



# J+S Trainingshandbuch Volleyball



### **Vertrauen – eine Grundlage**

Vertrauen ist das Bindemittel, das die Partnerschaft der Vereine und Verbände, der J+S-Leiterinnen und -Leiter mit den Kantonen und mit der Institution Jugend+Sport festigt. Man traut sich gegenseitig sinnvollen Einsatz der Personen und Mittel und gute Arbeit, das heisst zielgerichteten Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen und bedürfnisorientierte Leiterbildung, zu.

### **Qualität – ein Ziel**

Nicht bloss Sportunterricht soll es sein, sondern Qualität: geplant, vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet von engagierten J+S-Leiterinnen und -Leitern, dabei umsichtig begleitet und unterstützt von ihrem J+S-Coach.

### **Trainingshandbuch – ein Instrument**

Im Trainingshandbuch halten die J+S-Leiterinnen und -Leiter die wichtigsten Daten (was, wann, wo, unter welcher Leitung?) ihres Sportangebotes fest. Im Leiterkurs, im Fortbildungskurs oder beim J+S-Coach haben sie das dazu nötige Wissen erworben. Die Planungsunterlage steht als Papierdokument zur Verfügung oder kann als Datei vom Internet heruntergeladen und am Computer bearbeitet werden (--> [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) --> Sportarten).

Für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot ist mindestens ein Trainingshandbuch und eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Beide Unterlagen sind während drei Jahren aufzubewahren und auf Verlangen der zuständigen Kontrollinstanz vorzuweisen.

Wer qualitativ guten Sportunterricht bieten will, bereitet sich zusätzlich in geeigneter Form (Wochen-, Lektionsplan) auf die Trainingsstunden vor.

Sorgfältig geführte Planungsinstrumente ermöglichen qualitativ gute Sportangebote und erleichtern dem J+S-Coach, die Leiterinnen und Leiter zu unterstützen. Sie sind auch ein sichtbares Zeichen des gegenseitigen Vertrauens.

**Ausbildungsprogramm**

*Wir müssen lernen, alle unsere SpielerInnen zu respektieren und zu schätzen.  
Um das, was sie tun zu anerkennen, müssen wir sie zuerst als Personen respektieren.*

<b>Einsteiger</b>		<b>Fortgeschrittene</b>		<b>Köner</b>	
<b>Voraussetzungen schaffen Erwerben und Festigen</b>		<b>Vielfalt ermöglichen Anwenden und Variieren</b>		<b>Kreativität fördern Gestalten und Ergänzten</b>	
Akzente 2 mit/gegen 2	Ausnutzen des Raumes Ich, der Ball und der Gegner (1:1) Gegner stören Mit Partnern kooperieren Kontrolle der Aktion Aktionszone voraussehen (Antizipation)	Akzente 4 mit/gegen 4	Ausnutzen des Raumes Ich, der Ball, der Gegner und der Partner Gegner stören Mit Partnern kooperieren Selbst- und Handlungsbeherrschung Suche der kollektiven Wirksamkeit - Spielsystem Aktionszone voraussehen (Antizipation)	Akzent 6 mit/gegen 6	Ausnutzen des Raumes Ich, der Ball, der Gegner und der Partner Gegner stören Individualität im Kollektiv Selbst- und Handlungsbeherrschung Suche der kollektiven Wirksamkeit - Spielsystem Aktionszone voraussehen (Antizipation) Suche von individuelle Wirksamkeit - Spezialisierung Eine Spielstrategie gestalten und anwenden Logik des Duells verstehen
Kondition	Haltungsmuskulatur (Stabilisatoren) Körperteile - verbindende Übungen Schnellkraft = vielseitig-zielgerichtet (eigenes Körpergewicht) Intermittierendes Training (Spielformen) Grundausdauer (spielerisch)	Kondition	Haltungsmuskulatur (Stabilisatoren) Körperteile - verbindende Übungen Schnellkraft = vielseitig-zielgerichtet (kleine Gewichte) Intermittierendes Training Vorbereitung auf Freihandtraining	Kondition	Haltungsmuskulatur (Stabilisatoren) Körperteile - verbindende Übungen Schnellkraft = vielseitig-zielgerichtet (mittlere Gewichte) Intermittierendes Training Schnellkraft mit Freihandtraining
Koordi- nation	Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Parcours allgemeine Motorik	Koordi- nation	Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule Einen Ball spielen ohne ihn zu fangen Einschätzen von Flugbahnen	Koordi- nation	Polysportivität Sprungschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Schnelligk. und Wirksamk. der Handlungsketten Einschätzen von Flugbahnen
Technik	Einschätzen von Distanzen Ziele treffen Schlagschule Zwei Segmente symmetrisch anwenden: - unteres Zuspiel - oberes Zuspiel Rückspiel auf 1/2 Distanz vom Partner	Technik	Einschätzen von Distanzen Ziele treffen Schlagschule Zwei Segmente symmetrisch anwenden In Gegenrichtung zur Verschiebung spielen Rückspiel auf 1/2 Distanz vom Partner	Technik	Schlagschule Ziele treffen In Gegenrichtung zur Verschiebung spielen Spezialisierung Rückspiel auf 2/3 Distanz vom Partner
Taktik	Ziel = "Hufeisen" Ziel = "Lagerfeuer" Ziel = «Spinnweb»	Taktik	Ziel = "Hufeisen" Ziel = "Lagerfeuer" Ziel = «Spinnweb» Das Ziel überraschend treffen	Taktik	Ziel = "Hufeisen" Ziel = "Lagerfeuer" Ziel = «Spinnweb» Die Ziel überraschend treffen Ziel = Gegner
Mental	Freude am Spiel Aktion / Reaktion Mut, Risiko Wille	Mental	Freude am Spiel Aktion / Reaktion Mut, Risiko Konzentration, Wille, mentale Ausdauer	Mental	Freude am Spiel Aktion / Reaktion Konzentration, Wille, mentale Ausdauer Individuelles und kollektives Projekt
Sozial	Elernabend Ergänzende Aktivitäten Patenschaften	Sozial	Elernabend Ergänzende Aktivitäten Identität Teilnahme, Mitarbeit	Sozial	Elernabend Ergänzende Aktivitäten Identität Teilnahme, Mitarbeit





