

Vielmehr als ums Volleyballspielen geht es in den Kids-Lektionen aber darum, ide-



Mit den Kids wird vor allem an den Grundlagen gearbeitet (z.B. werfen und fangen).

## «Lachen – Lernen – Leisten»

Die Philosophie von J+S-Kids wird im Regelkreis «Lachen – Lernen – Leisten» zusammengefasst. Auf diesen drei Schlüsselementen sollen die Sportlektionen mit Kindern basieren. Drei Elemente, die im Verlauf der psychischen Entwicklung der Kinder zentral sind.

### Spass an der Bewegung

Hat ein Kind Spass an der Bewegung, dann wirkt sich dies positiv auf die Motivation aus. Dadurch setzt es sich verstärkt ein und steigert somit seine Chancen auf Erfolgserlebnisse, welche sich dann wiederum positiv auf sein Selbstvertrauen auswirken. Und Kinder mit einem gestärkten Selbstwertgefühl verspüren meistens mehr Lust, Sport zu treiben.

### Lob motiviert

Glücklicherweise bringen Kinder grundsätzlich ein hohes Mass an Eigenantrieb mit. Die Leiterpersonen haben die Aufgabe, diese intrinsische Motivation zu erhalten und zu stärken. Deshalb ist es wichtig, die Kinder immer wieder für ihren Einsatz und ihre Anstrengungen zu loben.

### Mit Gleichaltrigen spielen

Kinder gehen im Vergleich zu Jugendlichen ganz anders miteinander und mit

Konflikten um. Deshalb ist es wichtig, dass sie ihre ersten Gruppenerlebnisse, Teamerfahrungen und Konfliktsituationen in einem Umfeld erleben können, das ihrem «sozialen Können» entspricht. Deshalb ist das gemeinsame Spielen und Erleben mit Gleichaltrigen zentral.

### Altersgerechtes Bewegungs-lernen

Kinder sind bereits in einem hohen Mass fähig, neue Bewegungen zu lernen. Vieles eignen sie sich dabei durch Nachahmen oder Anknüpfen an Bekanntes an. Allerdings ist ihre Konzentrationsphase bedeutend kürzer als bei Jugendlichen. Ausserdem können Kinder taktische Anweisungen oft noch nicht umsetzen, weil ihnen noch die Fähigkeit fehlt, komplexe Informationen zu verarbeiten. Deshalb sind angepasste Lernformen gefordert.

### Lust am Leisten

Kinder möchten an sie gestellte Aufgaben unbedingt meistern, um die Erwartungen der Erwachsenen (z.B. des Leiters, der Eltern) zu erfüllen. Während sich kleinere Kinder noch in erster Linie für ihre persönlichen Leistungen interessieren, suchen ältere Kinder vermehrt den Vergleich mit Gleichaltrigen. Die Steigerung von früheren Leistungen motivieren und stärken das Selbstvertrauen.

ale Voraussetzungen für ihre zukünftige sportliche Betätigung zu schaffen – sei es nun im Volleyball oder in irgendeiner anderen Sportart. Im Zentrum steht folglich die Förderung der Vielseitigkeit. Die Kinder sollen also möglichst viele verschiedene Bewegungserfahrungen machen können und dadurch ihr Bewegungsrepertoire kontinuierlich erweitern. Unweigerlich denkt man in diesem Zusammenhang an die koordinativen Fähigkeiten (vgl. auch Praxisbeilagen 1/2008 – 1/2009). Betrachtet man allerdings die nachfolgende Grafik der Bewegungsgrundformen (Abb. 1), dann stellt man unweigerlich fest, dass diese ein noch grösseres Spektrum abdecken. Und noch etwas zeigt die Betrachtung der Grafik: Im Volleyball kommen fast alle genannten Bewegungsgrundformen mehr oder weniger stark zum Tragen.



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Abb. 1: Die Bewegungsgrundformen

## Volleyball erleben

Neben dem Erwerb von Bewegungserfahrungen sollen die Kinder im Rahmen von J+S-Kids auch verschiedenste Sportarten erleben können. Dabei werden sie in die Sportart eingeführt, erwerben erste Grundtechniken und wenden diese an. Die Kids-Volleyballkationen sind so aufgebaut, dass die Kinder mit vielseitigen vorbereitenden Übungen an die Spielstruktur und die Volleyballtechnik herangeführt werden. Kernthemen sind

- Werfen und Fangen
- Bewegen im Raum
- Laufen und Springen
- Spielen (allein und im Team)

Die Kinder lernen dabei die Grundlagen und das Volleyballspiel in den in der nachfolgenden Grafik gezeigten Dimensionen und allen daraus abgeleiteten Mischformen kennen (siehe Abb. 2).

