

Kindervolleyball - Die Gestaltung eines kindergerechten Volleyball-Trainings

Selbstständige Arbeit FMS an der
Kantonsschule Zürich Nord



Mini Team - Volley Grünlingen

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	3
2. Einleitung.....	4
3. Kinder im Fokus	5
3.1. Volleyball für die Kleinen – Mini Volley.....	5
3.2. Die Vorteile von Volleyball	8
3.3. Die Entwicklung von Kindern – das biologische und kalendarische Alter	9
3.4. Wie werden Kinder richtig gefördert?	10
3.5. Wettbewerbssituationen mit Kindern.....	12
4. Trainer im Fokus	13
4.1 Die Personale Kompetenz	13
4.2 Die Soziale Kompetenz	14
4.3 Die Methodenkompetenz	14
4.4. Fachliche Kompetenzen der Trainer	15
5. Planung im Fokus.....	16
5.1. Spielerisch ist wichtig	16
5.2. Verletzungsprävention	17
5.3. Strukturierung eines Volleyballtrainings	18
6. Mein eigenes Mini Volley-Training.....	19
6.1 Anforderungen und Ziele für mein eigenes Mini Volley-Training.....	19
6.2 Das Einwärmen.....	20
6.3 Hauptteil.....	21
6.4 Cool down.....	23
6.5 Rückmeldung und Bewertung	23
7. Schlussfolgerungen und Zusammenfassung	25
7.1 Zusammenfassung.....	25
7.2 Ausblick.....	26
8. Literaturverzeichnis.....	27
9. Abbildungsverzeichnis.....	29
10. Tabellenverzeichnis	29
11. Anhang.....	30
11.1. Interview mit Nadine Moser, einer Mini-Trainerin im Volley Grünigen	30
11.2. Trainingsplan eigenes Training	35

1. Vorwort

Als ich im Jahr 2020 mit 13 Jahren begann Volleyball zu spielen, tat ich dies vor allem aus Langeweile. Nie hätte ich gedacht, dass ich heute so fasziniert von diesem Sport sein würde. Ebenfalls hat die Funktion als Hilfstrainerin mich begeistert. Zu Beginn habe ich beim Kids-Team des Vereins *Volley Grüningen* ausgeholfen, indem ich Material vorbereitete. Manchmal spielte ich selbst mit, um eine ungerade Anzahl Kinder auszugleichen. Nach einem Jahr hatte ich, infolge von zeitlichen Einschränkungen nicht mehr die Möglichkeit, bei den 7-9-jährigen Kindern, im *Kids* Team auszuhelfen. Das führte dazu, dass ich mich entschied, zu den *Minis* zu wechseln, welche in einer höheren Altersstufe sind. Diese beginnt mit ca. 9 Jahren und endet mit 14 Jahren. Mit der Zeit durfte ich grössere Aufgaben von den Haupttrainerinnen übernehmen und Teile des Trainings planen und durchführen. Im Jahr 2023 absolvierte ich die Ausbildung zum 1418-Coach. Der Kurs befasst sich speziell mit der Ausbildung von angehenden Trainer/innen unter 18 Jahren. Für diese Ausbildung entschied ich mich, da mit der Zunahme von wichtigeren Aufgaben die Verantwortung steigt. Selbst heute fühle ich mich teilweise in Situationen unsicher. Infolge dessen habe ich mich dazu entschieden, im Rahmen meiner SA über das Thema Kindervolleyball zu schreiben.

Die Arbeit hat zum Ziel, dass weitere angehende Trainer/innen in ähnlichen Situationen dies als Wegweiser nutzen können. Es wird umschrieben, worauf zu achten ist und wie ein Team geleitet werden könnte. Zusätzlich können Profis im Bereich Kindertraining nachlesen und ggf. Informationen daraus ableiten und für sich selber nutzbar machen.

Abschliessend an diese Einleitung zur SA, möchte ich allen die mich unterstützt haben, meinen Dank aussprechen. Besonders danke ich meinen Eltern die mich motivierten und mir wertvolle Anreize und Rückmeldungen gaben. Ein weiteres Dankeschön geht an meinen Freund, welcher mir als Trainer seine Sichtweise und Erfahrungen mitteilte. Weiter danke ich den beiden Trainerinnen des Mini Teams vom Volleyballverein Grüningen. Sie standen mir jeweils für Interviews und Fragen zur Verfügung. Zusätzlich ermöglichten sie mir, mein eigenes Training basierend aus den Erkenntnissen aus der Arbeit durchzuführen. Ein weiterer Dank geht an meine Betreuerin, welche mich während der SA unterstützte und wertvolle Tipps gab.

2. Einleitung

In dieser Arbeit wird das Thema, wie gestalte ich Kindervolleyball stufengerecht und zugeschnitten auf das Alter der Teilnehmer, analysiert. Spezifisch handelt es sich um die Altersgruppe der Kinder von ca. 9-14 Jahren, bzw. der 4.-6. Klasse. In dieser Altersklasse bin ich Hilfstrainerin der Minis, welches mir einen direkten Einblick ins Thema verschafft. Auf dem Titelblatt befindet sich ein Bild der Mannschaft des Mini-Teams des Volley Grünigen. Damit ich der Frage, wie man ein kindgerechtes Volleyballtraining gestaltet, nachkommen kann, habe ich mir umfangreiches Wissen angeeignet. Der Fokus bezieht sich auf die Kinder (Kap. 3), die Trainer (Kap. 4) und die Planung des Trainings (Kap. 5).

Im ersten Kapitel behandle ich das Thema, was ist Mini Volley (Kap. 3.1). Im Anschluss erörtere ich worin der Vorteil von Volleyball liegt (Kap. 3.2) und den Zusammenhang mit der Entwicklung von Kindern (Kap. 3.3). Anhand von diesen Erkenntnissen konnte ich meine Ausführungen weiterentwickeln und die Frage wie man Kinder richtig fördert beantworten (Kap. 3.4). Abschliessend befasse ich mich mit Wettkampfsituationen von Kindern (Kap. 3.5). Wenn der Trainer im Mittelpunkt steht, beschäftige ich mich als erstes mit der Frage, wie wichtig ist es, einen guten Trainer zu haben. Daraus kann abgeleitet werden, was einen guten Trainer qualifiziert. Dazu definiere ich die Kernkompetenzen die er mitbringen sollte (Kap. 4.1 - 4.4).

Zum Abschluss befasse ich mich mit verschiedenen Bereichen der Planung. Beginnend mit der Bedeutung des spielerischen Trainings (Kap. 5.1). Im Kapitel 5.2 wird das Vorbeugen von Verletzungen beschrieben. Der letzte Teil zeigt wie ein Training strukturiert werden kann (Kap. 5.3).

Basierend auf der Recherche und den eigenen Erfahrungen, habe ich ein Interview mit Nadine Moser geführt. Sie leitet seit 9 Jahren das Traineramt des *Mini-Teams* im *Volleyballverein Grünigen*. Interessante Erkenntnisse aus dem Gespräch fliessen in die Arbeit ein und führen zu Ergänzungen und Ideen aus erster Hand.

Im folgenden Kapitel werde ich das erlangte Wissen anwenden, um ein eigenes Training für das Mini-Team zu gestalten (Kap. 6). Darin definiere ich die Vorgaben und festgelegten Ziele (Kap. 6.1). In einer Nachanalyse erkläre ich die verschiedenen Übungen und verbinde das theoretische Wissen mit einer praktischen Anwendung (Kap. 6.2 – 6.4). Im letzten Teil erstelle ich eine Reflektion über das Training (Kap. 6.5) und eine allgemeine Ableitung welches meine weiteren Ambitionen für die Zukunft sind (Kap. 7).

Im Verlaufe dieser Arbeit werde ich der Einfachheit halber von Trainern und Spielern sprechen, damit sind jedoch sowohl Trainer:innen als auch Spieler:innen gemeint.

3. Kinder im Fokus

In diesem Thema beschäftige ich mich mit der Frage, welche Ansprüche und Bedürfnisse haben Kinder an ein Training. Dazu richte ich einen Blick auf die angepasste Spielform des klassischen Volleyballs für die Minis und Kids (Kap. 3.1). Dazu benenne ich einige Vorteile von Volleyball für Kinder (Kap. 3.2). Im Anschluss Beschreibe ich die die Entwicklung der Kinder und den Effekt, den ein schnelles oder langsames Wachstum haben kann (Kap. 3.3). Anhand dieser Erkenntnisse beantworte ich die Frage, wie man Kinder richtig fördert (Kap. 3.4). Zum Ende wird in diesem Kapitel die Wettkampfsituation mit Kindern gesondert angeschaut. Es entstehen Umstände die stark unterschiedlich zum normalen Training sein können (Kap. 3.5).

Zu beachten bleibt, dass das Training mit Kindern nicht nur ein vereinfachtes Erwachsenen-Training ist. Kinder unterscheiden sich in den Bedürfnissen und Ansprüchen zu den Erwachsenen. Sie haben ein hohes Bewegungsbedürfnis, viel Energie und einen stark ausgeprägten Spieltrieb. Diese speziellen Anforderungen sollte ein Trainer berücksichtigen. Weiter haben Kinder eine kürzere Konzentrationsfähigkeit und sind eher auf sich selbst bezogen. Gerne erzählen sie von den Erlebnissen, des Tages, oder albern einfach herum. Deshalb ist es umso wichtiger, den Kindern Zeit zu geben und sich den verschiedenen Bedürfnissen bewusst zu sein.^{1, 2}

3.1. Volleyball für die Kleinen – Mini Volley

Im Training mit Kindern ist es wichtig zu wissen, dass es eine angepasste Version des klassischen Volleyballs ist, die sich *Mini Volley* nennt. In diesem Kapitel werden die Unterschiede zum normalen Volleyballsystem erklärt und Einblicke in das Match System der Nachwuchskategorie gegeben.

Mini Volley: Basierend aus den Erfahrungen als Trainerin und Spielerin im Volleyballverein Grüningen, konnte ich Eindrücke, wie Volleyball für Kinder von 7-14 Jahren ist, erfahren. Daraus kann erkannt werden, wie das Mini Volley angepasst wird. Dies dient der Vereinfachung komplizierter Spielabläufe und der Verlangsamung des Ballwechsels. Auf diese Art kann der Spielfluss gesteigert werden und ein längerer Schlagabtausch entsteht. Da der Ball den Boden nicht berühren darf, ist es normal schwer für die Kinder, generell zum Spielen zu kommen. Es bedarf einer sauberen Ausführung von Techniken um einen möglichen Pass weiterleiten zu können. Die Trainer helfen, indem in kleineren Feldern gespielt und den Kindern erlaubt wird, den Ball bei der zweiten Berührung zu fangen.

Mini Volley ist eine besondere Kategorie, in der jegliche Spielformen auf kleinerem Feld und mit weniger Spielern ausgeführt werden. Weiter spielen die Kinder in kleinen Gruppen entweder zu dritt oder zu viert in einem Team. Einer der grössten Vorteile dieser Anpassung ist, dass die Kinder viel mehr Ballkontakt bekommen und sie dadurch schneller lernen können. Die Techniken finden öfter Anwendung und werden regemässig wiederholt. Durch das kleinere Feld wird zusätzlich sichergestellt, dass die Kinder sich nicht zu sehr anstrengen müssen. Sie können die gesamte Trainingszeit durchhalten und erlernen eine stark verbesserte Kontrolle über den Ball.³

Matchsystem: An offiziellen Spieltagen ist basierend auf dem Alter der Kinder genau festgelegt, wie gespielt wird. Je älter sie werden, desto mehr wird die Spielform dem normalen Volleyball angeglichen. Die Tabelle eins zeigt die unterschiedlichen Regeln der Jugendmannschaften. Sie ist nach den verschiedenen Alterskategorien geordnet. Bis zum 23. Lebensjahr zählen die Spieler zu Jugendmannschaften und fallen damit unter die Jugendförderung des SVRZ (Swiss Volley Region Zürich). Die genauen Regeln können je nach Kanton etwas variieren. Das U in der Kategorie-Beschreibung steht für «unter». Als Beispiel ist die Kategorie U14 mit Spielern unter 14 Jahren besetzt. Die Saison findet jeweils über den Winter statt. Daraus folgt, dass das Alter des Kindes, welches es am Ende der Saison hat berücksichtigt wird. Es kann somit bis zum Schluss in der jeweiligen Saison verbleiben. Unter Voranmeldung ist es möglich, mit älteren Teilnehmern zu spielen. In dieser Aufstellung kann das Team jedoch nicht an der Schweizermeisterschaft antreten.

Tab. 1: Niveauunterschiede je nach Alter mit angepasster Spielform, Feldgrösse, Netzhöhe und Art des Spielballs.