**Einsteiger; Halbjahresplanung 1**

*Wir müssen lernen, alle unsere SpielerInnen zu respektieren und zu schätzen.  
Um das, was sie tun zu anerkennen, müssen wir sie zuerst als Personen respektieren.*

Voraussetzungen schaffen Erwerben und Festigen		Club:	Mannschaft: _____ Leiter/in: _____ Saison: _____																										
			Juli			August			September			Oktober			November			Dezember											
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Akzente 2 mit/gegen 2 3 mit/gegen 3	<b>Monat:</b>																												
	<b>Woche:</b>																												
	Ausnutzen des Raums Ich, der Ball und der Gegner (1:1) Gegner stören Mit Partnern kooperieren Kontrolle der Aktion Aktionszone voraussehen (Antizipation) Haltungsmuskulatur (Stabilisatoren) Körperteile - verbindende Übungen Schnellkraft = vielseitig-zielgerichtet (eigenes K.) Intermittierendes Training (Spielformen) Grundausdauer (spielerisch) Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Parcours allgemeine Motorik																												
Kondition	Einen Ball spielen ohne ihn zu fangen																												
	Einschätzen von Flugbahnen Einschätzen von Distanzen Schlagschule Ziele treffen Zwei Segmente symmetrisch anwenden: - unteres Zuspiel - oberes Zuspiel Rückspiel auf 1/2 Distanz vom Partner																												
Technik	Ziele treffen																												
	Zwei Segmente symmetrisch anwenden: - unteres Zuspiel - oberes Zuspiel Rückspiel auf 1/2 Distanz vom Partner																												
	Ziele treffen																												
Takt.	Ziel = "Hufeisen"																												
	Ziel = "Lagerfeuer"																												
	Ziel = «Spinnweb»																												
Mental	Freude am Spiel Aktion / Reaktion Mut, Risiko Wille																												
	Elternabend Ergänzende Aktivitäten Patenschaften																												

## Einsteiger; Halbjahresplanung 2

Wir müssen lernen, alle unsere SpielerInnen zu respektieren und zu schätzen.  
Um das, was sie tun zu anerkennen, müssen wir sie zuerst als Personen respektieren.