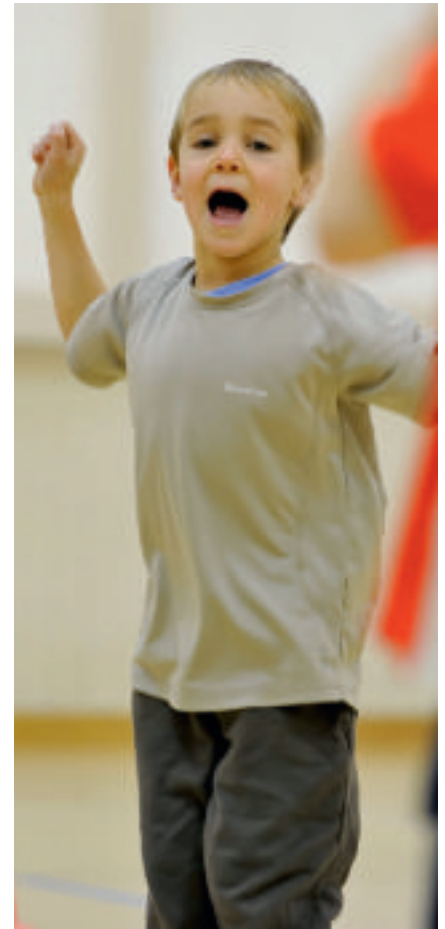


Abb. 2: Dimensionen des Volleyballspiels

Volleyball eignet sich also auch hervorragend für eine erste Annäherung an das gemeinsame Zusammenspiel in einem Team. Selbstverständlich kommen ausschliesslich Kleinfeldspiele von 1:1 bis maximal 4:4 zum Einsatz.

## Einfache Regeln – kinderleicht spielen

Die Spielregeln sollten so einfach wie möglich gehalten werden, damit ein für die Kinder interessantes und flüssiges Spiel entsteht. Dabei eignen sich insbesondere Spielformen, bei denen der Ball gefangen werden darf, wie z.B. «Ball über die Schnur». Fortgeschrittenere Kinder fangen dann beispielsweise nur noch den ersten Ball, werfen ihn für sich selber hoch und spielen ihn mit einem Pass weiter. Der Kreativität des Trainers sind beim Erfinden neuer Formen – wieder einmal – keine Grenzen gesetzt!



*Gewinnen und verlieren gehört zum Sport dazu. Kinder haben ein ganz natürliches Bedürfnis, sich mit Gleichaltrigen zu messen.*



## J+S-Leiter Kids

Du interessierst dich für die Ausbildung zum «J+S-Leiter Kids»? Auf der Webseite von «Jugend+Sport» findest du alle Informationen:

**[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > J+S-Kids > Ausbildung**

*Im gemeinsamen Spiel werden erste Teamerfahrungen gesammelt. Aspekte wie positive soziale Erlebnisse und der Spass am Spiel stehen im Vordergrund.*



## Beispiel einer Kids-Volleyballktion zum Thema «Werfen und Fangen»

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 – 75 Minuten  
 Schwierigkeit: mittel  
 Empfohlenes Alter: 7- bis 10-Jährige  
 Gruppengrösse: 12 Kinder  
 Lektionsumgebung: Volleyballfeld

### Zielsetzungen (Lernziele)

Lokalisierung des Balles (Flugbahneinschätzung)

### Hinweise

Einhändiges Fangen und Werfen über dem Kopf bereitet die Schlagbewegung vor. Wird der Ball zuerst mit dem Reifen «gefangen» (Ball fliegt hindurch), muss die Lokalisierung des Balles noch nicht so genau erfolgen wie dann später beim Schlagen des Balles. Mithilfe des Reifens kann die Lokalisierung des Balles, also die Einschätzung der Flugbahn, der Distanz und der Schnelligkeit des Balles trainiert werden.

