

Kids Volley & U11			Beginn der polysportiven Grundlagenausbildung in allen Bereichen, Parallel dazu Kennenlernen der Grundlagen des Volleyballs wie Techniken (in einfachen Formen) und Spielregeln (Rotationen, Spielsysteme 2:2, 3:3 und 4:4); LEITSATZ der AUSBILDUNG: FUNDamentals! (laut LTAD von swiss olympic) 1-2 Trainingseinheiten / Woche (Clubebene);			
			Technik	Taktik	Athletik	Mental
1. - 4. Jahr 5 - 10 Jahre	INDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle fangen und werfen (einhändig, beidhändig) • Bälle volley in der Luft halten (einhändig, beidhändig) • Service von unten ins Feld • Flugbahnerkennung • Zielorientierung in Defence – Ball hoch halten • Manchette in Grobform • Wurfschule 	Kids Volley <ul style="list-style-type: none"> • Spieler beherrschen die Niveau 1-4 inkl. den Parcours • Spieler kennen die Spielsysteme 2:2, 3:3 (Spitze vorne) und 4:4 (im Viereck) 	<ul style="list-style-type: none"> • vorwärts und rückwärts laufen, Seitstell- und Kreuzschritte • Rolle vorwärts, rückwärts • Orientierung, Reaktion • Schnelligkeit, Agility • Gleichgewichtsschulung • Körperspannung • Sprung und Hüpfformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüssung und Verabschiedung als Ritual einer Gruppe • Fair Play • Kommunikation und Verantwortung 	
		MINI U11 <ul style="list-style-type: none"> • Pass und Manchette frontal – Schwerpunkt: Positionierung zum Ball, Ballberührung 	MINI U11 <ul style="list-style-type: none"> • spielen 3:3 Spitze hinten • Ziel ist aufbauen mit drei Berührungen je Team • Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen 			
	BEACH	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleichstraining auf anderem Untergrund 				

U13		Beginn des volleyballspezifischen Trainings mit starker spielerisch orientierter Ausprägung, verbessern und erweitern der 3 Basistechniken (Pass, Manchette, Angriff) und Wettkampfausübung überwiegend auf dem Kleinfeld; individuelle Ausbildung sowie Förderung aller Spieler; Einführung des Trainings von Handlungsketten am Kleinfeld; LEITSATZ der AUSBILDUNG: Learning to Train! (laut LTAD von swiss olympic) ≥3 Trainingseinheiten/ Woche (Clubebene); 20-30 Spiele im Jahr				
		Technik	Taktik	Athletik	Mental	
1. Jahr	10 - 11	INDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • Pass, Manchette mit Schwerpunkt Positionierung zum Ball, Ballberührung und Impulsgebung • Flugbahnerkennung • Volleyballanlauf • Sprungpass als Angriff • Service von unten auf 2 Zonen • Wurf und Schlagschule • Zielorientierung bei 1 Berührung – Ball hoch/ Mitte Feld 	<ul style="list-style-type: none"> • 4:4 – Spitze vorne • Pass von Pos. 3 • Spielaufbau mit 3 Berührungen in jeder Situation • Spieler kennen den Unterschied zwischen Basispositionen in Annahme & Feldverteidigung • Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen • Ball im Spiel halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerkräftigung – akrobatische Übungen, spielerisch, dynamisch • Bewegungsarten - spielerisch • Schnelligkeit, Agility • Gleichgewichtstraining • Körperspannung • Sprung und Hüpfformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln definieren und einhalten • Zusammenarbeit in Gruppe, Kommunikation • Fair Play