Voraussetzungen schaffen Erwerben und Festigen		Club:	Mannschaft: _____												Leiter/in: _____						Saison: _____						
			Januar			Februar			März			April			Mai			Juni									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Akzente 2 mit/gegen 2 3 mit/gegen 3	<b>Monat:</b>																										
	<b>Woche:</b>																										
	Ausnutzen des Raums																										
	Ich, der Ball und der Gegner (1:1)																										
	Gegner stören																										
	Mit Partnern kooperieren																										
	Kontrolle der Aktion																										
	Aktionszone voraussehen (Antizipation)																										
	Haltungsmuskulatur (Stabilisatoren)																										
	Körperteile - verbindende Übungen																										
	Schnellkraft = vielseitig-zielgerichtet (eigenes K.)																										
	Intermittierendes Training (Spielformen)																										
	Grundausdauer (spielerisch)																										
	Polysportivität																										
	Laufschule																										
	Verschiebung und Ausrichtung																										
	In die Technik integriert																										
	Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn)																										
	Parcours allgemeine Motorik																										
	Einen Ball spielen ohne ihn zu fangen																										
	Einschätzen von Flugbahnen																										
	Einschätzen von Distanzen																										
	Schlagschule																										
	Ziele treffen																										
	Zwei Segmente symmetrisch anwenden:																										
	- unteres Zuspiel																										
	- oberes Zuspiel																										
	Rückspiel auf 1/2 Distanz vom Partner																										
	Ziel = "Hufeisen"																										
	Ziel = "Lagerfeuer"																										
	Ziel = «Spinnwebbe»																										
	Freude am Spiel																										
	Aktion / Reaktion																										
	Mut, Risiko																										
	Wille																										
	Elternabend																										
	Ergänzende Aktivitäten																										
	Patenschaften																										

**Fortgeschrittene; Halbjahresplanung 1**

*Wir müssen lernen, alle unsere SpielerInnen zu respektieren und zu schätzen.  
Um das, was sie tun zu anerkennen, müssen wir sie zuerst als Personen respektieren.*

Vielfalt ermöglichen Anwenden und Variieren		Club:	Mannschaft: _____												Leiter/in: _____					Saison: _____											
			August												September					Oktober					November					Dezember	
		Monat:	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Akzente 4 mit/gegen 4 6 mit/gegen 6	Wochen:																														
		Ausnutzen des Raumes Ich, der Ball, der Gegner und der Partner Gegner stören Mit Partnern kooperieren Selbst- und Handlungsbherrschaft Suche der kollektiven Wirksamkeit - Spielsystem Aktionszone voraussehen (Antizipation)																													
Kondition		Haltungsmuskulatur (Stabilisatoren) Körperteile - verbindende Übungen Schnellkraft = vielseitig-zielgerichtet (kleine Gewichte) Intermittierendes Training Vorbereitung auf Freihandtraining																													
		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
Koordination		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
Technik		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
Taktik		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
Mental		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
Sozial		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													
		Polysportivität Laufschule Verschiebung und Ausrichtung In die Technik integriert Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn) Sprungschule																													

**Fortgeschrittene; Halbjahresplanung 2**

Wir müssen lernen, alle unsere SpielerInnen zu respektieren und zu schätzen.  
Um das, was sie tun zu anerkennen, müssen wir sie zuerst als Personen respektieren.

Vielfalt ermöglichen Anwenden und Variieren		Club:	Mannschaft: _____												Leiter/in: _____						Saison: _____							
			Januar			Februar			März			April			Mai			Juni										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Akzente 4 mit/gegen 4 6 mit/gegen 6	<b>Monat:</b>																											
	<b>Woche:</b>																											
	Ausnutzen des Raumes																											
	Ich, der Ball, der Gegner und der Partner																											
	Gegner stören																											
	Mit Partnern kooperieren																											
	Selbst- und Handlungsbeherrschung																											
	Suche der kollektiven Wirksamkeit - Spielsystem																											
	Aktionszone voraussehen (Antizipation)																											
Kondition	Haltungsmuskulatur (Stabilisatoren)																											
	Körperteile - verbindende Übungen																											
	Schnellkraft = vielseitig-zielgerichtet (kleine Gewichte)																											
	Intermittierendes Training																											
	Vorbereitung auf Freihandtraining																											
Koordination	Polysportivität																											
	Laufschule																											
	Verschiebung und Ausrichtung																											
	In die Technik integriert																											
	Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn)																											
Technik	Sprungschule																											
	Einen Ball spielen ohne ihn zu fangen																											
	Zwei Segmente symmetrisch anwenden																											
	Einschätzen von Flugbahnen																											
	Einschätzen von Distanzen																											
	Schlagschule																											
	Ziele treffen																											
	In Gegenrichtung zur Verschiebung spielen																											
Taktik	Rückspiel auf 1/2 Distanz vom Partner																											
	Ziel = "Hufeisen"																											
	Ziel = "Lagerfeuer"																											
	Ziel = «Spinnweb»																											
	Das Ziel überraschend treffen																											
Mental	Freude am Spiel																											
	Aktion / Reaktion																											
	Mut, Risiko																											
	Konzentration, Wille, mentale Ausdauer																											
Sozial	Elternabend																											
	Ergänzende Aktivitäten																											
	Identität																											
	Teilnahme, Mitarbeit																											