Kategorie	Jahrgang Saison 2024/2025	Spielform	Feldgrösse	Netzhöhe Damen	Netzhöhe Herren	Anzahl Spieltage pro Saison	Geschlecht
Kids Volley	Ab 2012	Kids Volley (3 Stufen) 3:3	9x6m	1.90m	1.90m	Nach Anzahl Teams	Gemischt
U14	Ab 2012	4:4	13.4x6.1m (Badminton) oder 6x6m (eine Feldhälfte)	2.10m	2.10m	4	Damen, Herren, Mixed
U16	Ab 2010	6:6	18x9m	2.18m	2.30m	4	Damen, Herren
U18	Ab 2008	6:6	18x9m	2.24m	2.43m	4	Damen, Herren
U20	Ab 2006	6:6	18x9m	2.24m	2.43m	4	Damen, Herren
U23	Ab 2003	6:6	18x9m	2.24m	2.43m	Nach Anzahl Teams	Damen, Herren

Bis zur U14 Kategorie wird Mini Volley gespielt. Das Kids Volley ist eine Untergruppe von Mini Volleyball. In dieser Kategorie stehen vor allem Spiel und Spass im Vordergrund. Um dies zu ermöglichen, werden die Spielregeln auf einfachste Weise formuliert. Es soll ein positiver erster Kontakt in Turniersituationen erzeugt werden. Darin enthalten sind Taktik und Gelingen in einer anspruchsvollen Sportart für junge Kinder. Das Ziel ist es die Grundlagen der Technik spielerisch und ohne Zwang beizubringen.^{4,5}



Abb 1: Kids Volley Team am Spieltag in Muttenz 2018, 3 Feldspieler mit Trainer im Hintergrund

Kids Volley: An Turnier-Spieltagen des Kids Volley wird ohne Rangliste und ohne Schiedsrichter gespielt. Stattdessen müssen die Trainer dafür sorgen, dass die Spiele gemäss dem Reglement durchgeführt werden. Da der Entwicklungsstand der Kinder in diesem Alter sehr verschieden sein kann, gibt es drei verschiedene Niveaustufen. Empfohlen wird das Kids-Volley-System für Teams, in denen der normale Spielaufbau mit drei Berührungen schwerfällt. Die fortgeschrittenen Teams dürfen in der U14 Kategorie mitspielen. Die Punkte werden im Kids Volley anders berechnet. Ein Kind muss das Spielfeld verlassen, sobald der Ball zu Boden fällt. Sobald niemand mehr auf dem Feld steht, erhält das gegnerische Team einen Punkt. Je nach Höhe der Stufe unterscheiden sich die Vorgaben, um jemanden aus dem Team zurück aufs Feld zu holen.

Stufe 1: Der Service (Aufschlag) von unten ist freiwillig. Alternativ kann der Ball irgendwie übers Netz geworfen werden. Wird der Service gespielt, darf das Kind auf einer beliebigen Position im Feld stehen. Es kommen noch keine Volleyballtechniken zum Einsatz und der Ball wird gefangen und geworfen. Es findet immer nur ein Ballkontakt auf einer Netzseite statt, danach wird der Ball wieder auf die andere Seite geworfen und innerhalb des Teams werden die Positionen rotiert. Bei erfolgreichem Fangen des Balles, darf ein Teammitglied wieder auf das Feld.

Stufe 2: Der Service von unten ist obligatorisch. Er darf aber weiterhin von einer beliebigen Position gespielt werden. Es finden zwei Ballkontakte statt. Die erste Berührung wird mit Manchette gespielt, die zweite darf gefangen werden. Nach jeder Netzüberquerung des Balles werden die Positionen Rotiert. Ein erfolgreicher Ballwechsel besteht aus einer Manchette, die gefangen und anschliessend übers Netz geworfen werden muss. Sind diese Anforderungen erfüllt, darf ein Teamkamerad wieder zurück ins Spiel.

Stufe 3: Der Service von unten ist obligatorisch und von irgendwo im Feld spielbar. Zusätzlich zur Manchette wird der Pass eingeführt. Verlangt werden auf dieser Stufe drei Ballberührungen. Der erste Ball wird mit einer Volleyballtechnik gespielt. Die Zweite Berührung darf gefangen werden, muss hier jedoch mit einem 10-Finger-Pass weitergespielt werden, indem sich das Kind den Ball selbst hochwirft. Der dritte Ball wird mit einer weiteren Volleyballtechnik direkt über das Netz gespielt. Fortgeschrittene können hier sogar einen Angriff oder eine Finte versuchen. Nach jeder Netzüberquerung des Balles wird rotiert. Kann das Team den Ball erfolgreich mittels 3 Ballberührungen über das Netz spielen darf ein Teamkamerad wieder aufs Feld. ⁶



Abb. 2: Service von unten



Abb. 3: 10-Finger-Pass



Abb. 4: Manchette

3.2. Die Vorteile von Volleyball

Wie im vorherigen Kapitel behandelt, kann Volleyball eine tolle Sportart für Kinder darstellen. Damit drängt sich die Frage auf, welche Vorteile diese Sportart für sie haben kann. In diesem Kapitel soll diese Frage erörtert und beantwortet werden.

Allgemeine Vorteile: Volleyball kann bei Kindern auf viele verschiedene Arten fördernd wirken. Es werden Fähigkeiten wie Sprungkraft, Ausdauer und Schnelligkeit gezielt gefördert. Durch das Trainieren verschiedener Muskelgruppen wird ein gesundes Körperbild generiert und den Kindern Spass am Sport und einem gesunden Lebensstil vermittelt. Zusätzlich wird die geistige Entwicklung unterstützt, indem Entscheidungs-, Wahrnehmungs-, Handlungs-, und Koordinationsfähigkeiten geübt werden. Durch den hohen Stellenwert der Zusammenarbeit mit Mitspielern wird die Team- und Kooperationsfähigkeit der Kinder entwickelt. Sie sind in der Lage, Erfolge und Niederlagen zu erfahren und lernen damit umzugehen. Viele dieser Fähigkeiten lassen sich auf andere Sportarten übertragen und erleichtern das Erlernen.⁷

Koordinative Fähigkeiten: Der Begriff «*Koordinative Fähigkeiten*» ist ein Sammelbegriff für verschiedene Aspekte. Diese finden Anwendungen im Volleyball und sind sehr wichtig, weshalb sie bereits von klein an trainiert werden sollten. Darunter fallen:

- Reaktionsfähigkeit – Schnelle Reaktion auf fliegende Bälle
- Umstellungsfähigkeit – Umstellung von Verteidigungs- auf Angriffssituationen
- Orientierungsfähigkeit – Orientierung im Feld und Positionen der anderen Spieler
- Differenzierungsfähigkeit – Einschätzen von Schnelligkeit und Wucht des Balls
- Kopplungsfähigkeit – Abstimmung verschiedener Teilbewegungen wie Anlauf und Absprung
- Gleichgewichtsfähigkeit – Schnelle Wiederherstellung des Gleichgewichts nach Sprüngen usw.
- Rhythmisierungsfähigkeit – Orientierungs- oder Stemmschritte
- Antizipationsfähigkeit – Erahnen der Bewegungen und Absichten des Gegners⁸

Alle diese Aspekte vereinen sich unter dem Begriff Koordinative Fähigkeiten. Es wäre falsch nur von Ballgefühl zu sprechen, da Fähigkeiten viel Umfassender sind. Für Volleyball ist das Training der Koordinativen Fähigkeiten unabdingbar. Einige davon lernen die Kinder schon von klein auf. Beispielsweise merkt man als Trainer, ob die Kinder viel mit den Eltern Ball spielen oder nicht, oder ob schon andere Ballsportarten gespielt wurden.^{9,10}

3.3. Die Entwicklung von Kindern – das biologische und kalendarische Alter

Mit dem Fokus auf die Entwicklung von Kindern ist es wichtig zu wissen, wie sich diese auf Niveauunterschiede innerhalb eines Teams auswirken können, denn als Trainer ist es wichtig, solche Unterschiede zu berücksichtigen, um ein erfolgreiches Training zu bieten in dem die Kinder etwas lernen.

Bestimmung des biologischen Alters: Das Einsetzen der Pubertät hat einen grossen Einfluss auf das Wachstum von Kindern. Da der Zeitpunkt von Kind zu Kind verschieden ist, können sie kalendarisch dasselbe Alter aufweisen, sind aber biologisch auf einem komplett anderen Entwicklungsstand. Deshalb unterscheidet man im Sport mit Kindern das biologische Alter. Diese Unterschiede gilt es im Training von Kindern zu beachten, um das Potential korrekt einschätzen zu können. Um das biologische Alter eines Kindes zu bestimmen, gibt es verschiedene Methoden. Die gängigste ist jene, bei der man das Handgelenk röntgt, um die Knochenreifung beurteilen zu können. Diese Beurteilung erfolgt durch einen Spezialisten. Da dies sehr viel Erfahrung benötigt, kann es sein, dass die Einschätzung der Experten nicht immer korrekt ausgeführt wird. Ob ein Kind sich früh oder spät entwickelt, ist von der Genetik abhängig. Eine frühe Entwicklung wird in der Fachsprache konstitutionelle Beschleunigung, eine späte Entwicklung konstitutionelle Verzögerung genannt.¹¹

Grund für die Unterscheidung: Im Training sollte der Unterschied beachtet werden, um kein Kind zu benachteiligen. Ein Kind mit einer konstitutionellen Beschleunigung ist weiter entwickelt. Die Körpergrösse und Muskelmasse sind durch die Hormone weiter ausgebildet. Dies kann zu einem entscheidenden Vorteil gegenüber anderen Kollegen sein. Je nach Übung kann es sinnvoll sein, unterschiedliche Gruppen zu bilden, bei denen das biologische Alter berücksichtigt wird. Bei der Planung meines eigenen Trainings, habe ich darauf geachtet, die Gruppen nach dem jeweiligen Niveau der Kinder zu unterteilen. Die Körpergrösse spielt im Volleyball für die Spezialisierung auf verschiedene Positionen eine grosse Rolle. Im Entwicklungsalter ist ein verhältnismässig kleineres Kind nur bedingt benachteiligt, da dieses das Defizit noch ausgleichen kann. Besonders im Leistungssport wird auf die Unterschiede zwischen biologischem und kalendarischem Alter geachtet, da es hier darum geht, zukünftiges Leistungspotential abzuschätzen. Mit 13.8 Jahren ist der Unterschied von biologischem und kalendarischem Alter am grössten. Nachfolgend wird er von Jahr zu Jahr weniger. Mit dem Erreichen des 20. Lebensjahres gilt man als ausgewachsen. Ab diesem Zeitpunkt gilt der Unterschied zwischen biologischem und kalendarischem Alter minimiert.¹²

Die Abb. 5 veranschaulicht sehr gut den Unterschied zwischen dem kalendarischen und dem biologischen Alter. Während alle drei Jungen kalendarisch dasselbe Alter haben, ist ihr biologisches Alter, mit Aspekten wie Grösse, Gewicht und Kraft sehr unterschiedlich.



Abb. 5: Grössenunterschied zwischen gleich alten Kindern

Ebenfalls zu beachten: Variieren die Niveauunterschiede aufgrund des Alters sehr stark innerhalb einer Gruppe, kann es sinnvoll sein, an einem Turnier zwei Mannschaften zu bilden. Während des Trainings sollte man sich als Trainer überlegen, wie man Übungen individuell anpassen kann. Diese Anpassung sollte für stärkere oder schwächere Spieler ausgelegt werden. Zusätzlich muss der psychologische Aspekt berücksichtigt werden. Für ein jüngeres Kind, welches neu ins Team gewechselt hat, kann es einschüchternd sein, wenn dieses direkt mit viel älteren Kindern zusammenspielen muss. Umgekehrt kann es für die älteren Kinder frustrierende Auswirkungen haben, wenn sie mit Jüngeren arbeiten müssen. In diesen Fällen ist ebenfalls die Differenz des kalendarischen und biologischen Alters zu beachten.¹³

3.4. Wie werden Kinder richtig gefördert?

Basierend auf der Entwicklung der Kinder lassen sich Schlüsse darüber ziehen, wie man Kinder richtig fördert. Deshalb ist es wichtig zu wissen, in welchem Entwicklungsstand welche Fähigkeiten am besten instruiert und trainiert werden können.