2. Jahr	11 - 12		<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz Pass, Manchette für Defence; • Annahme Frontal und seitwärts • Rückwärts- und Rückraumpässe • Angriff im Sprung (Finte, Drive) und anbieten zum Angriff von Pos. 2/4/Pipe • Autosmash • Verteidigung Frontal und seitwärts; Verteidigung oben • Blockausgangsstellung und Blockverschiebungen für Bunchblock • Schlagschule; Ziele treffen • Floatservice von oben auf 2-4 Zonen • Zielorientierung bei 1 Berührung – Ball hoch/ Mitte Feld 	<ul style="list-style-type: none"> • 4:4 – Spitze vorne • Pass von Pos. 3 bzw. aus Abnahme Läufer 1 • Spieler verschieben sich zum Angriff (Angriffsbereitschaft), Angriff sichern, nehmen Basispositionen im Spiel ein • Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen • Einfache Handlungsketten 	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerkräftigung, Kräftigung – spielerisch und dynamisch Übungen, Liegestütz, Rumpfbeugen, Stangen klettern als Basis • Beidbeinige Sprünge mit Sprung- bzw. Schwungseil • Schnelligkeit, Agility • Gleichgewichtstraining • Körperspannung • Mobilisation, Stabilisation Beinachsen, Schulter und Rumpf • Tiefe Kniebeuge, Ausfallschritte mit Stab 	<ul style="list-style-type: none"> • Performanceziele in Wettkampf- und Training definieren • Motorische Lerntypen erkennen und fördern • Mut, Risikomanagement
		BEACH	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleichstraining auf anderem Untergrund 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 mit 3 und 3 gegen 3 spielen • 2 mit 2 und 2 gegen 2 spielen 		

U15-U16			Training der Spezialtechniken (Annahme, Verteidigung) und Einführung des Grossfeldspiels ohne Spezialisierung, Förderung aller Spieler unabhängig ihres Potentials; Training der Techniken Handlungsketten am Grossfeld; LEITSATZ der AUSBILDUNG: Training to Train! (laut LTAD von swiss olympic) ≥4 Trainingseinheiten/ Woche in Club/ SAR/ Talent Schule, zusätzlich Nationalteam; 40-50 Spiele im Jahr			
			Technik	Taktik	Athletik	Mental
1. Jahr	13 - 14	INDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • Verteidigungstechniken (Split) und Annahmetechniken (seitliche Annahme) • Angriffsschlag auf 3. Tempo 2/4/Rückraum A und Pipe, hoch treffen, Spin • Pos. 3 - Meterball vorne/ hinten; • Swingblockschritte • Floatservice von oben im Stand oder Sprung auf 6 Zonen • Zielorientierung des Zuspielers - Angreiferin einsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • 6:6 • Läufer 3 • Passeur spielt 3. Tempo auf Pos. 2/4/ Pipe • 3 Blockspieler am Netz – Handlungskette: lösen, verteidigen, lösen, angreifen • Annahme im 5er Riegel (W-System) • Soutien und Basispositionen konsequent umsetzen • Einzelblock 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-, Sprung- und Wurfchule; • Sprungkoordination • Schnelligkeit, Agility • Konsequentes Kräftigen von Rumpf, Schulter, Hüft, Knie, Fuss und Körper – haltend und dynamisch • Langhanteltechniken mit Stab • Beweglichkeit erhalten • kleine plyometrische Formen 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen und überprüfen von Performancezielen • Wahrnehmungssteuerung • Service- und Teamrituale einführen und fördern • Selbstgesprächsregulation
			<ul style="list-style-type: none"> • Verteidigung im fallen, nach vorne • Pipe 2tes Tempo • Angriffsschlag auf 3. Tempo; grosse Dia und Linie treffen • Block mit Swingblockschritten platzieren können (line, dia) • Floatservice im Sprung auf 6 Zonen aus 1-2 Positionen • Zielorientierung des Passeurs - Angreifer einsetzen • Annahme oben • Sprungservice auf 2 Zonen 	<ul style="list-style-type: none"> • 6:3 • Läufer 3 und 2 • Passeur spielt 2.Tempo in der Mitte, 2.-3. Tempo 2/4/Pipe/A • Annahme im 4er Riegel (diagonal verschieben) • Soutiens und Basispositionen konsequent umsetzen • Einerblock • Jeder kann auf jeder Position verteidigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-, Sprung- und Wurfchule • Sprungkoordination • Schnelligkeit, Agility • Konsequentes Kräftigen von Rumpf, Schulter, Hüft, Knie, Fuss und Körper – haltend und dynamisch • regelmässiges Kräftigen: Wade, Oberschenkel, Beinachse, Rumpfstabilität • erste kleine intermittierende Formen 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen und überprüfen von Performancezielen • Regulierung des Aktivierungszustand • Individuelle Stärke und Schwächen Analysen • Genaueres Bild über das eigenen Können bekommen • Blicksteuerung • Selbstorganisation
