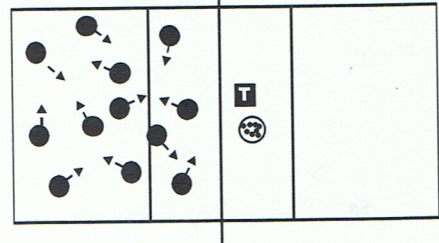


PTB 1

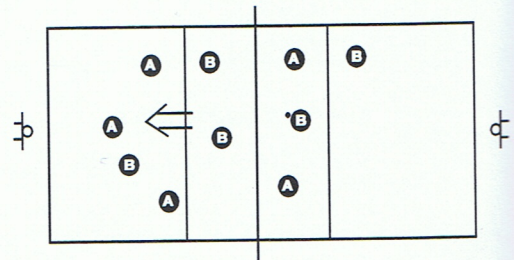
95 min	Einleitung	Hauptteil	Schlussteil
Praxis	<i>Spielerisches allgemeines Erwärmen</i> <i>Einführung eines allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung</i> <i>Intensivierende Spielform</i>	<i>Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen</i> <i>Volleyball-Kleinfeldspiele</i> <i>Power-Spielform zu Aufschlag/Annahme</i>	<i>Absenken der Belastung</i> <i>Einführung eines allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration</i>
40 min	Nachbesprechung	Schwerpunktthema	
Gespräch	<i>Was waren die Ziele des Praxisteils?</i>	<i>Aufbau einer Trainingseinheit, Funktion und Inhalte ihrer Bestandteile</i>	

1	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Leichte läuferische Belastung nach dem Dauerprinzip mit eingestreuten koordinativen Variationen
Laufschule zum Kennen lernen		
5 min	Alle Teilnehmer bewegen sich in lockerem Tempo ausschließlich in einer Volleyballfeldhälfte. In zügiger Folge erhalten sie folgende Aufgaben:	
	<ul style="list-style-type: none"> • kreuz und quer durchs Feld laufen, bei Begegnung mit einem Partner Abklatschen und den <i>eigenen Namen und Verein</i> nennen, zielstrebig neuen Partner suchen! • alle 3 Schritte Richtungs- und Laufstilwechsel! • dito mit Ball, dabei Ball mit der rechten Hand dribbeln! • dito, zunächst mit der linken Hand, dann mit der rechten dribbeln! • dito, Bewegung nur mit kurzen beidbeinigen Sprüngen! 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Konsequent auf Schrittzahl achten" • "Laufstilwechsel nicht vergessen!"



2	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkkreisen
Allgemeine funktionelle Mobilisierung		
20 min	Mit den Teilnehmern wird im großen Kreis das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" erläutert und mit 1-2 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durchgeführt.	
	Hinweise	
<ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!" • "Unbedingt auf saubere Bewegungsausführung achten!" • "Paarweise gegenseitig beobachten und kontrollieren!" 		

3	Ziele	Erneute (intensivere) Herz-Kreislauf-Aktivierung
	Methodik	Laufbetonte Spielform mit wechselnden Intensitäten nach dem Dauerprinzip
Basketball mit Sonderregeln		
5 min	Basketballspiel zweier Mannschaften im jeweils vorhandenen Basketballfeld. Folgende Sonderregelungen sind zu beachten:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Spielball ist ein Volleyball! • es darf <i>nicht</i> mit dem Ball gelaufen (gedribbelt) werden! • der Ball darf nur 3 sec gehalten werden! • nach <i>jedem</i> Wurf auf den Korb erhält der Gegner den Ball! • es gibt kein Seitenaus, der Ball darf die Wände berühren! Bei Verstößen erhält der Gegner den Ball.	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Freilaufen!" • "Verständigen!"



X
A

4	Ziele	Spielnaher grundtechnischer Erwärmung Vorbereitung auf die nachfolgenden Spielformen
	Methodik	Feldbezogene Übungsformen aus dem Erwerbstraining zur Aktualisierung der Grundtechniken in Kleingruppen

Volleyball-Rondo

10 min

Übungsform "4 mit sich" im zweifach längs geteilten Feld, je ein Längsstreifen für 4 Teilnehmer.

