

Trainings Guidelines



Die Swiss Volley Trainings Guidelines geben einen Überblick was die Spielerinnen in welchem Alter können bzw. trainieren sollen. Sie dienen als Vorlage im Leistungssport für die SAR, Talent Schools und Nachwuchsnationalteams.

Kids Volley Niveau 1-4			LEITSATZ: <i>FUNDamentales!</i> (laut LTAD von swiss olympic)			
			ZIEL: Polysportiven Grundlagenausbildung in allen athletischen Bereichen und parallel dazu Kennenlernen der Grundlagen des Volleyballs wie Techniken (in einfachen Formen) und Spielregeln (Rotationen, Spielsysteme 2:2, 3:3, Wettkampfsystem 3:3);			
			TRAININGSUMFANG: 1-2 Trainingseinheiten/ Woche (Clubebene);			
			Technik	Taktik	Athletik	Mental
1.-4. Jahr	5-10 Jahre	Volleyball	Niveau 1-3 <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 (1/1); • Flugbahnerkennung; • Zielorientierung in Defense und Annahme– Ball hoch halten; • Manchette und Pass in Grobform; 	Niveau 1-3 <ul style="list-style-type: none"> • Spielerinnen beherrschen die Niveau 1-4 inkl. den Parcours; 	<ul style="list-style-type: none"> • vorwärts und rückwärts laufen, Seitstell- und Kreuzschritte; • Rolle vorwärts, rückwärts; • Beidbeinige Sprünge, Bockspringen • Orientierung; • Schnelligkeit, Agility; • Gleichgewichtsschulung; • Körperspannung; 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüssung und Verabschiedung als Ritual einer Gruppe; • Fair Play; • Kommunikation und Verantwortung;
			Niveau 4 <ul style="list-style-type: none"> • Pass und Manchette frontal : Akzente: - Positionierung zum Ball; - Spielbrett (Plattform) und Finger am Pass schulen; • Service von Unten 	Niveau 4 <ul style="list-style-type: none"> • Spielsysteme 2:2, 3:3 (Spitze hinten); • Ziel ist aufbauen mit drei Berührungen je Team; • Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen; 		
Beach-volleyball			<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleichstraining auf anderem Untergrund 			

Trainings Guidelines



U13		LEITSATZ: <i>Learning to Train!</i> (laut LTAD von swiss olympic)				
		ZIEL: Beginn des volleyballspezifischen Trainings mit starker spielerisch orientierter Ausprägung, verbessern und erweitern der Basistechniken (Pass, Abnahme, Defense und Angriff) und Wettkampfausübung überwiegend auf dem Kleinfeld; individuelle Ausbildung sowie Förderung aller Spielerinnen; Einführung des Trainings von Handlungsketten am Kleinfeld;				
		TRAININGSUMFANG: ≥3 Trainingseinheiten/ Woche (Clubebene); 20-30 Spiele im Jahr				
		Technik	Taktik	Athletik	Mental	
1.Jahr	10-11	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • Rückraumpass • Angriff im Stand als Angriff; • Sprungpass • Service von unten auf 2 Zonen; • 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; • Spielerinnen kennen den Unterschied zwischen Basispositionen in Annahme & Feldverteidigung • Ball im Spiel halten; • Pass auf Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerkräftigung – akrobatische Übungen, spielerisch, dynamisch,; • Bewegungsarten - spielerisch, • Schnelligkeit, Agility; • Beidbeinige Sprünge mit Sprung- bzw. Schwungseil; • Gleichgewichtstraining; • Körperspannung; 	<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 von Pass, Manchette für Annahme und Defense; • Annahme und Defense von oben oder unten je nach Situation – Angreiferin lesen lernen!; • Rückwärts- und Rückraumpässe; • Angriff im Sprung (Finte, Drive) und anbieten zum Angriff von Pos 2/4/Pipe; • Service 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 AnnahmeLäufer 1; • Spielerinnen kennen den Unterschied zwischen Basispositionen in Annahme& Feldverteidigung • Spielerinnen verschieben sich zum Angriff, Angriff sichern, nehmen Basispositionen im Spiel ein; • Sprungpass und Finte auf Spinnennetz, Lagerfeuer, Hufeisen; 	<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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Performanceziele in Wettkampf- und Training definieren; • Motorische Lerntypen erkennen und fördern;
Beach-volleyball		<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleichstraining auf anderem Untergrund 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 mit 2 und 2 gegen 2 spielen; 			