Niveaueinschätzung: Als Trainer hat man die Aufgabe die Kinder stets richtig zu fördern. Hier gilt es sicherzustellen, dass die Kinder weder über- noch unterfordert werden. Das herauszufinden kann teilweise stark herausfordernd sein. Deshalb ist es wichtig, dass man die Kinder bei den Übungen beobachtet um einschätzen zu können ob etwas zu einfach oder zu schwierig ist. Mit der Zeit lernt man die Kinder besser kennen, welches das Einschätzen zusätzlich erleichtert. Als Trainer sollte man über die Zeit ein Gespür entwickeln, um das Niveau der Gruppe einzuschätzen und dann dementsprechend die Übungen planen zu können. Ebenfalls darf nicht vergessen werden, dass man für eine bessere Einschätzung jederzeit auch die Kinder selbst um Rückmeldung fragen kann.¹⁴


Individuelle Lerngeschwindigkeit: Es kann gut sein, dass einige Kinder schneller lernen als andere. Sind Kinder unter- oder überfordert kann dies wiederum zu Langeweile führen, was Kinder im Training unangenehm auffallen lässt. Hier sollte beachtet werden, dass ein Kind welches langsam lernt, nicht gleich untalentierte ist, sondern sich einfach anders entwickelt. Später kann es sein, dass es dasselbe Niveau erreicht, wie ein Kind, das anfangs schneller lernt. Als Trainer kann es Sinn ergeben Übungen so zu planen, dass sie individuell ans Leistungsniveau angepasst werden können, beispielsweise durch die Verwendung schwererer Bälle bei Fortgeschrittenen, wenn zuvor nur mit leichten gespielt wurde.¹⁵

Leistungsdruck: Das wichtigste ist, dass der Trainer darauf achtet, dass der Leistungsdruck stimmt. Es ist richtig, dass ein zu hoher Leistungsdruck schlecht ist, aber zu tiefe Anforderungen können genauso kontraproduktiv sein. Das Erfolgserlebnis ist weniger gross, wenn den Kindern alles sofort gelingt und sie nicht lernen müssen auf etwas hinzuwirken. Für Kinder ist es zudem notwendig, dass sie erfahren was es bedeutet mit Enttäuschung und Frustration umzugehen, indem sie diese in einem angemessenen Mass erleben dürfen. Der Trainer übernimmt in solchen Situationen eine begleitende Rolle.¹⁶

Sensible Phasen: Je nach Alter gibt es gewisse Fähigkeiten, die sich Kinder schneller oder langsamer aneignen können. Diese Phasen nennt man sensible Phasen. Dementsprechend macht es Sinn, das Training nach diesen Aspekten zu richten und anzupassen. In diesen Phasen kann besonders schnell gelernt werden. Was es zu beachten gilt ist, dass sich dieses Modell lediglich am kalendarischen Alter orientiert und es Verschiebungen geben kann. Diese ist wiederum abhängig vom Entwicklungsstand des Kindes. Als Trainer sollte man immer im Hinterkopf behalten, dass die Kinder abhängig vom Alter trotz intensivem Training vielleicht nicht die gewünschten Fortschritte erzielen. Beispielsweise sollten Übungen mit starkem Fokus auf Entwicklung der Maximalkraft eher mit älteren Kindern durchgeführt werden. Es muss beachtet werden, dass in Teams in denen Kinder mit grosser Alters- oder Differenz im biologischen Alter sind, diese unterschiedlich gut auf die Schwerpunkte einzelner Übungen ansprechen werden. Es war mir in der Planung meines eigenen Trainings wichtig, die Übungen so einzufügen, dass sie den aktuellen sensiblen Phasen der Kinder so gut wie möglich gerecht werden konnten. In der Tabelle 2 werden verschiedene Fähigkeiten und das Alter aufgeführt, in welchem die Kinder besonders gut auf die Übungen reagieren. Kinder lernen auch ausserhalb der sensiblen Phasen, brauchen aber in der Regel länger.¹⁷

Tab. 2: Sensible Phasen verschiedener Fähigkeiten mit Altersangabe

Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit (sensible Phasen) (nach Martin et al. 1999)



Fähigkeiten	Kindheit		Jugend	
	6/7 – 9/10	10/12 – 12/13	12/13 – 14/15	14/15 – 16/18
Fertigkeits- und Techniklernen	●●●	●●●●		●●●
Reaktionsfähigkeit	●●●●			
Gleichgewichtsfähigkeit	●●●●	●●●●		
Orientierungsfähigkeit	●●●		●●●	●●●●
Differenzierungsfähigkeit	●●●●	●●●●		
Schnelligkeitsfähigkeit	●●●●	●●●●		
Maximalkraft			●●●●	●●●●
Schnellkraft	●●●	●●●●		
Aerobe Ausdauer	●●●	●●●	●●●	●●●
Anaerobe Ausdauer		●●	●●●	●●●●

3.5. Wettbewerbssituationen mit Kindern

Eine Wettkampfsituation unterscheidet sich stark von einem normalen Training. Die Stimmung ist besonders und die Kinder verhalten sich anders. Für die Kinder ist ein gegenseitiger Wettbewerb wichtig. Diese Situationen können und sollten im Training provoziert und erlebt werden.

Turniertag: An einem U14 Spieltag haben die Kinder standardmässig 3-4 Spiele pro Tag. Diese Wettbewerbssituation darf der Trainer begleiten und verwalten. Verschiedene Faktoren können die Leistungsfähigkeit der Spieler beeinflussen. Man erkennt beispielsweise am Verhalten der Kinder, ob Auswechsellspieler dabei waren. Zudem ist ein Spieltag physisch und mental viel anstrengender. Es herrscht eine andere Stimmung im Team. Gleichzeitig sind die Kinder aktiver und motivierter und versuchen entschlossener den Ball im Spiel zu halten.¹⁸

Eine Wettbewerbssituation mit Kindern ist immer besonders. Während diesen Zeiten hat man als Trainer die Aufgabe, die Kinder Mental und Psychisch zu unterstützen, wo immer es möglich ist. Die Motivation ist hoch zu halten um das best Mögliche zu erreichen. Es kann innerhalb des normalen Trainings zu vielen Wettbewerben zwischen den einzelnen Kindern kommen. Diese sind als Trainer anfangs nicht einfach ersichtlich, da Kinder generell gerne miteinander in den Wettbewerb treten.

Wettkämpfe im Training: Es ist wichtig für die Kinder sich mit den Gleichaltrigen zu messen. Dabei macht es einen grossen Unterschied, ob sie klare Vergleichsmöglichkeiten haben. Dabei sollte man darauf achten, dass Fairplay an erster Stelle steht und jeder eine Chance bekommt. Diese sollte man den Kindern innerhalb des Trainings immer wieder mal bieten. Kinder lernen aus den Erlebnissen und den verarbeiteten Niederlagen. Mit einem Unentschieden werden sie eher selten zufrieden sein. Man soll als Trainer abwägen ob es sinnvoll ist, einen Sieger zu bestimmen oder es als Unentschieden stehen zu lassen. Zu viele Wettkämpfe setzen Kinder teilweise unnötig und zu stark unter Druck.¹⁹

4. Trainer im Fokus

Ein gutes Volleyballtraining ist nicht nur abhängig vom Hintergrundwissen welches man sich aneignet, sondern auch von den Fähigkeiten und der Qualifikation eines Trainers. Dieses Kapitel befasst sich mit der Wichtigkeit von guten Trainern und der Frage, was einen ihn qualifiziert. Es werden in den nächsten Themen auf verschiedene Kompetenzen eingegangen.

Die Wichtigkeit von guten Trainern: Als Trainer ist man verantwortlich für den Erfolg einer Jugendmannschaft. Es ist wichtig das Wissen um den Sport so zu vermitteln, dass es in Erinnerung bleibt. Hierbei geht es nicht nur um den Erfolg an Turnieren, sondern auch um das Weitergeben von Leidenschaft und Freude am Sport. Die Kinder sollen abgeholt und motiviert werden, damit sie nicht nur etwas lernen, sondern auch viel Spass dabei empfinden können. Ein Trainer sollte gerne Trainings leiten und den Kindern diese Freude weitergeben. Besonders bei der Arbeit mit Kindern muss ein Trainer den Kontakt mit ihnen schätzen und geduldig sein. Die Fähigkeiten die ein Trainer können sollte, lassen sich vier Kernkompetenzen einteilen, diese umfassen die personelle Kompetenz (Kap. 4.1), die soziale Kompetenz (Kap. 4.2), die Methodenkompetenz (Kap. 4.3) und die fachliche Kompetenz (Kap. 4.4). Die wichtigste Aufgabe des Trainers ist den Lernprozess der Spieler zu unterstützen. Dazu gehören moderne Trainingsmethoden und ein guter Umgang mit den Spielern.^{20, 21, 22}

4.1 Die personelle Kompetenz

Die personelle Kompetenz umfasst die Charaktereigenschaft und Motivation eines Trainers. Wichtige Eigenschaften die er mitbringen sollte sind: Engagement, Gewissenhaftigkeit, Offenheit, Vertrauenswürdigkeit, Selbstständigkeit und Belastbarkeit.

Charaktereigenschaften:

Unter Engagement versteht sich, dass der Trainer bereit ist, Zeit für die Kinder aufzubringen. Darin enthalten sind Aufwendungen für Planung und Durchführung von Trainings und anderen Anlässen. Wichtig ist, dass er hinter dem Ausbildungsprogramm stehen kann und viel Eigeninitiative mit einbringt.

Unter Gewissenhaftigkeit versteht sich die Selbstdisziplin etwas Gutes zu leisten indem zuverlässig und pflichtbewusst gearbeitet wird.

Die Offenheit gegenüber neuen Erkenntnissen in diesem Sport ist wichtig. Andere Meinungen und Ansichten gehören respektiert und angehört. Darunter fällt auch das Interesse am Fortschritt und das Bestreben sich stets weiterzuentwickeln.

Vertrauenswürdigkeit zeigt sich in der Beziehung mit den Spielern. Diese müssen sich auf den Trainer verlassen können, dass er ehrlich und korrekt Feedback erteilt und handelt. Auch ist es wichtig, dass zwischen den vermittelten Werten und den Handlungen keine Widersprüche entstehen.

Ein Trainer sollte selbstständig und koordiniert agieren. Er muss selbstständig die Initiative ergreifen.

Belastbarkeit ist eine weitere wichtige Eigenschaft eines Trainers. Er muss in schweren Situationen einen kühlen Kopf bewahren und weiterhin zielorientiert arbeiten. Stressresistenz und Frustrationstoleranz gehen damit einher.²³

4.2 Die Soziale Kompetenz

Die Sozialkompetenz setzt sich aus den nachfolgend aufgeführten Fähigkeiten zusammen. Zusammenfassend lässt sich ausführen, dass es darum geht, auf die Kinder einzugehen und angemessen mit ihnen umzugehen.

Die Führungsfähigkeit: Der Trainer muss sich seiner Führungsposition und der damit verbundenen Rolle als Autoritätsperson bewusst sein. Für eine gute Lernumgebung ist es wichtig, dass im Training Ordnung herrscht. Diese Ruhe sollte man aber nicht durch Angst und Einschüchterung erzielen. Stattdessen soll vernünftig und auf Augenhöhe mit den Kindern umgegangen werden, ohne die Autorität zu verlieren. Diese Fähigkeit muss erlernt werden. Dieser Prozess wird unterstützt, indem sich der Trainer Wissen über Gruppendynamische Prozesse aneignet. Er lernt den Verlauf eines solchen Prozesses gezielt zu beeinflussen.

Die Kommunikationsfähigkeit: Ein guter Trainer muss nicht nur verstehen was er unterrichtet, sondern auch wissen wie er es vermitteln kann. Besonders bei Kindern kann die Formulierung gewisser Dinge einen grossen Einfluss darauf haben, wie gut sie sich etwas merken können. Beispielsweise kann Unterschiedlich vermittelt werden wie in die Ecke des Spielfelds gezielt werden soll. Es empfiehlt sich einen Vergleich zu Spinnen in einem Haus hinzuzuziehen, die in den Ecken Netze aufspannen, um Bälle zu fangen. Auch die Kommunikation nach aussen ist wichtig. Ein Trainer steht immer wieder im Kontakt mit Eltern, Medien und Institutionen. Er muss wissen wie selbst in Konfliktsituationen zielführend die Interessen des Kindes gewahrt werden können.

Teamfähigkeit: Der Trainer ist verantwortlich für die Teambildung. In einem Team muss sich das Individuum an die Gruppe anpassen. Dennoch ist es wichtig, dass die eigenen Interessen erhalten bleiben können. Der Trainer unterstützt die Kinder in der Zusammenarbeit und ermutigt sie zum fairem Umgang miteinander. ^{24, 25}

4.3 Die Methodenkompetenz

Die Methodenkompetenz befasst sich mit der Planung von Training und Wettkämpfen.

Trainingsmanagement: Im Trainingsmanagement geht es darum das Training den Spielern entsprechend zu planen. Auch die Mentale Verfassung schliesst das mit ein. Besonders bei Kindern ist zum Beispiel ein spielerischer Ansatz wichtig und es sollte immer zu einer Wettkampfnahen Spielform kommen. Das Training sollte systematisch geplant werden und der Trainer sollte sich verschiedener Organisationsformen bewusst sein. Wann macht es Sinn, eine Gruppenübung einzuplanen und wann sollte besser darauf verzichtet werden. Am Ende eines Trainings kann es zudem durchaus sinnvoll sein, dieses noch einmal alleine durchzugehen und auszuwerten.

Wettkampfmanagement: Im Wettkampfmanagement geht es um die Planung eines Turniers anhand der Bedürfnisse der Spieler. Es ist wichtig die Kinder in einer Wettkampfsituation zu unterstützen und realistische Ziele zu setzen. Als Trainer hat man die Möglichkeit bis zu einem gewissen Grad Einfluss auf den Wettkampf zu nehmen. Die Spieler wollen motiviert werden und erhalten gerne Tipps fürs Spiel. Im Anschluss an den Wettkampf kann gemeinsam ausgewertet und besprochen werden, was besonders gut gelungen ist und worin verbesserungspotential besteht. ²⁶

4.4. Fachliche Kompetenzen der Trainer

Für einen Trainer ist es wichtig, die eigene Sportart gut zu kennen. Er sollte über ein umfassendes Wissen in den Bereichen Technik und Taktik verfügen. Doch auch Kenntnis über die Physiologie des Körpers, Sportmedizin und die Trainingslehre sind unabdingbar. Der Trainer sollte die Sportart die er unterrichtet vorzugsweise auch selbst spielen. Diese Aspekte umfassen die fachliche Kompetenz.²⁷

J+S: Um sicherzustellen, dass Kinder von kompetenten Trainern unterrichtet werden, gibt es schweizweit den J+S (Jugend + Sport) - Kurs. Dieser wird für Trainer in vielen verschiedenen Sportarten angeboten. In jedem Verein braucht es einen J+S-Coach. Dieser ist Ansprechpartner für die Trainer, wenn es Fragen zum Thema J+S gibt. Er kontrolliert, dass die Trainer die AWK (Anwesenheitskontrolle) richtig führen. Basierend darauf kann er die Subventionen des Bundes, welcher der Verein für die anwesenden Spieler erhält, abrechnen. Er ist für alles was mit Aus- und Weiterbildungen zu tun hat die Kontaktperson. Er ist verantwortlich, dass jeder Trainer sich regelmässig weiterbildet.^{28, 29}

Der Leiterkurs: Die Ausbildung eines J+S-Trainers beginnt mit dem Leiterkurs. In diesem werden innerhalb der Kompetenzen Theorie, Praxis, Methodik, umfassende Grundkenntnisse zu der Planung eines Trainings, der Gesundheit, sportlichen Leistung und der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern vermittelt. Nach Abschluss dieses Kurses darf ein Trainer alleine eine Jugendmannschaft trainieren. Für Trainer, die im Ausland bereits eine Trainerzulassung besitzen, gibt es einen verkürzten Einführungskurs ins Schweizer Sportsystem.