**Autorin:** Nicole Schnyder-Benoit (J+S-Fachleiterin Volleyball)

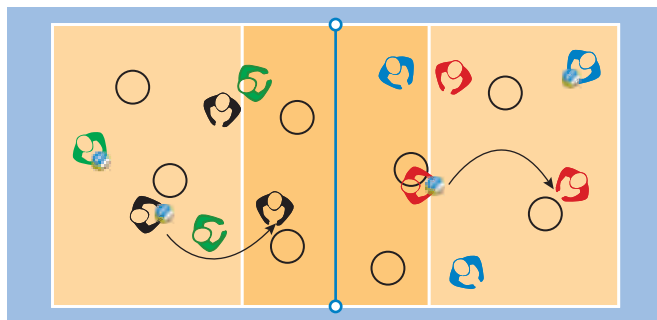
### Reifenball

~ 5'

Zwei Dreierteams spielen unabhängig voneinander in einer Hälfte des Volleyballfeldes, in dem 4 Reifen auf dem Boden verteilt sind. Wenn ein Kind in einem Reifen steht und angespielt wird, so kann ein Punkt gezählt werden. Nach jedem Fangball muss der Reifen gewechselt werden. Wer erzielt in den 5 Minuten mehr Punkte?

#### Material:

- Reifen
- 1 Ball pro 3er-Gruppe



### Eierlegen

~ 10'

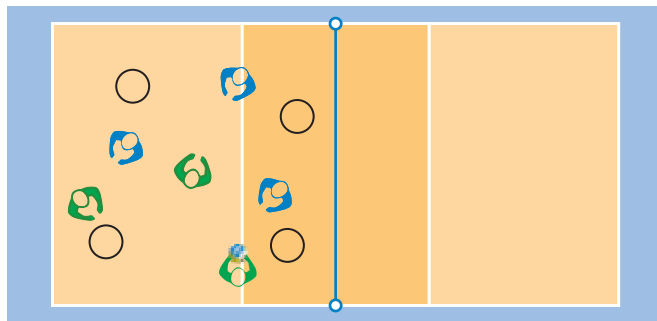
Gespielt wird 3 gegen 3 im halben Volleyballfeld mit 4 Reifen.

Die angreifenden Kinder versuchen, den Ball möglichst oft in einen leeren Reifen zu legen. Die verteidigenden Kinder können das verhindern, indem sie sich in den Reifen stellen. In einem besetzten Reifen kann kein Punkt erzielt werden. Wenn

die angreifenden Kindern den Ball schnappen können, werden sie zu Angreifern.

#### Material:

- Reifen (mind. einen mehr auslegen als Anzahl Spielende in der Gruppe)
- 1 Ball pro 6 Spieler



### Zu zweit einen Reifen

~ 10'

#### Variante 1:

A rollt den Reifen, B versucht ohne den Reifen zu berühren hindurch zu springen

#### Variante 2:

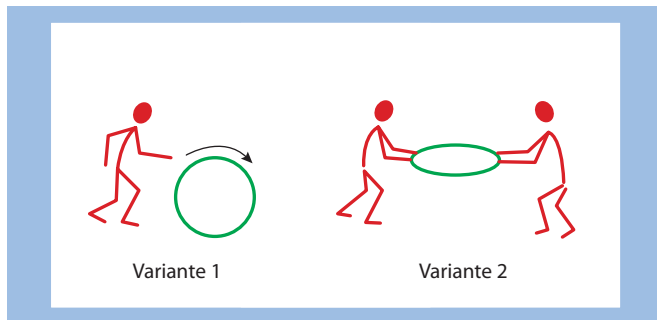
Beide halten sich am Reifen fest und drehen um die eigene Achse, ohne den Reifen los zu lassen.

#### Variante 3:

Wer von beiden kann länger Hula Hop?

#### Material:

Zu zweit einen Reifen



### Zu dritt

~ 15'

#### Variante 1:

Das mittlere Kind «fängt» die zugeworfenen hohen Bälle mit dem horizontal gehaltenen Reifen.

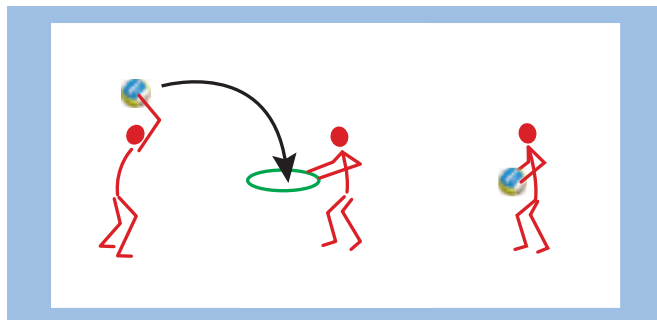
#### Variante 2:

Das mittlere Kind steht in einem Reifen und wird abwechselnd von

beiden Seiten angespielt und fängt den Ball beidhändig.