Trainings Guidelines



U15		LEITSATZ: <i>Training to Train!</i> (laut LTAD von swiss olympic)				
		ZIEL: Training der Spezialtechniken (Annahme, Verteidigung) und Einführung des Grossfeldspiels ohne Spezialisierung, Förderung aller Spielerinnen unabhängig ihres Potentials; Training der Techniken Handlungsketten am Grossfeld; TRAININGSUMFANG: ≥4 Trainingseinheiten/ Woche in Club/ SAR/ Talent Schule, zusätzlich Nationalteam; 40-30 Spiele im Jahr				
		Technik	Taktik	Athletik	Mental	
1.Jahr	12-13	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • Verteidigungstechniken (Split) und Annahmetechniken (seitliche Annahme); • Angriffsschlag auf 3. Tempo – Ball hoch treffen, Handgelenkeinsatz; • Blockausgangsstellung und Einzelblock Linie und Diagonal stellen; • Service von oben im Stand oder Sprung auf 3 Zonen; 	<ul style="list-style-type: none"> • 6:6 – Pass in Pos. 3; • Spielerinnen kennen den Unterschied zwischen Basispositionen in Annahme & Feldverteidigung • Annahme im 4er Riegel (diagonal verschieben); • 3 Blockspielerinnen (Einzelblock) am Netz – Handlungskette: lösen, verteidigen, lösen, angreifen; • Soutien und Basispositionen konsequent umsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-, Sprung- und Wurfchule; • Sprungkoordination; • Schnelligkeit, Agility; • Konsequentes kräftigen des Rumpfs und der Schulter – haltend und dynamisch; • regelmässiges Kräftigen: Wade, Beinachse, Rumpfstabilität; 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen und überprüfen von Performancezielen; • Wahrnehmungssteuerung; • Service- und Teamrituale einführen und fördern; • Selbstgesprächsregulation;
2.Jahr	13-14		<ul style="list-style-type: none"> • Verteidigungs- und Annahmetechniken erweitern und festigen; • Pos 3 - Meterball vorne/ hinten und Einführung des OTTO; • Angriffsschlag auf 3. Tempo mit Richtung (Li, Dia); • Doppelblock (X3 mit Innenstart) auf Pos 2/3/4 Linie und Diagonal stellen; • Service von oben im Stand oder Sprung auf 4 Zonen; • Zielorientierung der Passeuse auf Angreiferin einsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • 6:6 – Pass in Pos. 1 und Pos. 5; • Läufer im K1 und K2; • Passeuse spielt 2.Tempo in der Mitte, hohe Bälle aussen und im Rückraum; • Annahme im 4er oder 3er Riegel (diagonal verschieben); • 3 Blockspielerinnen (Doppelblock) am Netz - Handlungskette: lösen, verteidigen, lösen, angreifen bzw lösen & angreifen für alle Positionen umsetzen; • Soutien und Basispositionen konsequent umsetzen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm Up mit Mini-/ Theraband; • Lauf-, Sprung- und Wurfchule; • Sprungkoordination; • Schnelligkeit, Agility; • Konsequentes kräftigen des Rumpfs und der Schulter – haltend und dynamisch; • regelmässiges Kräftigen: Wade, Oberschenkel, Beinachse, Rumpfstabilität; 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen und überprüfen von Performancezielen; • Regulierung des Aktivierungszustands; • Individuelle Stärke und Schwächen Analysen; • Genaueres Bild über das eigene Können bekommen;
Beach-volleyball		<ul style="list-style-type: none"> • Beachtechniken (Shot, Cut, Poke) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielaufbau auf Halbfeld; • Defense ohne Block; 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielen auf Sand lernen, Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Immer spielen müssen, Verantwortung nehmen 	