Weiterbildungen: Nach dem J+S Leiterkurs gibt es eine Auswahl verschiedener Weiterbildungen der Stufen 1 & 2. Diese müssen regelmässig zum Erhalt der Trainerlizenz besucht werden. Die Themen dieser Kurse sind vielfältig und beinhalten spezifische Kurse für Mini- oder Beachvolleyball, Talent Scouting und können bis zur Psyche ausgebaut werden. Es gibt verschiedene interdisziplinäre Module in den Kategorien integratives und präventives Handeln sowie allgemeine Kurse. Die Dauer variiert von Kurs zu Kurs. Danach kann noch eine Expert/innen Aus- und Weiterbildung abgeschlossen werden. Diese befähigt weitere angehende Trainer auszubilden.³⁰

Erfahrungen: Der sportspezifische Leiterkurs dauert 5 Tage, während denen man sich mit verschiedenen Themen befasst. Diese beinhalten theoretische Aspekte wie korrektes Dehnen oder Kraftübungen gezielt einsetzen. Dieser Teil wird mit einer schriftlichen Prüfung beendet. Anschliessend folgt ein praktischer Teil, in dem jeder selber verschiedene Übungen kennen lernen und erfahren kann, wie eine Gruppe geleitet wird. Zudem werden verschiedene Sozialkompetenzen behandelt. Dieser Bereich wird ebenfalls mit einer Prüfung abgeschlossen. Zum Ende der Ausbildung muss jeder ein Training leiten, welches abschliessend Besprochen wird. Dadurch erhält der jeweilige Trainer wertvolle Tipps für seine weitere Laufbahn.³¹

1418-Coach: All die oben genannten Kurse können erst nach Vollendung des 17. Lebensjahres besucht werden. Es gibt alternativ den Kurs zum 1418-Coach, welcher wie der Name schon vermuten lässt, ab 14 Jahren absolviert werden kann. In diesem Kurs werden Jugendliche an die Leitertätigkeit langsam herangeführt und lernen Verantwortung zu übernehmen. Der Kurs findet an einem Wochenende statt. Er wird sportspezifisch mit mehreren Sportarten gemeinsam durchgeführt. Er befähigt die Jugendlichen nicht ein Training alleine zu führen, bietet jedoch den Einstieg als zukünftiger Trainer funktionieren zu können.³²

5. Planung im Fokus

Auch den Aspekt der Planung lohnt es sich genauer anzuschauen. Hierfür konnte ich besonders aus dem Interview spannende Erkenntnisse gewinnen. Es ist besonders bei Kindern wichtig, das Training spielerisch zu gestalten. Warum dies so ist, beantworte ich im Folgenden Kapitel 5.1. Auch die Verletzungsprävention (Kap. 5.2) ist ein Punkt, der bei der Planung nicht ausser Acht gelassen werden darf. Anschliessend befasse ich mich mit der Strukturierung eines Trainings (Kap. 5.3).

Vieles zu beachten: Ein Training zu planen ist manchmal gar nicht so einfach. Es gibt vieles, welches beachtet werden muss. Es ist hilfreich zu wissen, wie viele Kinder am jeweiligen Training teilnehmen, damit die Übungen entsprechend geplant werden können. Weiss man bereits im Voraus, dass viele Kinder, bzw. wenige Trainer da sein werden, kann es von Vorteil sein, nicht zu komplizierte Übungen einzuplanen. Zusätzlich sollten die verschiedenen Niveaus der Kinder beachtet werden und sich vorab überlegt, wie Übungen spontan erschwert oder vereinfacht werden können.³³

5.1. Spielerisch ist wichtig

Wieso spielerisch?: Kinder lernen am besten, indem sie spielen. Technik ist wichtig, jedoch sollte im Training immer das Spiel selbst im Zentrum stehen. Dieser Ansatz bringt verschiedene Vorteile mit sich. Auf der einen Seite werden die Bedürfnisse der Kinder erfüllt indem sie von Anfang an spielen können. Weiter erfahren die Kinder verschiedene Spielabläufe und verknüpfen den Sinn hinter einer bestimmten Übung. Sie erlernen isolierte Spielzüge und können diese nachvollziehen. Zusätzlich erfahren die Kinder eine aktivere Rolle, wenn sie sich in mitten des Spielgeschehens wiederfinden können. Sie können sich austoben und knüpfen soziale Kontakte. Es sollte dabei beachtet werden, dass komplexe Situationen überfordernd sein können.

Dynamisches Spiel: Zu Beginn kann es schwierig sein, einen Spielfluss zu erhalten. Die Technik ist Anspruchsvoll und das Spiel wird jedes Mal unterbrochen, wenn der Ball den Boden berührt, oder nicht nach 3 Pässen über das Netz gespielt wird. Mit verschiedenen Anpassungen kann der Spielfluss wieder gesteigert werden. Der Trainer kann z.B. einen gefangenen Pass einbauen, um den Spielern mehr Zeit zu verschaffen. Auch bietet es sich an, die Höhe des Netzes, oder die Feldgrösse anzupassen. Möchte man die Abwehr verstärkt trainieren oder entlasten, besteht zudem die Möglichkeit einzelne Zonen im Feld zu sperren. In diese darf der jeweilige Spieler nicht reinspielen. Wichtig ist, dass die Spieler sich auf dem Feld bewegen, selbst dann, wenn sie nicht im Besitz des Balls sind. Ebenfalls kann es helfen den Service zu vereinfachen, da dieser oft der Grund für ein statisches Spiel sein kann. Besonders dann, wenn die Kinder Schwierigkeiten haben, den Ball auf die andere Seite zu spielen oder diesen anzunehmen. Es muss darauf geachtet werden, dass alle Kinder möglichst viele Ballkontakte erhalten. Dabei erlernen sie wie eine gezielte Kommunikation unter den Spielern zu einem ruhigeren Spiel beitragen kann. Es kann untereinander koordiniert werden, welches Kind wann den Ball nehmen soll. Bestimmte Übungen können isoliert angeschaut werden. Dies kann bis zu komplexen Spielzügen ausgebaut und die Zeit zum Einstudieren genutzt werden. Es kann auch von Vorteil sein, wenn möglichst spielnahe Situationen erzeugt werden, dass sie ermutigt werden selbstständig Lösungen herauszufinden.³⁴

5.2. Verletzungsprävention

Typische Verletzungen: Im Volleyball kann es schnell zu Verletzungen kommen. Auch wenn die Spielfeldhälfte des Gegners durch ein Netz abgetrennt ist, können typische Verletzungen wie die «Volleyballschulter», Verletzungen an den Sehnen und Knorpellippen der Schulter, Rücken-, Finger- und Handverletzungen, Knieprobleme und Kreuzbandrisse, sowie Probleme mit dem Sprunggelenk oder der Achillessehne entstehen. ^{35, 36}

Aufwärmen: Um diesen Verletzungen vorzubeugen, ist die Aufwärmzeit essenziell. Dabei wird der Körper auf die nachfolgende Belastung vorbereitet: Im Allgemeinen wird ein Aufwärmen durch das Einlaufen oder alternativ mit Koordinationsübungen ausgeführt. Im speziellen Aufwärmen mit Übungen, werden diese direkt mit der Sportart zu tun haben. Aufwärmübungen sollten besonders auf die häufigsten Verletzungsorte fokussiert sein. Es hilft zudem die Kinder physisch auf den Sport vorzubereiten, nachdem sie oft sehr lange in der Schule gesessen haben. Es wird dem Körper signalisiert, dass ab jetzt Sport gemacht wird. ^{37, 38}

Biologische Hintergründe: Durch das Aufwärmen wird mehr Gelenksflüssigkeit produziert, welche die Gelenke mit Mineralstoffen versorgt und die Reibung reduziert. Der Knorpel vergrößert sich da er Wasser aufsaugt, welches zu einer verbesserten Stossdämpfung führt und die Belastung reduziert. Die Muskeln, Bänder und Sehnen werden widerstandsfähiger durch eine erhöhte Temperatur und die Stoffwechselprozesse laufen schneller ab. ³⁹

Weitere Vorteile: Man kann ein Aufwärmen spielerisch gestalten, indem man bildhafte Übungen durchführen lässt. Dazu gehören beispielsweise «Spitalfangis», bei dem die Kinder eine gespielte Verletzung der Mitspieler erraten müssen, wenn diese gefangen wurden. Sie haben nicht nur Spass beim Aufwärmen, sondern es entsteht mit solchen Spielen die Gruppendynamik und Zusammenarbeit wird gestärkt. ⁴⁰

Schutzrüstung: Eine geeignete Ausrüstung kann bei der Verletzungsprävention unterstützend wirken. Gute Sportschuhe sind rutschfest und dämpfen Stösse ab, um die Sprunggelenke und Bänder zu schützen. Knieschoner schützen vor Verbrennungen auf dem Hallenboden und dämpfen einen Fall. Sollte man bereits verletzt gewesen sein, unterstützen Tape oder Stützen für Gelenke die geschwächte Stelle. ⁴¹



Abb. 6: Knieschoner und Armsleeves zum Schutz vor Verbrennungen

5.3. Strukturierung eines Volleyballtrainings

Trainingsschwerpunkt: Die Art wie ein Training strukturiert wird, kann von Trainer zu Trainer variieren. Es kommt darauf an, auf welchem Niveau und in welcher Altersklasse gespielt wird. Was jedoch alle gemeinsam haben sollten, ist ein klares Ziel oder den roten Faden. Dies bedeutet, es sollte mit Training erreicht werden können. Die Aufteilung des Trainings in ein Aufwärmen, einen Hauptteil und einen Abschluss ist wichtig, um den Körper optimal ohne Verletzungen belasten zu können. Bereits beim Aufwärmen sollte etwas gemacht werden, welches sich mit dem Schwerpunkt des Trainings vereinbaren lässt. Auch sollte das Trainingsziel in der Spielform am Schluss zur Anwendung kommen, während der Hauptteil darauf hinarbeitet und vorbereitet.^{42, 43}

Belastungsunterschiede: Das Aufwärmen sollte eine langsame Steigerung der Belastung beinhalten. Dies beinhaltet zuerst eine Herz-Kreislauf-Aktivierung mit viel Bewegung aber leichter Anstrengung. Nachfolgend wird empfohlen die Mobilisation und Stabilisation mit Beweglichkeits- und Kraftübungen in mittlerer Anstrengung durchzuführen. Zu Beginn des spezifischen Aufwärmens folgt ein Teil mit hoher Anstrengung. Die Reaktionsgeschwindigkeit und Schnelligkeit werden trainiert. Im Hauptteil werden die Spieler wechselnden Belastungen ausgesetzt. Mit der vorbereitenden Übung und der folgenden zu jedem gesetzten Schwerpunkt. Diese sollten den Schwerpunkt isoliert thematisieren. Danach muss in jedem Fall eine Spielform stattfinden, die analog an einem Turnier gespielt werden kann, oder in Form von anderen ähnlichen Situationen wie «King of the Court». Zum Abschluss wird ein gemeinsames Cool down durchgeführt, welches die Belastung reduziert, indem beispielsweise ein lockeres Auslaufen gemacht wird.⁴⁴

6. Mein eigenes Mini Volley-Training

Um das gelernte Wissen anzuwenden, habe ich mich dazu entschieden mein eigenes Volleyballtraining zu planen und durchzuführen. In Zusammenarbeit mit den Haupttrainern des Mini Teams, Nadine und Nicole, war es mir möglich dies zu verwirklichen. Zuerst erkläre ich die Rahmenbedingungen unter denen das Training stattgefunden hat im Kapitel 6.1. Anschliessend erläutere ich zusätzlich meine festgelegten Ziele für das Training, bevor ich zum eigentlichen Ablauf komme, in dem ich strukturiert jede Übung mittels Grafiken von den Kapiteln 6.2 bis 6.4 erkläre. Im Kapitel 6.5 reflektiere ich das Training, bewerte ob meine Ziele erreicht wurden.

6.1 Anforderungen und Ziele für mein eigenes Mini Volley-Training

Rahmenbedingungen: Das Training wurde mit 14 Mädchen und 11 Jungen durchgeführt. Sie befinden sich alle im Alter zwischen 9-13 Jahren. Anzumerken ist, dass die genaue Anzahl von total 25 Kindern erst zum Zeitpunkt der Durchführung des Trainings bekannt war. Nicht alle Kinder haben sich rechtzeitig An-/Abgemeldet. Zum Zeitpunkt der Durchführung des von mir geplanten Trainings, befanden wir uns mit dem Mini-Team mitten in der Turnierphase. Am Vorherigen Wochenende fand der erste Spieltag der Saison statt. Als Trainer bietet sich hier die Möglichkeit genau zu beobachten, was das Team noch üben muss. In Zusammenarbeit mit den Haupttrainerinnen des Mini-Teams wurde der Schwerpunkt des Trainings festgelegt.