Der Ball wird jeweils von der Angriffslinie (B, C) über das Netz zur anderen Angriffslinie gespielt. Folgende Varianten werden in lockerer Folge eingeführt:

A: nach dem Abspiel wird mit dem eigenen Hinterspieler (A, D) der Platz getauscht:

- anfangs mit Zwischenspiel (Doppelpass) pritschen/baggern, dann direkt spielen!
- beim Platzwechsel rückwärts (mit wechselnden Laufstilen) nach hinten laufen!
- beim Vorlaufen die Zahl rufen, die der zurücklaufende Spieler in der anderen Hälfte anzeigt!

B: Platzwechsel durchs ganze Feld:

- von A nach B nach C nach D nach A

Hinweise

- "Bis an die Grundlinie zurücklaufen!"
- "Die Höhe des Zuspiels variieren!"

5	Ziele	Spielnaher Anwendung der Grundtechniken
	Methodik	Kleinfeldspielformen nach dem Dauerprinzip

Volleyball-Trio

10 min

In lockerer Folge werden folgende Spielformen durchgeführt:

- 3 mit 3 (1 am Netz, 2 im Hinterfeld) ohne Sprunghandlungen, Abspiel übers Netz nur ins Hinterfeld, jeder muss den Ball berühren, Angreifer bleibt am Netz!
- dito, mit Angriffsschlag/Sprungpass des Netzspielers!
- dito, als 3 gegen 3 nach Tiebreakregeln mit Einerblock des Netzspielers, 1 Satz bis 5 Punkte, Blockerfolge zählen doppelt!

Hinweise

- "Verständigen, jeder ruft frühestmöglich seine Aktion!"

6	Ziele	Spielnaher Anwendung der Grundtechniken
	Methodik	Kleinfeldspielformen nach dem Dauerprinzip

Volleyball-Duo

10 min

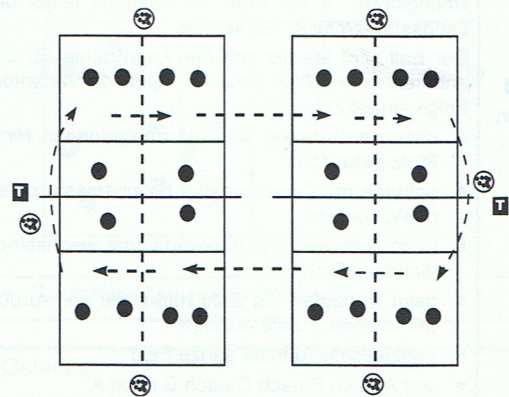
In lockerer Folge werden folgende Spielformen durchgeführt:

- 2 mit 2, nur zwei Ballkontakte ohne Sprunghandlungen, Abspiel aus der Vorderzone ins Hinterfeld!
- dito, drei Ballkontakte, Angriff als Sprunghandlung, Angreifer bleibt am Netz;
- dito, 2 gegen 2 mit Einerblock des Netzspielers nach Tiebreakregeln, 1 Satz bis 5 Punkte!

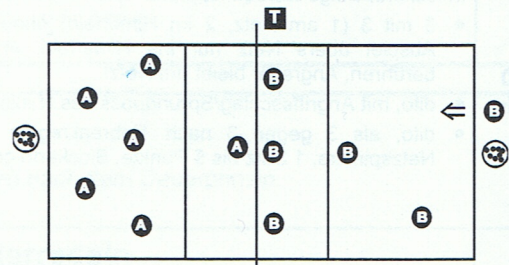
Hinweise

- "Diszipliniert spielen, keine Diagonalschläge!"
- "Verständigen, jeder ruft seine Aktion!"