		BEACH	<ul style="list-style-type: none"> • Beachtechniken (Shot, Cut, Poke, Tomahawk) erlernen • Beachpass, Bumpset erlernen • Fakeblock • einarmige Berührungen, Rettungstechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielaufbau „halbieren“ • K2 ohne Block, aber mit dem Prinzip „Fakeblock“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprinzipien auf Sand; rutschen, abspringen 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Kleinteam spielen, Verantwortung übernehmen (müssen)

<p>U18 NM Jugend</p>		<p>Beginn der Spezialisierung nach erkennen der Stärken (volleyballspezifisch, anthropometrisch, Charakter) der Spieler; Spieler werden weiter individuell gefördert und ausgebildet eventuell Training in Niveaugruppen bzw. mit stärkeren Gruppen, letzte Phase der ausschliesslich individuellen Förderung – Training in Gruppen je nach Spezialisierung;</p> <p>LEITSATZ der AUSBILDUNG: <i>Training to Compete (laut LTAD von swiss olympic)</i></p> <p>≥5 Trainingseinheiten/ Woche in Club/ Talent Schule, zusätzlich Nationalteam; 40-50 Spiele im Jahr</p>				
		<p>Technik</p>	<p>Taktik</p>	<p>Athletik</p>	<p>Mental</p>	
<p>1. Jahr</p>	<p>15 - 16</p>	<p>INDOOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spezialisierung Passeur; im Sprung zuspiesen, hohe Zuspiele aus mässigen Annahme • Annahme kurz und lang (mit ausweichen des Körpers) • Annahme oben • Schnellangriff kurz vorne und hinten, 2m-Schuss • Angriff 2. Tempo auf 2, 4, A • Jumpservice auf 2 - 4 Zonen • Doppelblock • Hechtbagger, Pancake 	<ul style="list-style-type: none"> • 6:2 – Pos. 6 hinten • Läufer 1,6,5 im K1 und K2 • Passeur verteidigt auf Pos. 1 • Wenn Passeur verteidigt – Pos3 spielt zu • 1. Tempo in der Mitte, 2.-3. Tempo 2/4/Pipe/A • Kombinationsspiel aus Annahme und Gratisball • Annahme im 3er Riegel (diagonal verschieben) • Bunchblocksystem; Doppelblock 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematischer Aufbau des Krafttrainings, Hypertrophie (auch exzentrisch) • Konsequentes Kräftigen von Rumpf, Schulter, Hüft, Knie, Fuss und Körper – haltend und dynamisch • regelmässiges Sprungtraining, kleine bis mittlere plyometrische Formen • Einführung des Langhanteltraining mit leichten Gewichten • Laufschulungen als Kadenztraining • Beweglichkeit erhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen und überprüfen von Performancezielen • Blicksteuerung Annahme, Block (BSBH) • Risikomanagement im Angriff und Service • Thema „Schlaf und Aktive Erholung; Ernährung im Sport“ • Selbstorganisation
<p>2. Jahr</p>	<p>16 - 17</p>	<p>INDOOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (Mehrfach-) Spezialisierung der einzelnen Spieler nach deren Stärken: • Libero – Schnell, gute Antizipation, selbstsicherer Spieler • Diagonal – guter Angriff, starker Block, durchschlagskräftig • Mitte – schnell, hoch, stark am Block, uneigennützig • Aussenangreifer – gute Annahme, Power und Variabilität, willensstark • Angriffsvarianten – Linie, Dia, kurze Dia und Blockout, Finte, Shot – situativ anwenden können 	<ul style="list-style-type: none"> • 6:2 oder 5:1 – Pos. 6 hinten • Läufer 1,6,5 im K1 und K2 • Mitte/Libero verteidigt auf 5, Angreifer auf 6, Passeur/Diagonal auf 