Schwerpunkt: Der Trainingsschwerpunkt sollte die Manchettentechnik im Volleyball vertiefen. Es hat sich herausgestellt, dass die Kinder manchmal Schwierigkeiten hatten, die Bälle schön abzunehmen und schnell genug zu reagieren. Es ist wichtig, den Ball richtig einzuschätzen und sich dementsprechend zu positionieren. Zusätzlich sollen die Kinder auf den nächsten Spieltag vorbereitet werden. Bei der Planung habe ich darauf geachtet, dass jede Übung vom Aufwärmen bis zum Hauptteil mit dem gesetzten Schwerpunkt zu tun hat. Zudem habe ich mich an meiner Recherche orientiert und die Belastung der Übungen, wie auch die verschiedenen Spielformen angepasst. Bisherige Erfahrungen liess ich ins Training einfließen, welche sich bis zu diesem Zeitpunkt auf das Aufwärmen beschränkte. Der originale Trainingsplan befindet sich im Anhang.

Ziele: Vor der Durchführung des Trainings habe ich mir Ziele gesetzt, die wir an diesem Tag erreichen wollten. Diese wurden basierend meiner Recherchen festgelegt, nachdem ich Überlegungen angestellt habe, welche Punkte gut innerhalb des Trainings umgesetzt werden können. Einige Themen wie das Trainieren von verschiedenen koordinativen Fähigkeiten eigneten sich sehr gut. Andere wiederum, wie zum Beispiel die Berücksichtigung sensibler Phasen, dienten dazu einen langfristigen Effekt zu erzielen. Auf folgende Punkte habe ich also besonders geachtet:

- Das Trainieren verschiedener Koordinativer Fähigkeiten
- Das Berücksichtigen der Niveauunterschiede bei der Gruppenbildung
- Ein bewusster Umgang mit den Kindern auf Basis der Sozialkompetenz
- Sinnvolle Strukturierung des Trainings

6.2 Das Einwärmen

Einwärmenspiel: Gestartet hat das Training mit einem «*Strandtüchlifangis*». Dieses soll den Kreislauf der Kinder aktivieren. Die Kinder legen sich dafür in Zweiergruppen nebeneinander auf den Bauch (Grüne Figuren) verteilt in der Halle. Zwei Pärchen sollen stehen bleiben. Zwei der Vier Kinder, die noch stehen, stellen die Fänger (Orange Figur) dar. Die Aufgabe der anderen Zwei ist es, vor den Fängern weg zu rennen (Blaue Figur). Indem sie sich neben jemanden auf den Boden legen, können sie sich in Sicherheit bringen (Blauer Pfeil). Dafür wird die auf der anderen Seite liegende Person zur Gejagten. (Grüner Pfeil). Gelingt es einem Fänger ein Kind zu fangen, wechseln die Rollen.

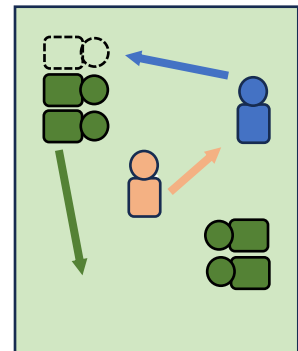


Abb. 7: Strandtüchlifangis

Das *Fangis* eignet sich sehr gut als Einstieg ins Training. Die Kinder sind einer stetig wechselnden Belastung ausgesetzt, wodurch sie sich immer wieder in Sicherheit bringen können. Zudem müssen sie schnell reagieren und aufmerksam sein, da die Wechsel sehr schnell ablaufen können. Ausserdem stellt das *Fangis* einen spielerischen Einstieg ins Training dar. Da mit 25 Spielern unerwartet viele Kinder anwesend waren, habe ich mich dazu entschieden je zwei Fänger und Gejagte auszuwählen, damit mehr Wechsel stattfinden können. Trainiert wurde die Orientierungsfähigkeit, da es wichtig ist, die Fänger immer im Blick zu behalten. Weiter wurde die Kopplungs- und Balancefähigkeit, da die Kinder immer wieder zwischen einer stehenden und liegenden Position wechseln mussten und die Antizipationsfähigkeit, mit der Abschätzung der nächsten Schritte des Fängers, gestärkt.

Kraftkreis: Als weiteren Teil des Aufwärmens habe ich noch einen Kraftkreis veranstaltet. Die Kinder bilden gemeinsam mit mir einen grossen Kreis. Meine Aufgabe war es verschiedene Übungen vorzuzeigen, welche sie gleich nachmachen durften. Gestartet hat das Ganze mit kreisenden Bewegungen der Hand und Fussgelenke. Dadurch werden die Gelenke aufgewärmt und auf die kommende Belastung vorbereitet. Anschliessend sollten sie mit den ganzen Armen eine kreisende Bewegung ausführen. Um auch Bewegung in den restlichen Körper zu bringen war die nachfolgende, mit den Fingern abwechselnd die Fussspitzen zu berühren. Die zweite Hand wiederum zeigte zur Turnhallendecke. Um neben der Mobilisation auch noch eine Kräftigung des Körpers herbeizuführen, mussten die Kinder noch 10 Liegestütze machen. Die meisten schafften diese relativ gut da regelmässig Kraftkreise während den Trainings stattfinden. Zum Abschluss begaben sich alle zusammen in Plank Position und es wurde der Reihe nach einmal durchgezählt. In dieser Übung wurde vor allem die Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder geübt. Als positiver Nebeneffekt, bauen die Kinder vermehrt Kraft auf.

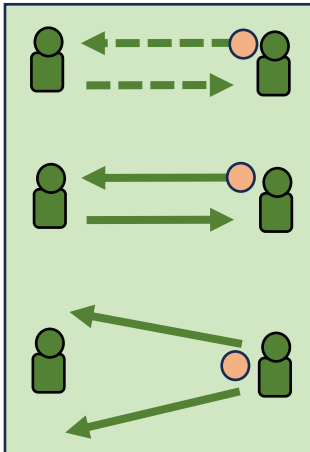


Abb. 8: Einspielen

Ballgewöhnung: Für die Ballgewöhnung haben die Kinder wie gewohnt zu zweit eingespielt. Pro Gruppe gibt es einen Ball (Orange). Dieser wird auf verschiedene Arten zuerst mit Werfen-Fangen hin und her gespielt. Unter anderem über Kopf, direkt oder einmal auf den Boden geprellt, oder auch mit nur einer Hand. Anschliessend wird mit Manchette und 10-Finger-Pass hin und her gespielt. Als Trainer bietet sich hier eine gute Möglichkeit, den Kindern Tipps zu geben um ihre Technik zu verbessern. Für diejenigen, welche die Technik bereits gut beherrschen, gab es eine Zusatzaufgabe: Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, sollten sie sich nicht genau zuspielen, sondern gezielt rechts oder links Passen, während die andere Person Manchette zurückspielt. Besonders sollte hierbei auf das seitliche Verschieben geachtet werden, damit die Kinder das Einschätzen des Balles und die anschliessende Positionierung üben können. Hier wurde die Differenzierungsfähigkeit geübt, da die Kinder abschätzen mussten, wie hoch und schnell sie den Ball spielen mussten. Ausserdem die Kopplungsfähigkeit durch die Abstimmung verschiedener Teilbewegungen aufeinander.

6.3 Hauptteil

Übung 1: Im Hauptteil des Trainings ging es zuerst noch einmal mit Zweiergruppen los. Die Kinder sollten sich hintereinander einer Wand der Turnhalle zugewandt hinstellen. Danach spielte die hintere Person den Ball (Orange) gegen die Wand, dass dieser abprallte und vom zweiten Spieler mit Manchette wieder gegen die Wand zurückgespielt werden konnte. Fortgeschrittene konnten versuchen den Ball mit Manchette zurück gegen die Wand zu spielen, dass die hintere Person ebenfalls wieder weiter spielen konnte (Blau).

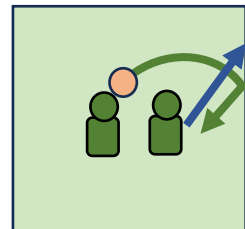


Abb. 9: Rebound Übung

Das Ziel der Übung war schnelles Reagieren und Bereit sein für das Spiel mit Manchette. Durch das Abprallen des Balls von der Wand, hatten die Kinder wenig Zeit. Um ein korrektes Rückspiel mit Manchette realisieren zu können, war es wichtig, dass die Kinder tiefer standen. Trainiert wurde die Reaktionsfähigkeit als Teil der koordinativen Fähigkeiten. Dies ist eine Übung mit weniger starker Belastung.

Übung 2: Die nächste Übung wurde als eine spielerische Auflockerung geplant. In drei grossen Gruppen stellten sich die Kinder im Kreis auf. Das Ziel war es, sich den Ball mit Manchette zuzupassen. Um es zu erschweren, sollten die Kinder dem Ball nachlaufen und sich dort neu positionieren, wo sie die Manchette zuvor hin gespielt hatten. Diese Variante mit dem Positionswechsel, liess ich aus, da ich bemerkte, dass die Übung nicht einfach umzusetzen war. Diese Einsicht bekam ich, nach dem einige Kinder verbale Rückmeldungen erbracht und meine Beobachtungen dies bestätigten. Zudem wäre diese Variante um einiges anstrengender, da ein schnelles Wechseln der Positionen nötig ist.

Besonders wichtig ist es im Volleyball, genau zu spielen und sich vorher zu überlegen wohin der Ball fliegen soll. Bei dieser Übung wird die Zielfertigkeit der Kinder gefördert. Zusätzlich lernen sie sich im Raum zu orientieren und die anderen Spieler im Blick zu behalten. Die Kinder werden jedes Mal mit

diesen Problematiken konfrontiert, sobald der Ball zwischen zwei Personen gespielt wird. In dieser Situation ist meist unklar wer den Ball abnehmen soll. Diese Übung wurde als sehr spassig wahrgenommen, da leicht ein flüssiges Spiel entstehen konnte welches zu einem Erfolgserlebnis führte. Mit dem eingeplanten Positionswechsel hätte die Übung eine relativ hohe Belastung zur Folge gehabt.

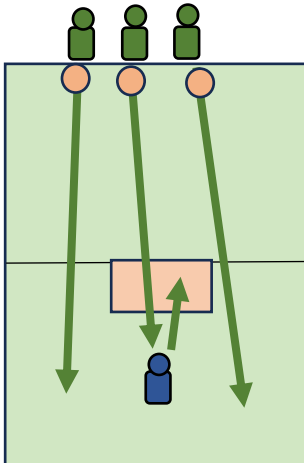


Abb. 10: Service Übung

Übung 3: Die nächste Übung hatte zum Ziel den Service zu stärken und von unten über das Netz spielen zu können. Entsteht ein Spielfehler, indem der Ball ins Out fliegt, müssen die Spieler auf die andere Feldseite wechseln. Um wieder zurücktauschen zu können, müssen die Kinder einen Service abnehmen und die Manchette (Blaue Figur) so gezielt spielen, dass der Ball auf einer Matte vorne am Netz liegend, landet. Diese Position wird standardmässig vom *Passeur* besetzt.

Leider konnte ich diese Übung aus zeitlichen Gründen nicht durchführen lassen, da die Zeit für Erklärungen zu knapp eingeplant war. An diesem Posten hätten die Kinder den Service geübt, welches für die nachfolgenden Spieltage wichtig gewesen wäre. Der Fokus lag nicht auf der Manchette, sondern explizit beim Service. Diese Übung sieht eine weniger starke Belastung vor.

Übung 4: Ähnlich zur vorherigen Übung hatte ich eine letzte eingeplant. In der Mitte des Spielfeldes steht der Trainer (Orange Figur) mit dem Ballwagen. Immer je 3 Spieler sind im Feld und müssen sich mit dem Gesicht zur Wand auf den Bauch legen. Der Trainer in der Mitte gibt ein Signal mittels Klopfzeichen auf den Ball (Blau). Dann gilt es für die Spieler so schnell wie möglich aufzustehen und den geworfenen Ball vom Trainer mit Manchette abzunehmen und schön zurück zum Trainer auf der Passposition zu spielen.

Diese Übung kombiniert abschliessend die vorherigen Punkte, welche die Kinder trainiert haben. Sie brauchten eine gute Reaktionszeit und mussten schnell bereit sein. Dies wurde bereits in der ersten Übung des Hauptteils geübt. Die Kinder mussten genau zu spielen, damit der Ball analog der zweiten Übung, wieder zurück zum Trainer fliegen konnte. In der Mitte, nahe dem Netz würde normalerweise der Passeur stehen, worin ein spielnahes Szenario simuliert wird. Während der Übung wurde eine Reihe verschiedener koordinativer Fähigkeiten trainiert. Durch die liegende Position mit dem Blick zur Wand, wurde die Balance- und Orientierungsfähigkeit trainiert. Da die Kinder erst aufstehen mussten bevor sie den bereits geworfenen Ball zurückspielen konnten, wurde die Reaktionsfähigkeit stark beansprucht. Durch das schnelle einschätzen der Situation wurde die Differenzierungsfähigkeit gestärkt. Durch die schnellen Ballwechsel, wurde eine hohe Belastung generiert.