7	Ziele	Spielnahe Anwendung der Grundtechniken unter Wettkampfbedingungen
	Methodik	Kleinfeldspielformen nach dem Wettkampfprinzip
10 min	Kaiserball	
	<p>Die beiden Spielfelder werden jeweils einmal längs geteilt, so dass insgesamt 4 Felder à 18x4,5 m entstehen. Hinter jeder Hälfte steht eine Ballkiste mit 3-4 Bällen.</p> <p>8 Teams (3-4 Spieler) treten für jeweils 3 min gegeneinander an und zählen fortlaufend ihre Punkte. Nach 3 min wird ein Feld weiter rotiert und sofort gegen den nächsten Gegner weitergespielt. Der jeweils erste Ball wird durch einen Referenten ins Spiel gebracht.</p> <p>Die Punkte werden nach Tiebreakregeln gezählt. Jede Mannschaft zählt ihre Punkte laut mit! Den "Kaiserball" hat gewonnen, wer insgesamt die meisten Punkte gesammelt hat!</p> <p>Die Referenten bzw. unbeteiligte Spieler wirken als Schiedsrichter in umstrittenen Situationen.</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Diszipliniert spielen, keine Diagonalschläge!" • "Auf rollende Bälle aufpassen!"



8	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich von Aufschlag/Annahme zur Einstimmung auf die nachfolgenden PTB's
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip ("Powervolleyball") mit akzentuierenden Zusatzregeln
10 min	Top oder Flop	
	<p>Zwei Mannschaften (mind. à 5 Spieler) stehen sich im Volleyballfeld gegenüber. Hinter jeder Hälfte steht ein Kasten mit gleicher Anzahl (ca. 5) Bälle.</p> <p>Das Spiel beginnt regulär mit Aufschlag, gezählt wird nach Tiebreakregeln. Direkte Aufschlagerfolge zählen doppelt. Ein Satz endet, wenn eine Mannschaft keine Bälle mehr hat. Wer gewinnt die meisten Sätze?</p> <p>Die Mannschaft, die einen Fehler macht, muss sofort hinter ihr Feld rennen und eine Zusatzaufgabe erfüllen (auf den Bauch legen, Bodentechnik simulieren, Blocksprung an der Wand o.ä.).</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Mit einfachster Taktik (s. Skizze!) ohne Spezialisierung spielen!" • "Den Aufschlag schneller vorbereiten, lasst dem Gegner keine Zeit!" • "Nutzt die Chance zum direkten doppelten Punkt!"



9

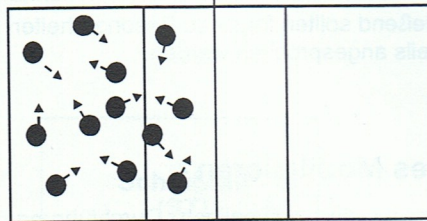
Ziele Absenken der Belastung ("Auslaufen") zur Herz-Kreislauf-Pufferung

Methodik Gering belastende laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip

Sockenparty

Die Teilnehmer ziehen ihre Schuhe aus und laufen dann in sehr lockerem Tempo ("Schleichen") in einer Hälfte des Volleyballfeldes kreuz und quer durcheinander.

Bei Begegnungen mit einem Partner: "Abklatschen" und den Namen des Partners sagen, dann neuen Partner suchen!



3 min

- Hinweise**
- "Blickkontakt aufnehmen!"
 - "Möglichst auch den Verein des Partners erinnern!"

10

Ziele Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur

Methodik lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen

Allgemeines Dehnungsprogramm

Mit den Teilnehmern wird im großen Kreis das "Allgemeine Dehnungsprogramm" erläutert und mit 15-20 sec Haltezeit und 1-2 Wiederholungen (zeitabhängig) durchgeführt.

12 min

- Hinweise**
- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
 - "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!"
 - "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

Hinweise zum Ablauf

Die Analyse beschränkt sich auf die Frage nach dem Ziel des ersten Praxisblocks. Nach dem Gespräch über die Struktur einer Trainingseinheit (s. nächstes Blatt) sollte die Struktur des Praxisteils nachträglich i.w. durch die Teilnehmer selbst erarbeitet werden können. Abschließend sollten folgende Besonderheiten des Praxisteils angesprochen werden.

Langes Mobilisieren?

Hier wegen der erstmaligen Durchführung des Programms. I.d.R. sollten für dieses oder ähnliche allgemein ausgerichtete Programme nicht mehr als 10 min eingeplant werden, wenn die Übungen allen Spielern bekannt sind.

Zwei allgemein erwärmende Spielformen?

