



# Trainer-Handbuch N.H. Young Volleys

Leistungsstufen: Alle  
Aktualität: Dez. 2015  
Verfasser: Marc d'Andrea

## Thema 3: Wie plane ich ein Training?

### 1 Vorüberlegungen:

#### 1.1 Wer ist überhaupt im Training?

- bevor ich mein Trainingsthema wähle, macht es immer Sinn zu schauen, ob die notwendigen Positionen da sind
- Beispiel: Training des annehmenden Außenangreifers<sup>1</sup>: Ich brauche für das Thema (1) eine relativ (zur Gesamtanzahl der möglichen AA-Spieler<sup>2</sup>) hohe Anzahl an AA-Spielern; (2) einen Zuspieler (da die Annahme nicht im Hilfszuspiel<sup>3</sup> weitergespielt wird, sondern wenn, dann eher die Abwehr); (3) einen Außenblockspieler, (4) einen Mittelblocker, (5) einen Libero (wahlweise, je nach Thema nicht zwingend). Warum? (1) Training bedeutet Komplexität, anders als beispielsweise Verbesserung<sup>4</sup> oder Einführung<sup>5</sup>; (2) Training des Angriffs bedeutet Erfolg messbar machen. Ohne eine Gegenseite können erfolgreiche Angriffe aus der Annahme nicht quantifiziert werden (Trainingserfolg nicht messbar<sup>6</sup>).
- Sind in meinem Training Spieler, die aus Verletzungssicht, oder auch wegen bisheriger technischer Voraussetzungen, nicht in diesem Schwerpunkt trainieren können? Beispiel: Technik Eindrehen<sup>7</sup> während des Stemmschritts innerhalb der ersten 9 Monate nach einer Kreuzband-OP.
- Habe ich überhaupt Spezialisierungen in den Positionen?

#### 1.2 Welche Mittel stehen mir zur Verfügung?

- wie viele Bälle, wie viele Netze, Zusatzmaterial, welche Halle etc.
- Warum? Beispiel 1: Ein Angriffsthema auf Großfeld braucht mindestens 20 Bälle. Bei

---

<sup>1</sup> Außenangreifer heißt zwingend, dass der Angreifer angreift; nicht aber zwingend, dass er vorher Annahme spielt. Wenn er beides machen soll, nennt man ihn „annehmender Außenangreifer“, wie im Beispiel.

<sup>2</sup> AA = Annahme/Außen

<sup>3</sup> Siehe Thema 1: Gemeinsame Sprache

<sup>4</sup> Verbesserung bedeutet, dass ich etwas bereits beherrsche, aber verfeinern möchte. Beispiel: Verbesserung des Außenangriffs nach eigener Annahme. Die Spieler haben das schon mal gemacht, ich optimiere z.B. den Laufweg (das wäre ein Beispiel für *Unterziele*. Siehe Punkt 2.2)

<sup>5</sup> Einführung ist die Integration einer neuen Technik/Taktik, die gar nicht bekannt ist. Beispiel kannte Damen1 den Schulterschlag auf Außen nicht, also führte ich ihn ein. Damen1 kannte aber den Einbeiner, konnte ihn aber nicht spielen. Das Training nennt sich dann: Einführung/Verbesserung des Einbeiners. Training heißt immer komplex und frühestmöglich alle vor- und Nachhandlungen integrieren.

<sup>6</sup> Ein Training muss immer messbaren Erfolg haben. Ist am Ende meines Trainings nicht deutlich zu erkennen, dass in dem Element und quasi fast nur in dem Element, das ich trainiert habe, eine Verbesserung zu sehen ist, dann habe ich mein Thema verfehlt → das Training war schlecht!

<sup>7</sup> Eindrehen bedeutet, dass ich meinen Orientierungs- und Stemmschritt zur Position I richte, meinen Anstellschritt, aber so platziere, dass mein Absprung - und somit meine Front - sich zur Position V orientiert.

weniger Bällen, bin ich nur mit Bälleholen beschäftigt. Beispiel 2: Ich kann Belastungen und Wiederholungen durch die Anzahl der Bälle regulieren. Habe ich zwei Ballwagen a 10 Bälle, so habe ich einen automatischen Durchlauf von 10 Wiederholungen pro Seite. Ich brauche also nicht mehr mitzählen, sondern weiß, dass wenn zwei Spieler alternieren, dass sie jeweils 5 Bälle hatten. Ich kann mich auf anderes, wichtigeres Fokussieren, wenn ich diese Ballanzahlen vorab in meine Planung integriere.