#### Variante 3:

Das mittlere Kind «fängt» die zugeworfenen hohen Bälle mit dem vertikal gehaltenen Reifen. Dann mit beiden Händen über dem Kopf.



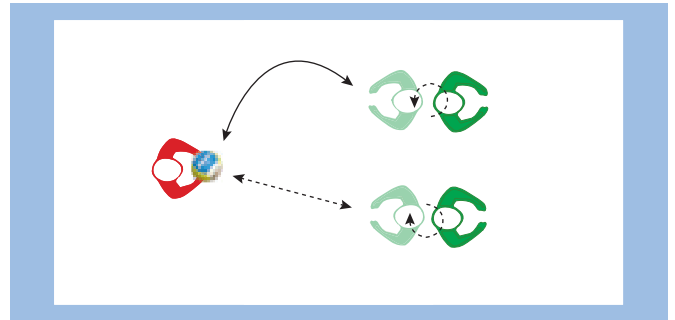
## Fangen oder rennen

~ 10'

A wirft einen Ball auf B oder C und ruft «jetzt». B und C drehen sich auf den Zuruf um. Wer den Ball nicht fangen muss, rennt nach vorne zu A und berührt ihn. Kann er A berühren, bevor das andere Kind den Ball zu A zurückgeworfen hat?

**Material:**

- 1 Ball pro 3er-Gruppe



## Fangball

~ 10'

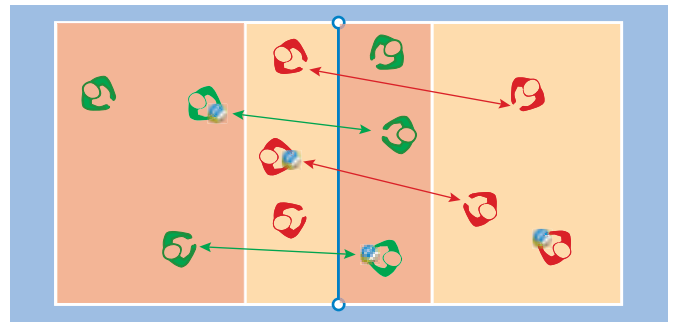
Team A verteilt sich auf die schraffierten Zonen des Volleyballfeldes, Team B auf die weissen Zonen. Jedes Team hat 2 (Tennis-)Bälle und versucht, in 5 Minuten möglichst viele Fangbälle, die einhändig geworfen wurden, zu fangen.

**Varianten:**

- Welches Team hat zuerst 5 Fangbälle?
- Spiel gegeneinander mit 2 Bällen. Die Bälle dürfen vom Gegner abgefangen werden.

**Material:**

- 2 (Tennis-)Bälle pro Team



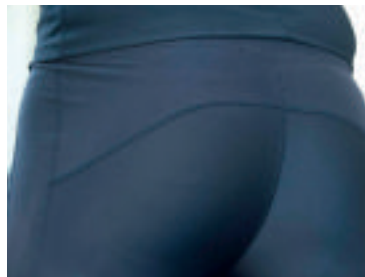
## ASICS Inner Muscle

Der menschliche Körper verfügt über äussere Muskeln und innere Muskeln. Die äusseren Muskeln lassen sich mit Krafttraining trainieren. Die inneren Muskeln hingegen sind im Körper verborgen. Innere Muskeln spielen bei sportlicher Aktivität eine wichtige Rolle, da sie Wirbelsäule und Schultern unterstützen, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind. Eine gut trainierte Tiefenmuskulatur verhilft zu besserer Haltung und Körperbalance und folglich grösserer sportlicher Leistung. Das Ergebnis der effektiven Zusammenarbeit zwischen inneren und äusseren Muskeln sind geschmeidige und kraftvolle Körperbewegungen.