Trainings Guidelines



U17 NM Jugend		LEITSATZ: <i>Training to Compete</i> (laut LTAD von swiss olympic)				
		ZIEL: Beginn der Spezialisierung nach erkennen der Stärken (volleyballspezifisch, anthropometrisch, Charakter) der Spielerinnen; Spielerinnen werden weiter individuell gefördert; Training in Niveaugruppen bzw. mit stärkeren Gruppen jedoch unbedingt Wettkampf in Teams wo die Spielerinnen ein Spiel selbst entscheiden können! TRAININGSUMFANG: ≥5 Trainingseinheiten/ Woche in Club/ Talent Schule, zusätzlich Nationalteam; 40-50 Spiele im Jahr				
		Technik	Taktik	Athletik	Mental	
1.Jahr	14-15	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • Spezialisierung der Passeusen: • Schnellangriff A/OTTO; • Angriffsvarianten – hart Linie und Diagonal, Finte – situativ anwenden können; • Pipe als 2. Tempo • Einzelne Spielerinnen: Jumpservice auf 2 Zonen; 	<ul style="list-style-type: none"> • 6:2 bzw. 5:1; • Läufer im K1 und K2; • Passeuse verteidigt auf Pos 1; • Wenn Passeuse verteidigt – Pos 5 spielt Pass; • 1.Tempo in der Mitte, 2.-3. Tempo auf den restlichen Positionen; • Annahme im 3er Riegel (diagonal verschieben); 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm Up mit Mini-/ Theraband; • Systematischer Aufbau der Fuss- und Beinkraft; • Konsequentes kräftigen des Rumpfs und der Schulter – haltend und dynamisch; • regelmässiges Sprungtraining; • Einführung des Langhanteltraining als Techniktraining; 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen und überprüfen von Performancezielen; • Risikomanagement im Angriff und Service; • Thema „Ernährung im Sport“
2.Jahr	15-16		<ul style="list-style-type: none"> • (Mehrfach-) Spezialisierung der einzelnen Spielerinnen nach deren Stärken: • Libera – Schnell, gute Antizipation, selbstsichere Spielerin; • Mitte – schnell, hoch, stark am Block, uneigennützig – schnelle Bälle A/B/C/ Otto – Blockverschiebung - Schritte • Diagonal – guter Angriff, starker Block, OTTO Fähigkeiten, durchschlagskräftig; • Angreiferin – Power & Finte, gute Annahme, willensstark; 	<ul style="list-style-type: none"> • 6:2 bzw. 5:1; • Permutation im Vorder- und Hinterfeld; • Wenn Passeuse verteidigt – Pos 5 spielt Pass; • Annahme im 3er Riegel; • 1.Tempo in der Mitte, 2. Tempo auf den restlichen Positionen; • Verbesserung der Annahmevarianten in den einzelnen Rotationen; • Dreierblock auf Pipe; 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm Up mit Mini-/ Theraband; • Systematischer Aufbau der Fuss- und Beinkraft; • Konsequentes kräftigen des Rumpfs und der Schulter – haltend und dynamisch; • regelmässiges Sprungtraining; • Aufbau des Langhanteltraining, 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen und überprüfen von Performancezielen; • Vorbereitung auf einen Wettkampf; • Reflektieren der eigenen und Teamleistung; • Thema „Ernährung im Sport“
Am Ende von U17 (nach Sommer) auf Stufe Leistungssport Prioritätsentscheid zwischen der Disziplin Volleyball oder Beachvolleyball!						
Beach-volleyball		<ul style="list-style-type: none"> • Beachtechniken (Shot, Cut, Poke) wiederholen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beide blocken, Defense – „i“; • Block Linie/ Dia – lösen Linie; 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielen auf Sand lernen; 	<ul style="list-style-type: none"> • Immer spielen müssen, Verantwortung nehmen 	

Trainings Guidelines

U19 NM Junior			LEITSATZ: <i>Training to Win</i> (laut LTAD von swiss olympic)			
			ZIEL: Abschluss der Grund- und Spezialausbildung in allen für die Spielerinnen relevanten Bereichen; Heranführen in individualtechnischer und -taktischer Sicht an die nationale und internationale Spitze; gezielte Vorbereitung auf Gegner; Teamausbildung als Kollektiv beginnt;			
			TRAININGSUMFANG: ≥5 Trainingseinheiten/ Woche in Club/ Talent Schule, zusätzlich Nationalteam; 40-50 Spiele im Jahr			
			Technik	Taktik	Athletik	Mental
1. - 2. Jahr	17 - 18	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • Verfeinerung der positionsbezogenen Spezialtechniken; • Einsatz der Spielerinnen in ihrer Spezialisierung; • Fähigkeit gegnerisches Service und Angriffsspiel zu lesen und eigenes System zu adaptieren; • Dreierblock gegen hohe Bälle auf Pos 2/4/3; • Angreiferin und Diagonal - hart Linie und Diagonal, Blockout, Finte, Shot – situativ anwenden können; 	<ul style="list-style-type: none"> • 5:1; • Einsatz der Libera; • Permutation im Vorder- und Hinterfeld; • Wenn Passeuse verteidigt – Pos5 spielt Pass; • Annahme im 2er oder 3er Riegel je nach Service des Gegners; • Kombinationsspiel aus Annahme und Gratisbällen; • Taktische Vorbereitung auf den Gegner (Video, Spielbuch, etc.); • Dreierblock auf hohe Bälle; 	<ul style="list-style-type: none"> • Anschlussstraining an die nationale/ internationale Spitze; • Krafttraining zugeschnitten auf jede einzelne Spielerin; 	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Spielerin individuell je nach Bedürfnis; • Setzen von Performance- & Ergebniszielen • Teambuildingmassnahmen für das Erreichen von Ergebniszielen; • Thema „Ernährung im Sport“
Beach-volleyball			<ul style="list-style-type: none"> • Anschluss an internationale Spitze 	<ul style="list-style-type: none"> • System abhängig vom Team – Spezialisierung auf Block oder Defense-Spielerin 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplan abgestimmt auf die Beachsaison; 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Themen wiederholen