## 2 Hauptüberlegungen:

### 2.1 Was ist das Thema meines Trainings?

- Was sind die technisch taktischen Voraussetzungen meiner Spielerinnen?
- Beispiel: Die Vermittlung des Shots<sup>8</sup>, ohne zuvor den Driveschlag<sup>9</sup> aus dem Stand zu beherrschen ist nicht möglich.
- Wo bin ich in der Saison? Einer „Einführung“ (siehe Fußnote 5) einer neuen Technik in der Saison, sollte eine extrem gute Beherrschung alternativer Techniken voraus gehen.
- Beispiel: Im Normalfall kann ein Spieler nur einen Aufschlag. Arbeite ich in der Saison an einer neu eingeführten Technik, wird er seine bisherige Technik verlieren, die neue aber nicht sehr schnell gut umsetzen können. Der Spieler wird kein guter Aufschläger mehr sein.
- Wo wende ich Einführungen ein? Bei Techniken primär in der Saisonvorbereitung. Bei Taktiken durchaus auch mal mit Vorlauf in der Saison (je nach Komplexität). Wenn beispielsweise eine gute individualtaktische<sup>10</sup> Ausbildung vorliegt, so ist das Risiko etwas geringer, dass der Spieler bei neuen Techniken alle anderen verliert. Dann auch in der Saison. Risiko ist dennoch sehr hoch.
- Was lief beim letzten Training überhaupt nicht gut? (eher beim ersten Training der Woche)
- Was kann der Gegner nicht besonders gut? (eher beim zweiten Training der Woche)
- generell sollte ein Mesoplan<sup>11</sup> vorliegen, nach dem ich Trainingsblöcke bilde.

### 2.2 Was sind meine Unterziele?

- Voraussetzung: Hauptziel des Trainings liegt bereits vor (siehe Punkt 2.1)
- Weniger ist mehr! Je mehr Ziele ich habe, desto mehr muss ich beachten (sowohl bei der Planung, als auch im Training)
- maximal 3 Ziele
- Beispiel aus 1.1 (Annehmender Außenangreifer): Ich könnte den Schwerpunkt auf (1) die Annahme legen und dazu beispielsweise den tieferen Schwerpunkt auf (1.1) Annahme langer Aufschläge setzen. Meine Trainingsziele wären nun also beispielsweise (a) das Ablaufen des Balls, (b) die Kommunikation mit dem Nebenspieler und (c) die Präferenz des Fallens für Ballqualität, vor der Präferenz des schnellen Transfers in den Angriff. Deftiges Thema ( schon fast eine 2 ½ Stunden Einheit). Ich könnte aber auch (1.2) den Schwerpunkt

---

<sup>8</sup> Schlag im Sprung, mit kurzem Kontakt und viel Rotation über den Block

<sup>9</sup> Jeglicher Schlag, mit kurzem Kontakt, viel Rotation und einer hohen typisch ballistischen Flugkurve (Sollte bei kleingewachsenen und Jugendspielern der Standardschlag sein)

<sup>10</sup> Individualtaktik ist die Taktik, bei der der Spieler selbst eine Entscheidung trifft. Beispiel Angriff, gehe ich hart dran vorbei, wenn ja Linie, oder Diagonal, lege ich den Ball als Lob drüber, Schlage ich den Block an, wenn ja zwischen die Blockspieler, oben auf den Außenblock, Außen an den Außenblock.

<sup>11</sup> Es gibt Mikro-, Meso- und Makropläne. Makropläne können auch mal zwei Jahre umfassen, mindestens aber die Saison. Mesopläne reichen einige Wochen voraus. Die Mikroplanung basiert auf den nächsten Einheiten/ der nächsten Einheit. (Dazu mehr im Kapitel 4: Peridosierung)

auf die Annahmequalität legen (Individualtaktik). So dann z.B. (a) das saubere Spielbrett, (b) die Entscheidung der eigenen Passqualität, und (c) auf die gute Position beim Start. Der Schwerpunkt könnte aber auch (2) auf dem Transfer von Annahme in den Angriff liegen; (3) auf dem Angriff; (4) auf dem Verhalten der Mitspieler bis hin zur Sicherung (Nebenspieler, Sicherungsspieler während der Handlung des Annehmenden Außenangreifers-> Schließlich heißt das Thema Training). Eine Fülle an Möglichkeiten, die erkennen lässt, dass ein schlecht gestecktes Hauptthema (Training des annehmenden Außenangreifers<sup>12</sup>) zu viele Optionen lässt.

- Ziele sollten möglichst überprüfbar sein, es gibt aber Ziele, wie „gute Entscheidungen“, die in einem „Training“ manchmal nicht sehr messbar sind. So müsste das Ziel dann, um den Faktor Effektivität ggf. erweitert werden.

### 2.3 Was also soll optimaler Weise am Ende meines Trainings passieren, oder zu sehen sein?

- Training ist leichter zu planen, wenn ich eine Vorstellung habe, was am Ende auf dem Spielfeld passieren soll. Ich stelle mir also vor, dass meine Spieler 6 gegen 6 spielen, was soll mir am Ende der Einheit besonders auffallen? Kann ich das nicht, ist mein Thema schlecht gewählt.
- Einfachheitshalber kann man sein Training von hinten nach vorne planen. Das muss nicht so gemacht werden und wird auch so nicht gemacht. Für den Anfang kann es aber helfen.