Durch die Überlänge des funktionsgymnastischen Teils wird eine zweite Erwärmung erforderlich. Spätestens diese könnte mit Fortgeschrittenen aber auch bereits allein mit laufbetonten Volleyballübungen zu den Grundtechniken erfolgen, sofern das mit der Zielsetzung des Hauptteils vereinbar ist.

Nur Spielformen als Trainingsinhalt?

Derartiges Training wirkt als kombiniertes Erwerbs-, Anwendungs- und Wettkampftraining für Fortgeschrittene (z.B. in der Wettkampfperiode) und weist eine hohe Motivationswirkung auf - ist aber nicht generell für Anfänger (unbeherrschte Technik) geeignet!

Wann könnte eine solche TE stattfinden?

Z.B. zur Reaktivierung von Fortgeschrittenen nach den Sommerferien, oder auch zur Verarbeitung schlimmer Niederlagen!

Achtung! Die Struktur erst am Ende des Gesprächskreises entwickeln!

ET (gelb)	ET	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST
Laufschule zum Kennenlernen	Allgem. funktionelle Mobilisierung	Basketball mit Sonderregeln	Volleyball-Rondo	Volleyball-Trio	Volleyball-Duo	Kaiserball	Top oder Flop	Sockenparty	Allgem. Dehnungsprogramm
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