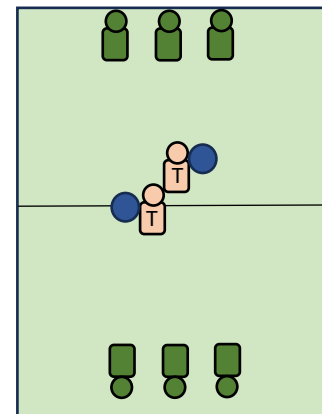


Abb. 11: Abnahme Übung

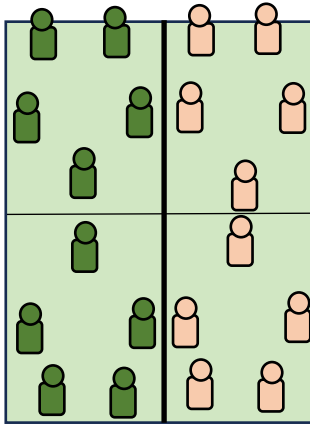


Abb. 12: Spiel 5:5

Spielform: Zum Schluss des Hauptteils spielten die Kinder, wie sie es während eines Turnierspiels tun würden. Infolge der hohen Teilnehmerzahl an diesem Training, passte ich die Größe der Teams auf 5 Personen an. Dadurch wurde die Zahl der Auswechslungsspieler auf ein Minimum reduziert, damit möglichst viele Kinder zur selben Zeit auf dem Feld stehen konnten. Nach jedem dritten Service wurden die Positionen rotiert und der Aufschlagsspieler ausgetauscht. Da noch auf Mini-Niveau gespielt wurde, durften die Kinder den zweiten Ball fangen. Gespielt wurde jeweils auf der Hälfte des Volleyballfeldes. Dadurch erhalten die einzelnen Spieler mehr Ballkontakt und der Übungseffekt wird verstärkt. Die Kinder konnten sich spielerisch messen und erfuhren wie es sich in einer Wettbewerbssituation anfühlt zu spielen.

6.4 Cool down

Cool Down: Für den Abschluss des Trainings wurde ein kurzes Cool Down mittels Auslaufens durchgeführt. Die Kinder kreisten während dem Rundenlauf die Arme um die Gelenke und Muskeln zu lockern.

6.5 Rückmeldung und Bewertung

Reflexion: Für mich selbst war es das erste Mal, dass ich ein ganzes Training planen und leiten durfte. Entsprechend war ich zu Beginn unsicher, welche Themen ich einplanen sollte. Rückblickend denke ich, dass es am Ende ein spannendes und abwechslungsreiches Training war. Die Rückmeldungen der Kinder bestätigten dies, als mir gesagt wurde, wie viel Spass das Training gemacht hat. Ich finde, dass ich die hohe Anzahl von 25 Kindern relativ gut organisieren konnte, obwohl vorab nicht klar war, wie viele anwesend sein würden. Meine persönliche Erwartung war, dass maximal 15 Spieler dort sein würden. Ich musste spontan die einzelnen Trainingsphasen der Situation anpassen. Es gelang mir durch meine gute Vorbereitung auf einfachste Weise zu improvisieren, als ich bemerkte, dass mir die Zeit für alle Themen nicht reichen würde. Diese Fähigkeit ist meiner Meinung nach als Trainer sehr wichtig, da jederzeit unerwartete Situationen eintreffen können. Dies bringt mich zu einem Punkt, der mir aufzeigte, dass das Zeitmanagement etwas Schwerfällig war. Da ich mir die Ziel-Uhrzeiten der einzelnen Übungen nicht notiert hatte, musste ich jedes Mal nachrechnen, wann die folgende beginnen sollte. Beim nächsten Training würde ich in jedem Fall die Uhrzeit hinschreiben. Weiter hatte ich mit 5 Minuten eine zu kleine Zeitreserve eingeplant, welches mir zu wenig Spielraum für Unvorhergesehenes ermöglichte.

Externes Feedback: Nicole, die Haupttrainerin der Minis, hat mit mir ebenfalls nach dem Abschluss des Trainings den Ablauf besprochen. Da sie als Beobachter vor Ort war, hatte Sie die Möglichkeit alles zu sehen und zu bewerten. Sie zeigte mir auf was gut lief und teilte mir wertvolle Tipps mit, wo ich mich als Trainerin verbessern konnte. Das wichtigste ist, den Schwerpunkt fürs Training frühzeitig

festzulegen. Ich hatte dies bei der Planung festgelegt, aber aus Nervosität vergessen dies den Kindern mitzuteilen. Es wäre ihnen vermutlich einfacher gefallen sich gezielt auf die Themen zu fokussieren. Sie hätten ein klares Ziel vor den Augen, auf das sie hinarbeiten könnten. Es kreiert ein Erfolgserlebnis, wenn sie zum Schluss selbst erfahren, ob die festgelegten Ziele vom Training erfüllt wurden. Ebenfalls kann und sollte ich mein Auftreten vor den Kindern verbessern, um die Ordnung besser aufrecht erhalten zu können. Ich darf und soll mich nicht genieren, den Kindern klar mitzuteilen, dass sie zuhören sollen. Wichtig ist es, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Schafft man dies, benötigt es weniger lange, ein neues Spiel zu erklären. Alle Augen und Ohren sollten in dieser Situation auf mich gerichtet sein. Besonders bei einer grösseren Anzahl von Kindern kann es sonst schwer werden die Kontrolle wieder zu erlangen. Eine besonders gute Rückmeldung habe ich von Nicole bekommen, als ich spontan die Übung anpasste, als sich die Kinder im Kreis Manchette zupassen mussten.

Meine Ziele: Die Ziele die ich mir gesetzt habe, konnte ich grösstenteils erreichen. Es ist mir gelungen, das Üben verschiedener koordinativer Fähigkeiten ins Training miteinfließen zu lassen mittels verschiedener Übungsformen. Welche Koordinativen Fähigkeiten in welcher Übung genau trainiert wurden, lässt sich in der Beschreibung des Trainingsablaufes nachlesen (Kap 6.1 - 6.1). Ein weiteres Ziel von mir war es, die Niveauunterschiede in der Gruppenbildung zu berücksichtigen auf Basis von Faktoren wie zum Beispiel dem biologischen Alter. Einerseits war es für gewisse Übungen als auch für das Spiel am Schluss erforderlich Gruppen zu bilden. Für die normalen Übungen fiel mir die Gruppenbildung nicht allzu schwer, da es auch nicht überall so einen grossen Unterschied gemacht hat. Bei der Spielform am Ende, hat mir die Haupttrainerin aber etwas geholfen, da sie das individuelle Niveau der einzelnen Kinder besser kennt. Ebenfalls wollte ich als weiteres Ziel versuchen einen bewussteren Umgang mit den Kindern anstreben. Wie ich bei dem recherchieren zur Sozialkompetenz des Trainers gelernt habe, ist es wichtig, eine Führungsrolle zu übernehmen und klar zu sagen was man von den Kindern erwartet. Eine gute Kommunikation ohne Missverständnisse ist wichtig, damit die Spieler etwas lernen. Beim erklären einiger Übungen habe ich selbst gemerkt, dass besonders die neueren Spieler nicht immer alles ganz verstanden haben. Zudem habe ich eine Übung eingebaut, die die Kinder so noch nicht kannten, weshalb es auch hier einige Fragen gab. Für das nächste Mal wäre es wahrscheinlich Sinnvoll sich gerade bei neuen Übungen schon vor dem Training kurz Gedanken dazu zu machen, wie man etwas möglichst verständlich erklären kann. Auch bei der Kommunikation der Schwerpunkte hätte ich klarer sein können. Mein letztes Ziel war es, das Training sinnvoll zu strukturieren nach meiner Recherche im Kap 5.3. Dies ist mir meiner Meinung nach sehr gut gelungen. Durch ein spielerisches aber intensives Aufwärmen konnten Verletzungen verhindert werden. Im Hauptteil wechselten sich Übungen bei denen man sich viel bewegen musste mit solchen ab, bei denen man mehr an einer Stelle stehen bleiben konnte, um die Kinder nicht dauerhaft so viel zu belasten. Mit der Spielform am Ende des Hauptteils konnten die Kinder das gelernte Wissen anwenden und ein kurzes Cool Down hat ebenfalls nicht gefehlt.

7. Schlussfolgerungen und Zusammenfassung

7.1 Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ich sehr viel neues Wissen erlangt habe im Rahmen dieser SA. Ich konnte mir durch meine Recherche ein theoretisches Hintergrundwissen aneignen, zu verschiedenen Aspekten des Kindervolleyballtrainings. Dieses Hintergrundwissen hat mir dann bei der Planung meines eigenen Trainings geholfen die richtigen Übungen zu finden und so zu planen, dass das Training den Kindern möglichst gut entspricht. Ich habe beispielsweise darauf geachtet, dass die Kinder verschiedene Koordinative Fähigkeiten trainieren können. Mein Fokus lag hier besonders auf der Reaktionsfähigkeit, sowie der Differenzierungsfähigkeit. Ich wollte, dass die Kinder lernen, wie wichtig es ist, den Ball richtig einzuschätzen und schnell reagieren zu können bei der Abnahme. Während diese Punkte durch vorangehende Übungen isoliert trainiert wurden, kam bei der letzten Übung vor der Spielform alles zusammen. Da die sensible Phase für das Training der Reaktionsfähigkeit sehr früh ist im Alter von 6-10 Jahren, war es mir wichtig, diesen Aspekt ins Training einzubauen. Auch die sensible Phase für das Training der Differenzierungsfähigkeit, befindet sich relativ früh im Alter von 6-13 Jahren.

Das Interview mit Nadine hat mir spannende Einblicke ins Trainerdasein aus erster Hand ermöglicht. Ich konnte sehen, dass nicht nur das Hintergrundwissen einen guten Trainer ausmacht. Auch die Motivation mit der man an ein Training heran geht und die Art wie man mit den Kindern umgeht spielt eine grosse Rolle. Mit der Durchführung meines eigenen Trainings habe ich ebenfalls sehr viel gelernt. Ich habe gemerkt wie viel Planung hinter so etwas steckt und wie viel es zu beachten gibt. Auch habe ich gelernt, wie wichtig es wirklich ist, als Trainer gut improvisieren zu können, weil es immer etwas geben kann, das nicht nach Plan läuft und manchmal nicht immer alles so funktioniert, wie man es in der Theorie geplant hat. Je mehr Erfahrung man als Trainer hat, desto bessere Trainings kann man geben.

Für ein kindergerechtes Volleyballtraining braucht es also einen Trainer, der sowohl über das nötige Hintergrundwissen verfügt und dieses anwenden kann, als auch einen Trainer der motiviert dabei ist und Freude am Umgang mit Kindern hat. Man ist nicht bloss Trainer man ist ein Vorbild. Dessen muss man sich bewusst sein. Es ist genauso wichtig die individuellen biologischen Unterschiede der Kinder zu berücksichtigen, indem man sich bewusst ist, dass sich jedes Kind in eigenem Tempo entwickelt, wie auch dass man die Kinder motiviert und sie respektiert. Man sollte stets den Anspruch haben, sich stetig zu verbessern, um den Kindern die bestmögliche Ausbildung zu gewährleisten. Dies wird unter anderem mit den Ausbildungen vom J+S unterstützt, die ein Trainer regelmässig besucht. Das Training sollte spielerisch gestaltet werden und das Spielen von Volleyball im Vordergrund stehen.

7.2 Ausblick

Im Verlauf dieser Arbeit war es mir möglich viele neue Erkenntnisse zu gewinnen und vieles zu lernen. Mit diesem neuen Wissen, das ich mir aneignen konnte möchte ich auf jeden Fall weiter machen als Trainerin. Sobald ich alt genug bin, werde ich den J+S Kurs absolvieren und dadurch stetig mehr Verantwortung im Training übernehmen können. Zusätzlich werde ich auch jetzt schon immer wieder mal gewisse Sequenzen des Trainings übernehmen und diese selbstständig planen und durchführen. Mir ist bewusst, dass ich trotz allem noch vieles zu lernen habe als Trainerin, weshalb ich mich auch weiterhin bemühe mich immer weiter zu verbessern, um den Kindern das Training zu ermöglichen, das sie verdienen. Ich möchte sie inspirieren und anspornen und die Freude am Volleyball vermitteln, so wie sie mir damals durch grossartige Trainer vermittelt wurde. Und ich möchte noch viele weitere Trainings geben und stets neue Erfahrungen machen besonders im Training mit Kindern.