1 • Wenn Passeur verteidigt – Libero oder Mitte spielt zu • Annahme im 3er Riegel • Verbesserung der Annahme- und Kombinationsvarianten in den einzelnen Rotationen • Einsatz des Libero (Nationalteam) • Bunchblocksystem; Dreierblock auf Pipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematischer Aufbau des Krafttrainings, Hypertrophie (auch exzentrisch), Maximalkraft • Konsequentes Kräftigen; • regelmässiges Sprungtraining, kleine bis mittlere plyometrische Formen • Ausbau des Langhanteltraining • Intermittierendes Training • allgemeines Ausdauertraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen und überprüfen von Performancezielen • Vorbereitung auf einen Wettkampf • Reflektieren der eigenen und Teamleistung • Thema „Schlaf und Aktive Erholung; Ernährung im Sport“ • Risikomanagement
		<p>BEACH</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beachtechniken wiederholen • Kurze/lange Service • Block stellen, Fakeblock 	<ul style="list-style-type: none"> • Beide blocken und verteidigen • Block Linie oder Dia – lösen Linie • Servicetaktik 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballkontrolle im Sand = Konditionstraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie gehe ich mit meinem Partner/mir selbst unter Druck um?

U20 NM Junior			Abschluss der Grund- und Spezialausbildung in allen für die Spieler relevanten Bereichen; Heranführen in individualtechnischer und -taktischer Sicht an die nationale und internationale Spitze; gezielte Vorbereitung auf Gegner; Teamausbildung als Kollektiv beginnt;			
			LEITSATZ der AUSBILDUNG: Training to Win (laut LTAD von swiss olympic) ≥5 Trainingseinheiten/ Woche in Club/ Talent Schule, zusätzlich Nationalteam; 40-50 Spiele im Jahr			
1. - 2. Jahr	17 - 19	INDOOR	Technik	Taktik	Athletik	Mental
			<ul style="list-style-type: none"> • Verfeinerung der positionsbezogenen Spezialtechniken • Einsatz der Spieler in ihrer Spezialisierung • Fähigkeit gegnerisches Service und Angriffsspiel zu lesen und eigenes System zu adaptieren • Dreierblock gegen hohe Bälle • Variation in der Mitte/Pipe; geflogen, versetzt • Jumpservice auf 4-6 Zonen 	<ul style="list-style-type: none"> • 5:1 • Einsatz des Libero • Wenn Passeur verteidigt – Libero spielt zu • Verschiedene Mitte/Pipe Kombinationen in allen Situationen • Kombinationsspiel aus Annahme und Gratisbällen • Taktische Vorbereitung auf den Gegner (Video, Spielbuch, etc.), mit entsprechenden Service, Block und Verteidigungstaktiken 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematischer Aufbau des Krafttrainings, Hypertrophie (auch exzentrisch), Maximalkraft, Explosivkraft • Langhanteltraining • Plyometrie • Krafttraining zugeschnitten auf jeden einzelnen Spieler • Intermittierendes Training • Beweglichkeit erhalten, steigern 	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung des Spielers individuell je nach Bedürfnis • Setzen von Performance- & Ergebniszielen • Teambuildingmassnahmen für das Erreichen von Ergebniszielen • Thema „Schlaf und Aktive Erholung; Ernährung im Sport“ • Risikomanagement • Karriereplanung
BEACH/ INDOOR Entscheidung: Was hat 1. Priorität?						
		BEACH	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Angriffsvarianten aus neutraler Position situativ anwenden können • Blocktäuschungen 	<ul style="list-style-type: none"> • System abhängig vom Team – Spezialisierung auf Block oder Verteidigungsspieler • Feststellen wie der Gegner spielt und sein eigenes Spiel anpassen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplan abgestimmt auf die Beachsaison 	<ul style="list-style-type: none"> • Karriereplanung