

## J+S Ausbildungsprogramm Volleyball

Spiel-form	Niv	Spielsystem	Taktische Ausbildung	Koordinative/ technische Ausbildung	Athletische Ausbildung	Mentale Ausbildung
Niv 1-3	Einsteiger	<b>Spitze hinten</b> oder vorne: Volleyballspezifisches Fangen/Werfen in wechselnden Formationen (mit 3, 2 Kindern oder alleine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Raum abdecken, Ball im Spiel halten</li> <li>Rotation</li> <li>Aufstellung des Gegners ausnutzen</li> <li>Ziele treffen: Spinnennetz, Hufeisen, Lagerfeuer</li> <li>Absichten verfolgen</li> <li>Wurfbewegung lesen</li> <li>Spielaufbau mit 2 Ballberührungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientierung im Raum</li> <li>Ballflugkurve einschätzen</li> <li>Bewegung zum Ball</li> <li>Ballschule (Fangen und Werfen ein- und beidhändig)</li> <li>Bälle volley in der Luft halten</li> <li>Service von unten vom Feld</li> <li>Einführung Manchette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polysportivität</li> <li>Laufschule</li> <li>Verschiebungen und Ausrichtungen</li> <li>Rolle vw und rw</li> <li>Körperspannung</li> </ul> <p>⇒ <b>spielerisch</b></p>	Freude am Spiel, Selbstvertrauen, Teamgeist, Fair play Mut, Risiko, Verantwortung übernehmen Konzentration, Wille, Drucksituationen meistern Kommunikation
Niv 4		<b>Spitze hinten</b> oder vorne: <ul style="list-style-type: none"> <li>Spiel mit drei Ballberührungen</li> <li>2. Ballberührung entweder fließende Fang-Wurfbewegung oder Volley</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit Partner kooperieren</li> <li>Spielaufbau mit 3 Berührungen</li> <li>Aufstellung des Gegners ausnutzen</li> <li>Basisposition einnehmen, wenn Ball beim Gegner ist.</li> <li>Positionsspezifische Aufgabenverteilung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Service von Grundlinie</li> <li>Position zum Ball</li> <li>Einführung Pass</li> <li>Ausrichtung des Zuspielers</li> <li>Angriffsball volley spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polysportivität</li> <li>Laufschule</li> <li>Verschiebungen und Ausrichtungen</li> <li>Beidbeinige Sprünge</li> <li>Haltemuskulatur</li> <li>Schnelligkeit, Agility</li> </ul> <p>⇒ <b>spielerisch</b></p>	
3:3		<b>Spitze hinten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Unspezialisiert</li> <li>Alles Netzspieler</li> <li>Situationsabhängiges Zuspiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3er Annahme (Zone)</li> <li>Annahme ins Zentrum (Haus)</li> <li>Spielaufbau mit 3 Berührungen ohne Fangen</li> <li>Spinnennetz</li> <li>Hufeisen</li> <li>Lagerfeuer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manchette Basis</li> <li>Pass vorwärts (oberes Zuspiel)</li> <li>Service von unten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polysportivität</li> <li>Lauf- und Sprungschule</li> <li>Verschiebungen und Ausrichtungen</li> <li>Haltemuskulatur</li> <li>Schnelligkeit, Agility</li> </ul> <p>⇒ <b>Mit Körpergewicht</b></p>	