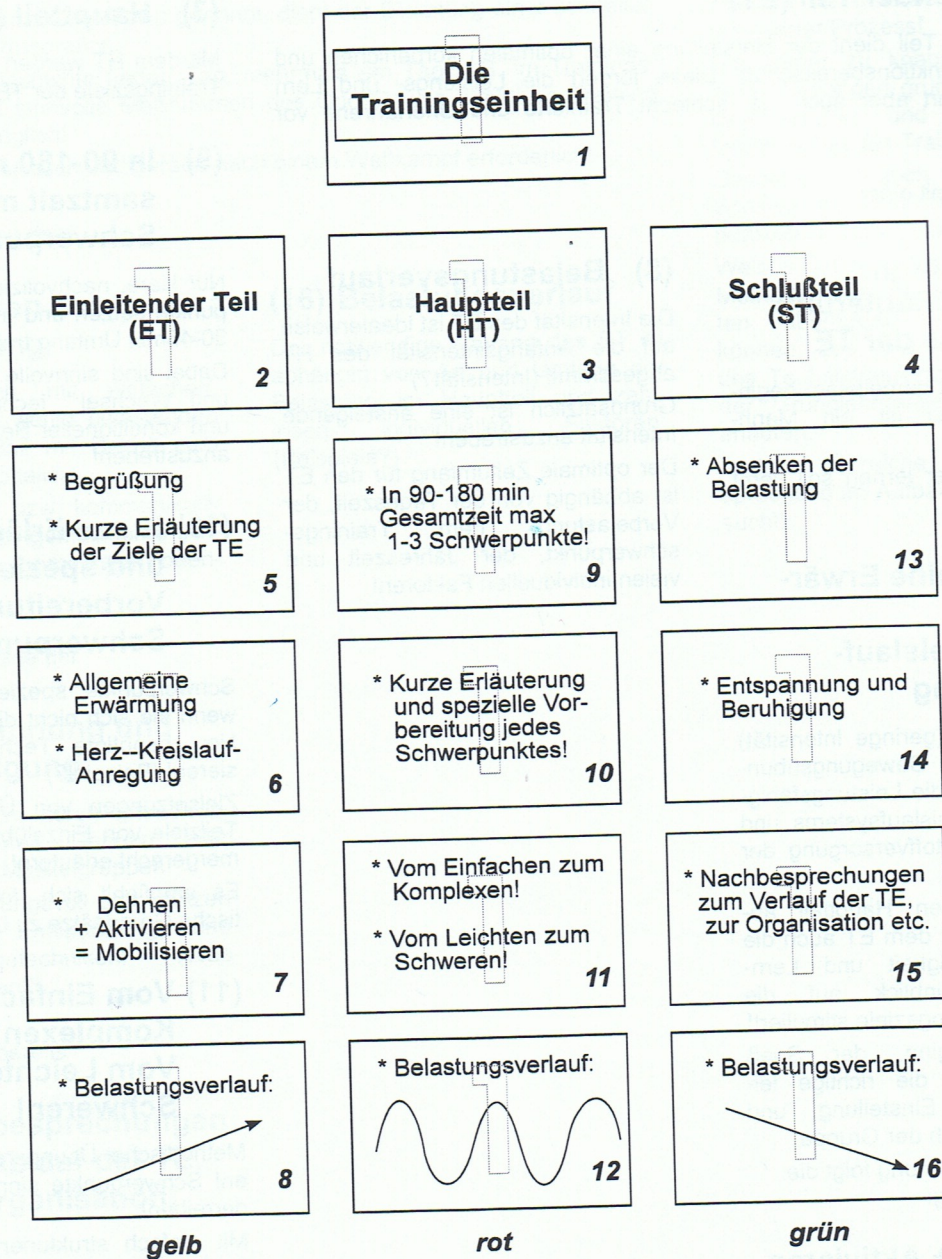
Strukturkarten

Ablaufkarten (weiß)

Trainingsart-/Methodik-Karten entfallen im 1. PTB!

Zielgrafik am Ende des gesamten Gesprächskreises

Zielgrafik des Gesprächskreises 1



Hinweise zum Ablauf

Im Laufe dieses Gesprächskreises wird die obige Grafik vollständig an der Wand aufgebaut. Die 16 Stichwortkarten werden in fortlaufender Nummerierung erläutert und angebracht.
 Am Ende des Gesprächskreises sollen die Teilnehmer die Struktur des erlebten Praxisblocks selbständig entwickeln.
 Die Grafik bleibt das gesamte erste Wochenende an der Wand, und wird auch am zweiten und dritten Wochenende wieder aufgehängt, um in den Analyseteilen jederzeit Bezüge zum Aufbau einer Trainingseinheit herstellen zu können.
 Auf der nächsten Seite finden sich in logischer Gliederung Erläuterungen zu den einzelnen Stichwortkarten. Eingeklammerte Fragestellungen wie z.B. (Beispiel?) deuten an, an welchen Stellen die Teilnehmer günstig ins Gespräch einbezogen werden könnten. Dem Leser des Skriptes mögen sie als zusätzliche Anreize für eigene Überlegungen dienen.

(1) Die Trainingseinheit

ist die zentrale Einheit der Trainingsplanung und des Trainingsprozesses. Sie besteht i.d.R. aus drei Teilen:

(2) Einleitender Teil (ET)

Der einleitende Teil dient der Herstellung einer optimalen körperlichen und psychischen Funktionsbereitschaft. Diese fördert die Leistungs- und Lernfähigkeit, bewahrt aber auch v.a. schlecht Trainierte und Unerfahrene vor Verletzungen!

Der ET beginnt mit einer

**(5) Begrüßung;
Kurze Erläuterung
der Ziele der TE**

Nach Möglichkeit gemeinsam beginnen - Volleyball ist ein Mannschaftssport!

Wer weiß, was er lernen soll, lernt leichter!

**(6) Allgemeine Erwärmung;
Herz-Kreislauf-
Anregung**

Durch extensive (geringe Intensität) Spielformen oder Bewegungsübungen mit Ball wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und damit die Sauerstoffversorgung der Muskulatur erhöht.

Geschickt auf den Hauptteil abgestimmt, wird mit dem ET auch die Konzentrationsfähigkeit und Lernfähigkeit im Hinblick auf die eigentlichen Trainingsziele stimuliert!

Ein Trainingsbeginn, der Spaß macht, sorgt für die richtige leistungsfördernde Einstellung und Stimmung innerhalb der Gruppe.

Der globalen Erwärmung folgt die lokale Mobilisierung:

**(7) Dehnen + Aktivieren
= Mobilisieren**

Kurze funktionelle Dehnungsübungen, kombiniert mit kurzen Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelgruppen (oder zumindest den Teil, der im Hauptteil anfangs besonders beansprucht wird) und leichtem Gelenkkreisen, sorgen für die optimale Funktionsbereitschaft von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken!

(8) Belastungsverlauf

Die Intensität des ET ist idealerweise auf die Anfangsintensität des HT abgestimmt! (Intensität?)

