



## **Jugend-Trainingszeiten 2. Halbjahr 2021**

### **„Minis“**

Freitag 16:00 – 17:30 Uhr in der Steverhalle

Ansprechpartnerin: Stefanie Venghaus

(Email: [ASV-stefanievenghaus@web.de](mailto:ASV-stefanievenghaus@web.de), Tel.: 0171/9588239)

### **„Kleinfeld-Volleyball“ und „Großfeld-Volleyball“**

Montag 17:30 – 19:00 Uhr in der Steverhalle

Mittwoch 17:00 – 19:00 Uhr in der neuen Halle (Halle 1)

Ansprechpartner: Oliver Grote

(Email: [oliver2009@web.de](mailto:oliver2009@web.de), Tel.: 01512/5822105)

### **1. Phase “Minis” – Fokus “Spaß steht klar im Vordergrund”**

Im Vergleich zu anderen Ballsportarten ist Volleyball technisch-taktisch sehr anspruchsvoll und daher für Anfänger schwer zu erlernen. Daher bedarf es einer eingehenden Vorbereitung. Bei den “Minis” werden über spielerische Elemente die Grundlagen für die Ausbildung zum Volleyballer / zur Volleyballerin gelegt. Hier geht es sehr viel darum, Spaß am Sport zu haben! Die volleyball-spezifischen Regeln und Inhalte spielen in dieser Phase nur eine untergeordnete Rolle.

- Altersklasse: 1. – 4. Schuljahr
- Training: 1x pro Woche
- Spielbetrieb: Kleine Spiele / Mini-Turniere (Teilnahme Tour de Volley)

### **2. Phase “Kleinfeld-Volleyball” – Fokus “weitere Ausbildung und Wettbewerbserfahrung sammeln”**

Diese Phase beginnt mit dem Erlernen der Grundtechniken. Pritschen, Baggern, Angriffsschlag, Aufschlag und ggf. Block. Die konditionelle und taktische Ausbildung für das Spiel 3:3 und 4:4 läuft in den Trainingseinheiten parallel zur Technikausbildung. Ziel ist es, die Handlungs- und Spielfähigkeit stetig zu verbessern.

- Altersklasse: 4. – 7./8. Schuljahr
- Training: 2x pro Woche
- Spielbetrieb: U12/U13/U14/U15 je nach Entwicklungsstand in unterschiedlichen Ligen

### **3. Phase “Großfeld-Volleyball” – Fokus “Leistungsorientierung fördern Heranführen an den Erwachsenensport”**

In der dritten Phase kommen neben der Festigung der erlernten Techniken weitere Varianten hinzu; eine Voraussetzung, um den Anforderungen für das Spiel 6:6 gerecht zu werden. Koordinative und konditionelle Grundlagen werden weiter ausgebaut, zudem wird das individual-, gruppen- und spieltaktische Verständnis geschult. Zu Beginn dieser Phase steht weiter die Weiterbildung zum “Alleskönner” im Vordergrund, im weiteren Verlauf nimmt die Spezialisierung zu konkreten Positionen und Aufgaben auf dem Feld zu.

- Altersklasse: ab 7./8. Schuljahr
- Training: 2-3x pro Woche
- Spielbetrieb: U16/U18/U20/Damen Mannschaften je nach Entwicklungsstand in unterschiedlichen Ligen