Spiel-form	Niv	Spielsystem	Taktische Ausbildung	Koordinative/ technische Ausbildung	Athletische Ausbildung	Mentale Ausbildung
4:4	Einsteiger	<b>Diamant:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Netzspieler, 1 Rückraum</li> <li>• Zuspiel auf Pos 3</li> <li>• Angriff auf Pos 2, 4, und 6</li> <li>• Einerblock (P3 schiebt)</li> <li>• Fintesicherung: Compensation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netzbreite ausnützen</li> <li>• 3er Annahme (Zone)</li> <li>• Angriffsball auf hohe Bälle (3 Tempo)</li> <li>• Verteidigung mit Block organisieren</li> <li>• Soutien</li> <li>• Angriffsball lesen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manchette als Annahme</li> <li>• Pass: rückwärts (oberes Zuspiel über Kopf)</li> <li>• Pass im Winkel</li> <li>• Smashanlauf, Angriff mit Sprungpass</li> <li>• Schlagbewegung Driveschlag (Rückraum)</li> <li>• Service von oben (Float)</li> <li>• Block: Verschiebung (Kreuz, shuffle), Sprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf- und Sprungschule</li> <li>• Verschiebungen und Ausrichtungen</li> <li>• Stabilisation</li> <li>• Schnelligkeit, Agility</li> <li>• Wurfschule</li> </ul> <p>⇒ <b>Mit Körpergewicht und Hilfsmittel</b></p>	
2:2		<b>Nebeneinander:</b> Aufbau in der Annahmehälfte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen von li und von re</li> <li>• Annahme in den freien Raum</li> <li>• Enges Spielkonzept</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewichtsschulung</li> <li>• Orientierung draussen</li> <li>• Manchette als Zuspiel</li> <li>• Schlagvarianten: Poke, Cut</li> <li>• Block: Block stellen, Block lösen</li> <li>• Verteidigungstechniken (Fallen, Hechten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effizientes Verschieben auf instabilem Untergrund</li> <li>• Stabile Beinachse</li> </ul>	
6:6	Fortgeschrittene	<b>6-6 (ohne Spezialisierung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuspiel auf Pos 3</li> <li>• Keine Permutationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annahme im 5er Riegel (Zone)</li> <li>• Unterschied zwischen Basisposition, Verteidigungsposition und Annahmeformation</li> <li>• Doppelblock Diagonal</li> <li>• Verteidigung mit Fintesicherung (Compensation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annahme seitlich</li> <li>• Annahme oben</li> <li>• Schlagvarianten: harter Angriff, Finte</li> <li>• Block: Swingblock (Grundtechnik)</li> <li>• Manchette als Verteidigung (Split step)</li> <li>• Akrobatische Verteidigung: Abrolltechnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-, Sprung- und Wurfschule</li> <li>• Sprungkoordination</li> <li>• Schnelligkeit, Agility</li> <li>• Konsequentes kräftigen des Rumpfs und der Schulter</li> <li>• regelmässiges Kräftigen: Wade, Beinachse, Rumpfstabilität</li> <li>• Techniklernen des Hanteltrainings (mit Holzstab)</li> </ul>	Freude am Spiel, Selbstvertrauen, Teamgeist Mut, Risiko, Verantwortung übernehmen Konzentration, Wille, Drucksituationen meistern Kommunikation
<b>6-6 (ohne Spezialisierung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuspiel: Pos 1 bei K1 Pos 3 im K2</li> <li>• Keine Permutationen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annahme im 4er Riegel (Zone)</li> <li>• Angriffsball auf Meterpass (2 Tempo)</li> <li>• Läufer aus Annahme (Pene 1 im K1)</li> </ul>				
<b>6-6 (ohne Spezialisierung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuspiel: Pos 1 bei K1 und K2</li> <li>• keine Permutationen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Läufer aus Verteidigung (Pene 1 im K2)</li> <li>• Gratisball Situation</li> <li>• Mitteleblock (Netzspieler lösen)</li> </ul>				

Spiel-form	Niv	Spielsystem	Taktische Ausbildung	Koordinative/ technische Ausbildung	Athletische Ausbildung	Mentale Ausbildung
6:6	Köner	<b>6-2 (teilweise Spezialisierung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Zuspieler (Spezialisten)</li> <li>• Zuspiel Pene 1, 6 und 5 im K1</li> <li>• Zuspielerin auf Pos 1 und 2 im K2 (Permutation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annahme im 4er (Zone) oder 3er (Korridor) Riegel</li> <li>• Spezialisierung Pass (Tempo variieren)</li> <li>• Aufbau über 4 Angreifer</li> <li>• Angriffsball auf schnellen Pass (1 Tempo)</li> <li>• Doppelblock Diagonal und Linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungpass (oberes Zuspiel im Sprung)</li> <li>• Angriffsvariante: Einbeiner (Otto)</li> <li>• Service: Jump Serve, Jump Float</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematischer Aufbau der Fuss- und Beinkraft;</li> <li>• Konsequentes kräftigen des Rumpfs und der Schulter – haltend und dynamisch;</li> <li>• regelmässiges Sprungtraining;</li> <li>• Aufbau des Langhanteltraining</li> </ul>	Freude am Spiel, Selbstvertrauen, Teamgeist Mut, Risiko, Verantwortung übernehmen Konzentration, Wille, Drucksituationen meistern Kommunikation
6:6		<b>5-1 (Spezialisierung der Angreifer)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Zuspieler</li> <li>• Zuspiel Pene von allen Positionen</li> <li>• Wenn Zuspielerin verteidigt, spielt Pos 3 oder Pos 5 zu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annahme im 4er (Zone) oder 3er (Korridor) Riegel</li> <li>• Passtempi, Einbeiner</li> <li>• Diaangreifer: Rückraum Pos 1</li> <li>• Doppelblock Linie</li> <li>• Doppelblock in Mitte (Netzspieler 2 löst)</li> <li>• Basisposition mit gegnerischem Pass hinten oder Basisposition mit Pass vorne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezialisierung nach Stärken</li> </ul>		