8. Literaturverzeichnis

1. Probst, Steffen (2024). *Volleyball im Vorschulalter*. <https://www.volleyballfreak.de/volleyball-im-vorschulalter>, 29.09.2024.
2. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.
3. Schnyder-Benoit, Nicole (2017). *Nicht nur für die Minis*. <https://www.mobilesport.ch/volleyball/minivolleyball-nicht-nur-fuer-die-minis/>, 04.07.2024.
4. Schnyder-Benoit, Nicole (2017). *Nicht nur für die Minis*. <https://www.mobilesport.ch/volleyball/minivolleyball-nicht-nur-fuer-die-minis/>, 04.07.2024.
5. Swiss Volley (2012). *Kids Volley*. <https://www.volleyball.ch/verband/nachwuchs/kids-volley/>, 04.07.2024.
6. Swiss Volley Region Zürich (SVRZ) (2024). *Kids Volley – Spielregeln*. <https://www.volleyball.ch/de/wissen/kids-volley-spielregeln#section-cb374ee3-35ab-4d08-9519-7da2b03f16f1>, 14.10.2024
7. Jäger, Anette (2020). *Volleyball für Kinder ab wann der Sport geeignet ist*. <https://www.familie.de/artikel/volleyball-fuer-kinder-ab-wann-der-sport-geeignet-ist--r42v7j5p8g#:~>, 05.07.2024.
8. Wilhelm, Andreas; Wilhelm, Christian (Datum unbekannt). *Die Koordinativen Fähigkeiten*. https://volleyball.bayern/fileadmin/user_upload/BVV/Downloads/Trainer/eLearning/T-06_-_Koordinative_Faehigkeiten.pdf, 14.10.2024
9. Balleer, Jessica (2018). *Dem Ballgefühl auf der Spur*. https://rp-online.de/sport/andere/sportwissenschaft-was-ist-ballgefuehl_aid-34671327, 05.07.2024.
10. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.
11. PEZZ – Pädiatrisch-Endokrinologisches Zentrum Zürich (Datum Unbekannt). *Gleiches Alter aber biologisch nicht gleich alt*. <https://www.pezz.ch/wachstum/knochenalter/>, 05.07.2024
12. Javet, Marie; Lüdin, Dennis.; Romann, Michael (2018). *Biologisches Alter und Entwicklungsstand*. <https://www.mobilesport.ch/fussball/alterseffekte-im-sport-biologisches-alter-und-entwicklungsstand/>, 05.07.2024.
13. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.
14. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.
15. Gawenat, Natalie (2013). *Bewegtes Volleyball im Grundschulalter*. Nordrhein-Westfalen: SportJugend Landessportbund Nordrhein-Westfalen, S 1.
16. Köhler, Barth (2007). *Volleyball modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, S. 30.f.
17. Conzelmann, Achim (2007). *Sportliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter*. https://lelek.at/wp-content/uploads/2015/09/Lelek-Edu-Trainerforum_07_Achim_Conzelmann_Nachwuchs_Entwicklungsphasen.pdf, S.16-27, 05.07.2024.
18. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.
19. Köhler, Barth (2007). *Volleyball modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, S. 15-17.
20. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.
21. Swiss Volley (2015). *Swiss Volley Tipps & Tricks für Vereine, Trainerinnen und Trainer*. https://www.volleybasel.ch/fileadmin/SVRBL/user_upload/PDF/Tipps_und_Tricks_fuer_Vereine_und_Trainer.pdf, S. 11, 06.07.2024.
22. Wolfgang, Friedrich (2014) *Optimales Trainerwissen: Sporttheorie für Trainer und Übungsleiter*. Balingen: Spitta Verlag, S. 13-15.
23. Wolfgang, Friedrich (2014) *Optimales Trainerwissen: Sporttheorie für Trainer und Übungsleiter*. Balingen: Spitta Verlag, S. 13-15.
24. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.

25. Wolfgang, Friedrich (2014) *Optimales Trainerwissen: Sporttheorie für Trainer und Übungsleiter*. Balingen: Spitta Verlag, S. 13-15.
26. Wolfgang, Friedrich (2014) *Optimales Trainerwissen: Sporttheorie für Trainer und Übungsleiter*. Balingen: Spitta Verlag, S. 13-15.
27. Wolfgang, Friedrich (2014) *Optimales Trainerwissen: Sporttheorie für Trainer und Übungsleiter*. Balingen: Spitta Verlag, S. 13-15.
28. Swiss Volley (2015). *Swiss Volley Tipps & Tricks für Vereine, Trainerinnen und Trainer*. [https://www.volleybasel.ch/fileadmin/SVRBL/user_upload/PDF/Tipps und Tricks fuer Vereine und Trainer.pdf](https://www.volleybasel.ch/fileadmin/SVRBL/user_upload/PDF/Tipps_und_Tricks_fuer_Vereine_und_Trainer.pdf), S. 7&10, 07.07.2024.
29. Swiss Volley (2017). *J+S-Kurse*. <https://www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/aus-und-weiterbildung/j-s-kurse/>, 07.07.2024.
30. Bundesamt für Sport (Datum unbekannt). *Ausbildungsstruktur*. <https://www.nds.baspo.admin.ch/publicArea/cadreEducationStructure/cadre/education-structure/53310502977759036/structure?lang=de>, 07.07.2024.
31. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.
32. Swiss Volley (Datum unbekannt). *1418coach*. <https://www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/aus-und-weiterbildung/1418coach/>, 07.07.2024.
33. Interview mit N. Moser, Trainerin Mini Team Volley Grüningen, geführt am 20.06.2024.
34. Schnyder-Benoit, Nicole (2017). *Spielend spielen lernen*. <https://www.mobilesport.ch/volleyball/minivolleyball-spielend-spielen-lernen/>, 07.07.2024.
35. Probst, Steffen (2024). *Verletzungen im Volleyball – eine Übersicht der «Klassiker»*. <https://www.volleyballfreak.de/verletzungen-im-volleyball>, 07.07.2024.
36. Lutz, Gerald (Datum unbekannt). *Die Volleyballschulter: Verletzungen und Überlastungen bei Überkopfsportarten*. <https://www.drlutz-sportmedizin.de/die-volleyballschulter-verletzungen-und-ueberlastungen-bei-ueberkopfsportarten/>, 07.07.2024.
37. Swiss Volley (2007). *Besserer Schutz durch richtiges Aufwärmen*. https://shop.volleyball.ch/fileadmin/migrated/content_uploads/05_s_Magazin_Unfallpraevention_8_d.pdf, S. 1, 07.07.2024.
38. Autor Unbekannt (2022). *Aufwärmen für Kinder im Sport: so wird es effektiv*. <https://kindersport-wissen.de/aufwaermen-bei-kindern-im-sport/>, 07.07.2024.
39. Autor unbekannt (2018). *Wieso sollte ich mich aufwärmen?*. <https://my-slimcoach.de/wissen/wieso-sollte-ich-mich-aufwaermen#:~>, 16.10.2024
40. Autor Unbekannt (2022). *Aufwärmen für Kinder im Sport: so wird es effektiv*. <https://kindersport-wissen.de/aufwaermen-bei-kindern-im-sport/>, 16.10.2024
41. BFU (Datum unbekannt). *Volleyball keine Sportverletzungen auf dem Spielfeld*. <https://www.bfu.ch/de/ratgeber/volleyball>, 07.07.2024.
42. BASPO Bundesamt für Sport (Datum unbekannt). *Dem Volleyball Struktur geben*. <https://tool.jugendundsport.ch/modules/641b176ccb6b3d107364b6?lang=de>, 07.07.2024.
43. (Nachname unbekannt), Martin (2022). *Aufbau einer Trainingseinheit – wie ich meine Trainingsplanung mache...*, <https://www.youtube.com/watch?v=px8CM9SpBug>, (03.10.2022), 07.07.2024.
44. (Nachname unbekannt), Martin (2022). *Aufbau einer Trainingseinheit – wie ich meine Trainingsplanung mache...*, <https://www.youtube.com/watch?v=px8CM9SpBug>, (03.10.2022), 07.07.2024.

9. Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: Kriši, Remo (2018). <https://www.tvmuttenz.ch/volleyball/teams/berichte.php>, 14.10.2024
- Abb. 2: Probst, Steffen (2018). https://www.volleyballfreak.de/buchrezension-volleyball-training-coaching-vom-jugend-zum-leistungsvolleyballer/volleyball-training-coaching-buch-aufschlag-von-unten#google_vignette, 14.10.2024
- Abb. 3: Autor Unbekannt (2019). <https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball-positions-terms.html>, 14.10.2024
- Abb. 4: Probst, Steffen (2020). <https://www.volleyballfreak.de/category/volleyballtraining>, 14.10.2024
- Abb. 5: Känzig, Ueli (Datum unbekannt). <https://www.mobilesport.ch/fussball/alterseffekte-im-sport-biologisches-alter-und-entwicklungsstand/>, 05.07.2024.
- Abb. 6: McDavid EU (Datum unbekannt). <https://mcdavid.eu/en-ch/products/elite-hex-leg-sleeve-pair-6448>, 14.10.2024
- Abb. 7: Eigene Grafik: Kuhn, Nelja (2024).
- Abb. 8: Eigene Grafik: Kuhn, Nelja (2024).
- Abb. 9: Eigene Grafik: Kuhn, Nelja (2024).
- Abb. 10: Eigene Grafik: Kuhn, Nelja (2024).
- Abb. 11: Eigene Grafik: Kuhn, Nelja (2024).
- Abb. 12: Eigene Grafik: Kuhn, Nelja (2024).

10. Tabellenverzeichnis

- Tab. 1: Eigene Tabelle nach den Angaben von: Swiss Volley Region Zürich (SVRZ) (2024). <https://www.svrz.ch/nachwuchs/meisterschaft-spielplanung>, 11.10.2024
- Tab. 2: Conzelmann, Achim (2007). *Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit*, https://lelek.at/wp-content/uploads/2015/09/Lelek-Edu-Trainerforum_07_Achim_Conzelmann_Nachwuchs_Entwicklungsphasen.pdf, 05.07.2024.

11. Anhang

11.1. Interview mit Nadine Moser, einer Mini-Trainerin im Volley Grüningen

Geführt am 20.06.2024

Wie lange bis du schon Trainerin?

Das genaue Datum weiss ich nicht mehr, aber ich denke ich habe ca. mit 19 angefangen, also etwa vor 9 Jahren. Der Verein blieb immer derselbe.

Was fasziniert dich an Volleyball?

Mir gefällt sicher mal, dass es ein Mannschaftssport ist und dass man miteinander spielen kann. Zudem ist es ein sehr Technikfokussierter Sport was mir ebenfalls daran gefällt, da so jeder den Sport lernen kann. Es braucht anfangs zwar etwas, bis man sich an alles gewöhnt, aber sobald man dies schafft, hat man eine grosse Möglichkeit an verschiedenen Taktischen Spielzügen.

Wie kamst du dazu Trainerin zu werden?

Als ich noch selbst bei den Junior/innen spielte, bekam ich das Angebot von meinem Trainer den J+S Kurs zu machen. Eine Kollegin von mir war zudem bereits Trainerin und fragte mich, ob ich sie nachher unterstützen wolle.

Gibt es bei der Planung eines Trainings etwas, worauf du achtest?

Etwas worauf ich immer schaue, ist wie viele Kinder es etwa sein werden und wie viel Platz wir zur Verfügung haben. Besonders wenn es viele Teilnehmer sind oder die verfügbare Traineranzahl klein, achte ich darauf, dass die Übungen nicht zu kompliziert sind. Zudem versuche ich Übungen einzuplanen, welche vereinfacht werden können, falls jemand neues dazu kommt oder um die verschiedenen Niveaus der Kinder miteinbeziehen zu können.

Was sind Herausforderungen für ich, sowohl beim Training leiten als auch bei der Planung?

Für mich persönlich ist es manchmal schwer, die Trainings frühzeitig zu planen. Ich muss aufpassen, dass so etwas nicht in einer stressigen Woche untergeht. Ferner möchte ich, dass die Trainings abwechslungsreich sind und alle Kinder gleich gefordert werden, da wir grosse Niveauunterschiede innerhalb des Teams haben. Zudem merkt man bei den neuen Kindern stark, ob sie vorgängig bereits ein gutes Ballgefühl haben, was miteinbezogen werden muss, um den Kindern schnelle Fortschritte zu ermöglichen.

Was sind Eigenschaften, die ein Trainer haben sollte?

Ich denke das wichtigste ist, dass man es gerne macht. Meiner Meinung nach ist es das was ein gutes Training ausmacht. Ausserdem braucht es ein wenig Geduld und dass man den Kontakt mit Kindern schätzt. Vieles ist erlernbar und meiner Meinung nach braucht es kein Talent, um ein grossartiger Trainer zu sein.

Wie gehst du als Autoritätsperson mit den Kindern um?

Ich versuche schon darauf zu achten, dass ich als Autoritätsperson auch als solche wahrgenommen werde, unter anderem damit es während dem Training auch nicht überfordert, *aber* meiner Meinung nach ist es sehr wichtig, dass ich es ernst nehme, wenn die Kinder mir etwas sagen. Nur weil sie Kinder sind, heisst das nicht, dass ihre Meinungen weniger wert sind und sollten ihre Forderungen für mich umsetzbar sein, werde ich das tun.

Was genau meinst du mit Ballgefühl?

Es beginnt bereits damit, dass man einen Ball fangen kann. Übt man dies, wird man besser, aber es ist etwas, dass man erst einmal lernen muss. Zudem denke ich, dass auch das einschätzen der Flugdistanz zum Ballgefühl dazugehört, was essenziell ist fürs Volleyballspielen. Man merkt, ob ein Kind schon früher mit den Eltern viel Ball gespielt hat oder nicht, denn diese Fähigkeit ist sehr wichtig um den Ball kontrolliert zu spielen.

Merkst du einen grossen Unterschied zwischen Kindern, die bereits bei den Kids im Training waren und solchen, die ganz neu ins Volleyball kommen?

Der Unterschied ist sicher vorhanden, es gibt zwar auch Kinder, die bereits ein gutes Ballgefühl mitbringen, ohne bei den Kids gewesen zu sein, jedoch haben diese natürlich besonders im Hinblick auf die Technik grosse Vorteile gegenüber den anderen. Trotzdem darf man aber nicht vergessen, dass jedes Kind individuell ist und individuell und im eigenen Tempo lernen wird.

Was macht man im J+S Kurs?