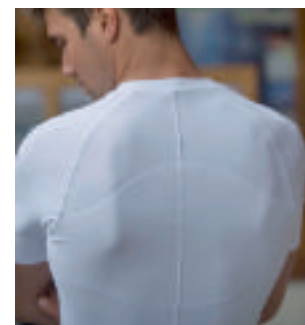
### So funktionieren ASICS Inner Muscle Textilien

Inner Muscle-Tights und -Tops von ASICS zeichnen sich durch einen einmaligen Vorteil aus: Sie stimulieren die Tiefenmuskulatur. In umfassenden Tests hat sich gezeigt, dass die Inner Muscle-Tops und -Tights die sportliche Leistungsfähigkeit nachweisbar erhöhen. So verbessern die Tights beispielsweise die Wirbelsäulenstellung, vergrössern die Schrittlänge,

erleichtern die Bewegungsabläufe und stimulieren effektiv den grossen Lendenmuskel, einen inneren Muskel der Hüfte. Das Top stabilisiert die Schulterblätter, erleichtert die Schwingbewegung der Arme und sorgt für verminderten Kraft Einsatz. Zudem konnten wir eine Vergrösserung des Atemvolumens und eine um 5 % verbesserte Sauerstoffaufnahme beobachten.



ASICS INNER MUSCLE Tight



ASICS INNER MUSCLE Top

### Nutzen INNER MUSCLE Tight

- Stimulation der Tiefenmuskulatur
- Vergrösserte Schrittlänge
- Verbessertes Gleichgewichtsgefühl
- Stabilere Laufbewegung

### Nutzen INNER MUSCLE Top

- Aufrechtere Körperhaltung
- Effizientere Atmung
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme
- Erweiterter Schulterrotationswinkel

# TAKE 5 – BE HAPPY!

Kraft, Stabilität und Schnelligkeit sind die wichtigsten athletischen Voraussetzungen im Volleyball. Mit dem Programm «TAKE 5 – BE HAPPY!» kann gezielt an diesen Elementen gearbeitet werden.

Um im Volleyballsport erfolgreich zu sein, braucht es neben Technik und Taktik auch einen grossen Anteil an Kondition, welche unter anderem **Rumpfstabilität** und – insbesondere – **Kraft** und **Schnelligkeit** umfasst. Damit die Nationalteams für die kommenden Aufgaben auch konditionell gerüstet sind, hat Swiss Volley im vergangenen Jahr Bruno Knutti als Konditionstrainer für die Nationalteams der Frauen gewinnen können. Knutti arbeitet unter anderem als Konditionstrainer vom HC Fribourg-Gottéron und hat sich ausserdem im Beachvolleyball in der Schweiz bereits einen Namen gemacht (u.a. mit Laciga-Bellaguarda).

## Ein Programm für alles

Bruno Knutti hat ein Konditionsprogramm entwickelt, welches in fünf Serien je fünf Übungen zu den Bereichen Rumpfstabilisation, Schnelligkeit, Schnellkraft Beine und Schnellkraft Arme beinhaltet. Daher rührt auch der Name «TAKE 5 – BE HAPPY!». Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie in Circuitform oder ins Training integriert in jeder Turnhalle durchgeführt werden können.

## Programm stufengerecht anpassen

Die Übungen können grundsätzlich auf jeder Stufe durchgeführt werden. Sie bedürfen jedoch selbstverständlich einer altersgerechten Anpassung der Belastung und einer sorgfältigen Planung der Umsetzung. Für Einsteiger eignet sich insbesondere das Stabilisationsprogramm der Nachwuchsnationalteams der Frauen zur Vorbereitung auf «TAKE 5 – BE HAPPY!».

**[www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch) > Indoorvolley > Nationalmannschaften > Juniorinnen > Stabilisationsprogramm**

## Einfache Zusammenstellung am PC

Um die Übungen für interessierte Trainer und Spieler zugänglich zu machen, hat Timo Lippuner (Assistenztrainer Nationalteam Frauen) im Rahmen seiner Abschlussarbeit für die Swiss Olympic Trai-

nerausbildung ein Programm für den PC entwickelt, das die Übungen anhand von Text, Bild und Video erklärt und es ermöglicht, eigene Circuits zusammenzustellen und für die Halle auszudrucken. Daneben enthält das Programm ein ausführliches Warmup-Programm und diverse Videos aus den Nationalmannschaftstrainings.



## Gratis-Download!

Das Programm kann kostenlos auf der Webseite von Swiss Volley oder unter **[www.timo-lippuner.ch](http://www.timo-lippuner.ch)** heruntergeladen werden.