Jahresplanung

Bevor man sich Gedanken über den Aufbau einer Trainingseinheit macht, ist es sinnvoll, sich klar zu machen, in welche Phase der Saison man sich zeitlich befindet, und welche Schwerpunkte gelegt werden. Bei Anfängergruppen mag es akzeptabel sein, alle Grundtechniken abwechseln zu trainieren, weil durch den unkontrollierbaren Zulauf eine jährliche Planung schwierig ist. Im Mannschaftsbetrieb geht das aber nicht mehr.

Eine allgemeine Empfehlung für das Aufteilen des Jahres sieht nach Peter Meyndt, Der Volleyballexperte, theoretisch so aus:

VP I	**ÜP I**	**VP II**	**WKP I**	**ÜP II**	**VP III**	**WKP II**
8-10 Wochen	Max. 3 Wochen	6-8 Wochen	8-9 Wochen	sehr kurz	2-3 Wochen	10-12 Wochen
Mai-Juli	August	Aug.-Okt.	Okt.-Dez.	Dez.	Jan.	Jan.-Apr.

Vorbereitungsperiode I

- Entwicklung allgemeiner und volleyballspezifischer konditioneller und koordinativer Fähigkeiten
- Erlernen und Verbessern neuer Techniken und Individualtaktik

**Schwerpunkte: **

Muskelaufbautraining, aerobe Ausdauer, Verbesserung des Armzugs und verdeckter Angriffsschläge, Verbesserung der Abwehr über Brusthöhe

Übergangsperiode I

In dieser Periode sollte der Schwerpunkt stark im regenerativen Bereich liegen. Sie liegt im Zeitraum der bayerischen Sommerferien und in den meisten Fällen ist ein geregelter Trainingsbetrieb nicht wirklich möglich. Als Ausgleich bietet sich Beachen in lockerer Runde an, um den sozialen und emotionalen Zusammenhalt der Mannschaft(en) zu stärken.

Vorbereitungsperiode II

- Die Weiterentwicklung der volleyballspezifischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- Das Anleiten von individual- und gruppentaktischem Verhalten
- Mannschaftstaktik
- Wettkampfspezifische Umsetzung

Schwerpunkte:

Intramuskuläres Koordinations- und Reaktivkrafttraining; Schnelligkeit; spezielle Ausdauer; Verbesserung der Schnell- und Positionsabwehr; Verbesserung des Zweier- und Dreierblocks; Mannschaftstaktik

Wettkampfperiode I

- Stabilisierung des hohen konditionellen, koordinativen, technisch und taktischen Leistungsniveaus
- Steigerung der Leistungsfähigkeit für wichtige Spieltermine
- Vermeidung von Monotonie

Übergangsperiode II

Ähnlich wie in ÜP I bietet sich hier Regeneration und Spaß als Trainingsprogramm an, zum Beispiel ein Schleiferlturnier und Weihnachtsfeier.

Vorbereitungsperiode III

Diese kurze Periode hat das Ziel, die Wettkampfform von vor den Weihnachtsferien wieder zu erreichen.

Schwerpunkte:

Intramuskuläres Koordinationstraining; Reaktivkrafttraining; Schnellkrafttraining, Schnelligkeit; Mannschaftstaktik; Mannschafsstrategie

Wettkampfperiode II

- Leistung stabilisieren und so lange wie möglich aufrecht erhalten.

In der Praxis muss man das wegen des realen Spielplans häufig etwas anpassen, in vielen Jugendbereichen existiert die WKP II nicht, dort kann man also VP I vorziehen und verlängern.

Aufbau einer Trainingseinheit

Noch WIP.



Martin Richter hält sich an den Aufbau, der im Bild dargestellt ist. Die TE ist in 3 Einheiten aufgeteilt, **Erwärmung**, **Hauptteil** und **Finish**. Ich versuche, alle hier im Wiki genannten und verlinkten Videos mit den passenden Tags zu versehen, damit man später leichter entsprechende Übungen findet. Die Idee ist mir allerdings erst in den Weihnachtsferien 23/24 gekommen und wartet noch auf die Umsetzung.

Abschnitt	**Abkürzung**
Erwärmung, Herz-Kreislauf Aktivierung	ErwHKA
Erwärmung, Mobi-Stabi-Kraft	ErwMSK
Erwärmung, Koordination	ErwKo
Erwärmung, Spezielle Erwärmung	ErwSE
Hauptteil, Vorbereitende Übungen	HTVÜ
Hauptteil, Schwerpunkt 1, Schwerpunkt 2	HTSP1, HaSP2
Hauptteil, Spielform	HTSF
Finish, Cooldown	FiCD

What else?

Planung der Einheit

Übergeordnet sollten natürlich immer diese Fragen stehen:

- In welche Phase der Saison befinden wir uns? Worauf liegt der Schwerpunkt? Athletik, individuelle Technik, individualtaktische Fähigkeiten, gruppentaktische Fähigkeiten, mentale Stabilität?
- Wo bestehen Defizite?
- Muss ich grundlegend etwas ändern, oder gibt es einen Quick-Fix?

Dadurch ergibt sich meistens, wie Schwerpunktübung 1 und 2 aussehen können.

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0bte:start

Last update: **2025/05/02 05:44**