Der sportspezifische Grundkurs dauert 5 Tage lang und ist in verschiedene Themen aufgeteilt. Der Theorieteil behandelt z.B. Fragen wie man richtig dehnen sollte oder wie man Kraftübungen einsetzen sollte. Zu diesem Modul gab es zudem eine schriftliche Prüfung, die abgelegt wurde. Dann gab es einen praktischen Teil bei dem oft miteinander gespielt und verschiedene Übungen ausprobiert wurden. Wir haben gelernt, wie man eine Gruppe leitet und wie man seine Sprache an die Kinder anpasst. Als Beispiel ist es etwas anderes, wenn man den Kindern sagt sie sollen in die Ecken spielen, als dass sie dorthin spielen sollen, wo die Spinnennetze in einem Haus sind. Und auch hier fand eine Prüfung statt, bei der man einen Teil eines Trainings leitete.

Was ist speziell daran Kinder zu Trainieren im Gegensatz zu Erwachsenen?

Im Vergleich ist mein eigenes Training bei den Damen zum einen viel ruhiger. Bei den Kindern ist es zwar lauter, aber es läuft auch viel mehr. Sie tragen die Energie, die sie haben mehr nach aussen. Zudem suchen Kinder manchmal auch die Nähe zu einem und wollen dir etwas erzählen, was man bei den Erwachsenen weniger hat.

Wie ist es mit Kindern in einer Wettbewerbssituation zu sein wie beispielsweise an einem Match Tag?

Die Kinder haben pro Spieltag 3-4 Spiele, die an einem Tag stattfinden. Je nach dem wie viele Spieler wir zur Verfügung haben, kann es vorkommen, dass wir mehr oder weniger Auswechselspieler haben, was man den Kindern auch anmerkt. Auch ist der Spieltag natürlich anstrengender als ein normales Training da die Kinder einerseits den ganzen Tag spielen und es einfach auch eine ganz andere Stimmung gibt an einem Wettkampf. Dafür merke ich aber wie die Kinder dementsprechend viel aktiver sind und sich mehr auf den Ball stürzen

Passt du dein Training an, je nach dem, ob ein Turnier ansteht oder nicht?

Die kurze Antwort ist Ja. Bei unserem Team liegt die Schwierigkeit beispielsweise darin den Spielfluss zu erhalten, weshalb ich besonders rund um die Turniersaison den Fokus darauf lege, dass die Kinder 3 Ballberührungen machen. Zudem würde ich sagen, dass wir häufiger einfach Spielen, statt gross auf die Technik zu fokussieren

Wie oft findest du sollten die Kinder in der Woche trainieren?

Ich denke für Kinder ist das Minimum einmal in der Woche zu trainieren. Besser wäre es natürlich 2-3 mal ein Training zu veranstalten um bessere Fortschritt zu erzielen. Beispielsweise merkt man einen grossen Unterschied ob die Kinder vielleicht eine Woche in einem Trainingscamp waren und danach besser spielen oder wenn Kinder nach den Ferien ein wenig brauchen, um wieder in die Routine zu kommen. Grundsätzlich sollte das Kind entscheiden dürfen. Wenn es 5 mal pro Woche spielen will, dann sollte es das auch dürfen.

Wie gehst du mit Frustration bei Kindern um?

Ich versuche natürlich den Kindern zu helfen, bevor es überhaupt zu Frustration kommt. Dass Fehler passieren, ist in Ordnung und das möchte ich den Kindern auch vermitteln. In einer Spielsituation kann man den Kindern zudem helfen, indem man ihnen Tipps gibt, wo auf dem Feld sie sich positionieren sollen was einen grossen Einfluss haben kann auf die Ausführung der Technik im Volleyball. Kommt es doch zu Frustration ist es gut zu wissen, dass jedes Kind anders darauf reagieren kann. Manche werden vielleicht wütend während andere sich zurückziehen. Man versucht natürlich immer sie zu trösten und Verständnis zu zeigen, während man sie gleichzeitig ermutigt, weiter zu machen. Emotionen gehören zu Sport dazu.

Wie motivierst du Kinder?

Wichtig finde ich Kinder zu loben, wenn sie etwas gut gemacht haben und das auch zu kommunizieren. Ich versuche ihnen konstruktive Kritik zu geben und möchte ihnen auch helfen ihre Fortschritte zu erkennen. Gerade auch bei einer Niederlage an einem Spieltag möchte ich hervorheben, was die Kinder trotzdem gut gemacht haben.

Wie gehst du mit schwierigen Kindern um?

Es gibt verschiedene Fälle, bei denen ein Kind auffallen kann. Bei einem Kind, welches zum Beispiel nicht zuhört und reinredet versuche ich auf Verständnis zu stossen. Wichtig für mich ist, dass ich das Kind zur Seite nehme und nicht vor allen zurechtweise. Für Mobbing habe ich jedoch keine Toleranz. Wir hatten auch schon ein Kind mit ADHS. In diesem Fall wurde unter anderem mit den Eltern zusammengearbeitet. Hatte man ausserdem einen weiteren Trainer zur Verfügung, konnte dieses Kind separat unterstützt werden.

Was sind die Vorteile daran zu zweit oder sogar zu dritt ein Training geben zu können?

Einen grossen Vorteil sehe ich darin, dass man sich aufteilen kann. Vor allem wenn es wieder um die Niveauunterschiede geht, ist es hilfreich, wenn man zwei Gruppen machen kann und hat man jemand neues im Training hat man die Möglichkeit dieser Person die Technik zu erklären während der andere Trainer die Übung für die restlichen Kinder erklärt. Zudem kann man eine ungerade Anzahl an Kindern ausgleichen, indem ein Trainer mitmacht.

Wie wichtig ist es auf die Kinder individuell einzugehen?

Ich versuche auf jeden Fall individuell auf jedes Kind zu achten. Gleichzeitig ist es mir aber auch wichtig, dass alle ungefähr dieselben Übungen machen. Hierbei kann jedoch der Schwierigkeitsgrad variiert werden, indem man verschiedene Stufen macht, wie die Übung absolviert werden kann.

Wie stellst du sicher, dass die Kinder nicht unter- oder überfordert werden?

Es ist nicht immer ganz einfach das herauszufinden. Wichtig ist es, die Kinder zu beobachten bei den Übungen und zu schauen, ob sie zu leicht oder zu schwer ist. Mit der Zeit lernt man die Kinder auch kennen und kann einschätzen wie gut sie spielen und kann die Trainings dementsprechend planen. Was man ebenfalls nicht vergessen sollte ist, dass man jederzeit nach einer Rückmeldung fragen kann.

Welche Aspekte im Volleyball sind schwieriger und welche einfacher zu lernen?

Besonders bei den Jüngeren kann die fehlende Kraft ein Problem sein, dem wirkt man aber mit leichteren Bällen entgegen. Das Ballgefühl versuchen wir ausserdem mit verschiedenen kleinen Übungen beim Aufwärmen zu schulen. Manchmal haben gewisse Kinder auch Angst vor dem Ball, mit Zeit und Geduld kann man aber auch dort als Trainer gut unterstützen.

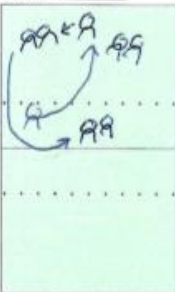


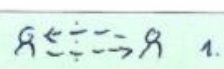

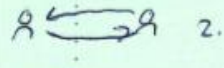

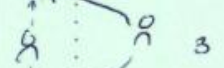

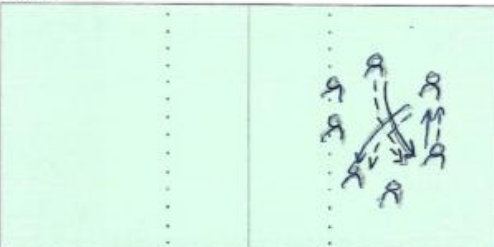
Wie gehst du mit Niveauunterschieden innerhalb der Gruppe um?

An einem Turnier versuchen wir zwei Gruppen zu machen, sollte dies möglich sein, gerade auch wenn die Altersspanne recht gross ist. Im Training selbst kann man auch die Übungen individuell schwieriger oder einfacher machen. Zudem kann die Gruppenzusammensetzung eine grosse Rolle spielen. Für jemanden der bereits 5 Jahre lang spielt kann es frustrierend sein, wenn diese Person mit jemandem in der Gruppe ist, der seit zwei Wochen ins Training kommt. Ausserdem kann es auch einschüchternd sein für ein Kind welches neu ins Training kommt, wenn es mit den besten zusammenspielen muss, man sollte also beide Seiten bedenken.


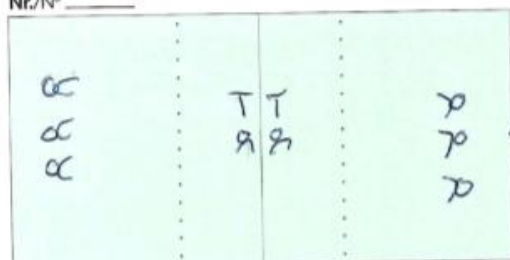
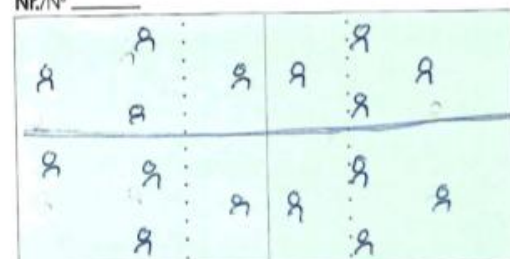
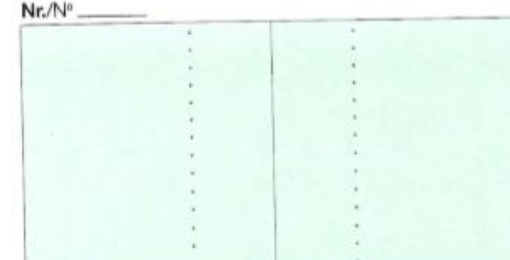
Was gibt es für Vor- oder Nachteile, wenn du jemanden der neu ins Training kommt, mit einer Person in die Gruppe einteilst, die schon länger spielt?

Einerseits kann ein erfahrener Spieler dem neuen Kind vieles zeigen, wenn man das Training beispielsweise nur allein leitet. Gleichzeitig kann es aber auch demotivierend sein denjenigen der bereits gut spielt, da sich diese Person natürlich etwas zurücknehmen muss, ich werde also sicher nicht immer die besten Spieler mit den schlechtesten in eine Gruppe einteilen. Auch die Einteilung von zwei Spielern, die vom Niveau ähnlich sind, kann einen grossen Mehrwert bieten da sie so gemeinsam lernen können. Zudem habe ich als Trainerin die Möglichkeit beiden Kindern gleichzeitig etwas zu erklären, wenn sie denselben Fehler machen. Wie man sieht, hat also beides Vor- und Nachteile und ich bin froh im Training beides einsetzen zu können.

11.2. Trainingsplan eigenes Training

Nr./N° _____ Datum/Date <u>26.9.24</u> Ort/Lieu <u>Aussergass</u> Zeit/Temps <u>90 min</u> Mannschaft/Equipe <u>Minis</u> Anzahl Spieler/Nbre. de joueurs _____ Thema/Thème <u>Manschette</u> Trainer/Entraîneur <u>Nelja</u>		
Trainingsziel und Akzente/Objetif d'entraînement et accents - Ball einschätzen - Schön zum Ball laufen (- Vorbereitung nächstes Turnier)	Material/Matériel Bälle, Matte	
Volleyballspezifisches Aufwärmen/Echauffement spécifique		
Nr./N° _____  	a) Kreislauf anregen /Stimulation du système cardiovasculaire b) Mobilisieren und Dehnen /Mobilisation et assouplissement c) Stabilisieren und Kräftigen /Stabilisation et renforcement d) Spezifische Verschiebungen, Bewegungen (ohne Ball) Déplacements et mouvements spécifiques (sans ballon)	Zeit/Temps 10'
Ballgewöhnung/Accounturance au ballon		
Nr./N° _____      	1. normal zu zweit einwärmen → werfen-fangen 2. Pass u. Manschette 3. links rechts werfen mit seitlichem verschieben	Zeit/Temps 15' (je 5')
Hauptteil/Phase principale		
Nr./N° _____ 	- zu zweit hintereinander hintere Person spielt Ball gegen Wand, vordere Person spielt abgeprallten Ball mit Manschette	Zeit/Temps 10'
Nr./N° _____ 	Im Kreis spielen, mit Ball nach laufen → Manschette	Zeit/Temps 10'

Hauptteil/Phase principale

<p>Nr./N° _____</p> 	<p>Alle machen Service → Bei Fehler auf andere Seite und Abnehmen wenn Ball auf Platte abgenommen wird, darf man wieder rüber</p>	<p>Zeit/Temps 10'</p>
<p>Nr./N° _____</p> 	<p>Kinder auf dem Bauch schauen zur Wand Trainer klopft auf Ball, Kinder stehen auf und nehmen ab</p>	<p>10'</p>
<p>Nr./N° _____</p> 	<p>Spieldform wie am Match 4:4</p>	<p>20'</p>
<p>Nr./N° _____</p> 		
<p>Ausklang/Retour au calme</p> <p>Andaufen mit kreisenden Armen</p>	<p>Zeit/Temps 5'</p>	<p>Kräftigen/Renforcement Zeit/Temps</p>
<p>Infos an die Mannschaft/Informations à l'équipe</p>		
<p>Nachbearbeitung/Bemerkungen/Réflexion/remarques</p>		