**Köner; Halbjahresplanung 2**

Wir müssen lernen, alle unsere SpielerInnen zu respektieren und zu schätzen.  
Um das, was sie tun zu anerkennen, müssen wir sie zuerst als Personen respektieren.

Kreativität fördern Gestalten und Ergänzten	Club: _____	Mannschaft: _____												Leiter/in: _____						Saison: _____							
		Januar			Februar			März			April			Mai			Juni										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Akzent 6 mit/gegen 6	Monat:																										
	Woche:																										
	Ausnutzen des Raumes																										
	Ich, der Ball, der Gegner und der Partner																										
	Gegner stören																										
	Individualität im Kollektiv																										
Kondition	Selbst- und Handlungsbeherrschung																										
	Suche der kollektiven Wirksamkeit - Spielsystem																										
	Aktionszone voraussehen (Antizipation)																										
	Suche von individuelle Wirksamkeit - Spezialisierung																										
	Eine Spielstrategie gestalten und anwenden																										
	Logik des Duells verstehen																										
Koordination	Halftungsmuskulatur (Stabilisatoren)																										
	Körperteile - verbindende Übungen																										
	Schnellkraft = vielseitig-zielgerichtet (mittlere Gewichte)																										
	Intermittierendes Training																										
	Schnellkraft mit Freihandtraining																										
	Polysportivität																										
Technik	Sprungschule																										
	Verschiebung und Ausrichtung																										
	In die Technik integriert																										
	Dezentrierung und Rückzentrierung (Flugbahn)																										
	Schnelligk. und Wirksamk. der Handlungsketten																										
	Einschätzen von Flugbahnen																										
Taktik	Einschätzen von Distanzen																										
	Schlagschule																										
	Ziele treffen																										
	In Gegenrichtung zur Verschiebung spielen																										
	Spezialisierung																										
	Rückspiel auf 2/3 Distanz vom Partner																										
Mental	Ziel = "Hufeisen"																										
	Ziel = "Lagerfeuer"																										
	Ziel = «Spinnweb»																										
	Die Ziel überraschend treffen																										
	Ziel = Gegner																										
	Eine Spieltechnik gestalten und anwenden																										
Sozial	Freude am Spiel																										
	Aktion / Reaktion																										
	Konzentration, Wille, mentale Ausdauer																										
	Individuelles und kollektives Projekt																										
	Eiternabend																										
	Ergänzende Aktivitäten																										
Identität																											
Teilnahme, Mitarbeit																											





*Wir müssen lernen, alle unsere SpielerInnen zu respektieren und zu schätzen.  
Um das, was sie tun zu anerkennen, müssen wir sie zuerst als Personen respektieren.*

## Lektionsplanung

Blatt 1

Nr. \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_

Mannschaft: \_\_\_\_\_ Trainer/in: \_\_\_\_\_

<b>Themen:</b>	<b>Ziele:</b>	<b>Material:</b>

Lektionsteile	Beschreibung	Organisation	Coaching	Dauer								
		<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>										

*Wir müssen lernen, alle unsere SpielerInnen zu respektieren und zu schätzen.  
Um das, was sie tun zu anerkennen, müssen wir sie zuerst als Personen respektieren.*

Blatt 2

## Lektionsplanung

Lektionsteile	Beschreibung	Organisation	Coaching	Dauer								
		<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>										

Informationen an die Mannschaft	Fazit / Konsequenzen