Grundsätzlich ist eine ansteigende Intensität anzustreben!

Der optimale Zeitumfang für den ET ist abhängig von der Tageszeit, der Vorbelastung, dem Trainingsschwerpunkt, der Jahreszeit und vielen individuellen Faktoren!

(3) Hauptteil (HT)

Mit dem HT werden die eigentlichen Trainingsziele der TE verwirklicht.

**(9) In 90-180 min Gesamtzeit max. 1-3
Schwerpunkte**

Nur klare, nachvollziehbare Schwerpunkte setzen und mit jeweils mind. 30-45min Umfang trainieren!

Dabei sind sinnvolle Kombinationen und Wechsel technisch-taktischer und konditioneller Beanspruchungen anzustreben!

**(10) Kurze Erläuterung
und spezielle
Vorbereitung jedes
Schwerpunktes!**

Schwerpunkte speziell vorbereiten, wenn sie sich nicht direkt ergänzen! Neu benötigte Techniken aktualisieren! (Beispiel?)

Zielsetzungen von Übungsblöcken, Teilziele von Einzelübungen teilnehmergerecht erläutern!

Es empfiehlt sich, folgende didaktische Grundsätze zu beachten:

**(11) Vom Einfachen zum
Komplexen!
Vom Leichten zum
Schweren!**

Methodische Übungsreihen aufbauen! Schwerpunkte sinnvoll aneinanderreihen!

Mit einfach strukturierten Übungen beginnen, mit komplexen Übungen zum Thema enden! (Beispiele?)

Neues/Unbeherrschtes immer auf Bekanntes/Beherrschtes aufbauen!

(12) Belastungsverlauf

ist im HT idealerweise wellenförmig! 1-3 Belastungsspitzen werden durch weniger intensive Übungsformen eingerahmt! (Was ist eine intensive, was eine weniger intensive Übung?)

Die TE ist letztlich eine Belastungseinheit, deren Wirkung durch die Belastungsspitzen geprägt wird!

(4) Schlussteil (ST)

Der Schlussteil, auch Cool-Down genannt, dient der Einleitung einer schnellen und effektiven Regeneration.

Bei hoher Trainingsdichte (jeden Tag, mehrmals am Tag, z.B. im Trainingslager) wird durch sinnvolle Maßnahmen des Cool-Downs effektives Training überhaupt erst möglich!

Cool-Down ist aber auch und gerade nach einem Wettkampf erforderlich!

Der ST beginnt mit dem

(13) Absenken der Belastung

Auslaufen, auch mit einfachen, unkomplizierten, wenig belastenden Aufgaben am Ball mit Bezug zum Thema des Hauptteils!

Möglichst sozial bzw. kommunikativ ausgerichtet, die gemeinsame Anstrengung auch gemeinsam beenden!

Es folgt eine Phase der

(14) Entspannung und Beruhigung

Sie wird erreicht durch intensives, lange gehaltenes Dehnen aller beanspruchten Muskelgruppen!

Lässt sich wirkungsvoll unterstützen durch einfache Entspannungs- und (Selbst)Massagetechniken! (Was kann noch helfen?)

Dabei können bereits

(15) Nachbesprechungen zum Ablauf der TE, zur Organisation, etc.

einfließen.

Lernprobleme ansprechen! (Beispiele?)

Eigene Einschätzung zur TE abgeben!

Erforderlichenfalls auch zusätzliche Einzelbesprechungen (speziell zur Konfliktlösung)!

Insgesamt ergibt sich im ST folgender absinkender Belastungsverlauf:

Zusammenfassung

Training ist offensichtlich ein zielorientierter Prozess!

Die immer zu knappen Trainingszeiten verlangen grundsätzlich nach ökonomischer und zielorientierter Organisation des Trainings.

Deshalb sind auch Einleitung und Schluss mit den Trainingsschwerpunkten zu verbinden!

Welche Zielsetzungen mit welchen Methoden und beispielhaften Inhalten überhaupt verfolgt werden können, das wird für den Bereich des Techniktrainings noch im Laufe der Grundlehrgangreihe detailliert erläutert.

Andere Bereiche werden entsprechend im Aufbaulehrgang untersucht!