### 2.4 Wie läuft ein Training ab?

- ein Training hat einen roten Faden (Übungen die nicht rein passen, fallen raus, es sei denn, sie stehen in einen besonderen Kontext. Z.B.: Ich trainiere in jeder Einheit 10 Minuten Aufschlag. Vor einem Spiel trainiere ich immer auch Aufschlag/Annahme. Vor einem Spiel trainiere ich immer kurz was der Gegner spielen wird. Dies sind eher Sonderfälle, in der Saisonvorbereitung und aber auch beim ersten Training in der Woche, sollte man saubere Einheiten machen)
- Übungen können generell Übungs- oder Spielformen<sup>13</sup> sein. In einem späteren Kapitel des Trainerhandbuchs taucht eine Erläuterung auf, wie man aus jeder Übungsform eine Spielform machen kann.
- Ein „Training“ ist von Anfang an sehr komplex. Eine „Einführung“ wird mit dem Training immer komplexer. Wird sie das nicht, so ist das Thema vielleicht einfach zu groß.
- am Ende eines Trainings steht im Normalfall schon ein zum Thema passendes Spiel, das ist aber je nach Thema und Aufbau nicht nötig. Beispiel, wenn ich zwei Einheiten am Tag machen würde, dann muss am Ende der ersten Einheit nicht zwingend noch 6:6 etc. gespielt werden.
- prinzipiell habe ich immer eher wenige Übungen die ich viel variere, auch damit ich Zeit spare

---

<sup>12</sup> Besser also beispielsweise: Training des individualtaktischen Verhaltens eines annehmenden Außenangreifers bei langen gegnerischen Aufschlägen, unter Berücksichtigung der Annahmequalität abhängig von der Aufschlagqualität (Beispiel 1.2 unter Punkt 2.2). Meine Ziele ergeben sich hier fast von selbst.

<sup>13</sup> Spielformen sind Übungsformen mit Wettkampfcharakter. Sie sind sehr wichtig aus verschiedenen Gründen die in einem späteren Kapitel folgen werden.

Beispiel hierfür ist die einmonatliche Einheit, die ich zum Thema „Abwehr- und Aufstehtechniken“ gemacht habe. Hier konnte ich nicht komplex werden. Mein Ziel war es in kurzer Zeit möglichst viele Techniken zu vermitteln und auch aufzuzeigen, was es noch gibt.

Warum ist das eine schlechte Einheit? Wir festigen in dieser Einheit das Gelernte nicht. Es ist sowohl kognitiv überfordernd, als auch von der Quantität der variierenden Handlungen zu gering. Wir üben also nicht unter echten Bedingungen.

Warum habe ich es trotzdem so gemacht? Da ich möchte, dass ihr Trainer binnen kurzer Zeit viel Input dazu bekommt, was alles möglich und beachtbar ist. (Anmerkung: Mein Aufschlagsthema war methodisch ebenfalls nicht sauber, da die Stationen nicht aufeinander aufbauten.)

Was wäre denn in einer Einheit machbar gewesen? Ich habe in der Einheit, den frontalen Bagger, die Beinarbeit dazu, die tiefen Bewegungen, die Armschluss (isoliert), das Fallen, das Aufstehen (Japanrolle) und den Hechtbagger trainiert. Realistisch wäre davon, den Armschluss und das frontale Baggern in einer Einheit zu bearbeiten.

Warum aber sieht man trotzdem Fortschritte? Ich habe extrem viele methodische Reihen zu den einzelnen Inhalten gemacht und sie bestmöglich aufeinander aufbauen lassen. Methodische Reihe Arme -> Hinter den Ball kommen (trotzdem auf die Arme achten) -> tiefes Bagger (Trotzdem auf das hinter den Ball gehen achten) -> Fallen (trotzdem noch auf das tiefe Heruntergehen achten) -> u.s.w.)

## 2.5 Wie baue ich Training auf, wenn ich zwei Mal am Tag Training gebe?

- Der Kontext für das Training sollte bewusst sein. Trainiere ich normalerweise nur 2-3 Mal die Woche sind 2 Einheiten am Tag, beispielsweise in einem Trainingslager sehr komplex
- Der Kontext Profidarsein soll hier nicht im Detail erörtert werden.
- Das Training im Trainingslager sollte pro Einheit 2 ½ Stunden nicht übertreffen. Eine Pause zwischen den Einheiten sollte zumindest auch 2 Stunden dauern. Das ist auch dadurch geschuldet, dass meistens eine Einheit morgens und eine nachmittags ist. Alleine um in Ruhe essen und verdauen zu können macht es Sinn. Von 10:00 Uhr bis 12:30 und dann von 15:00 bis 17:30 Uhr ist ganz gut, weil man dann abends auch noch Aktivitäten mit den Spielern machen kann.
- morgens würde man eher eine techniklastige und nachmittags eine taktiklastige und spielerische Einheit machen. Sprich morgens ist viel üben und einschleifen, nachmittags ist viel umsetzen, mehr Entscheidungen treffen, mehr Komplexität
- Planung eines Trainingslagers bekommt dann ein eigenes Kapitel

## 2.6 Erwärmung

- Wie sollte die Erwärmung aufgebaut sein? Prinzipiell gilt, dass die Erwärmung ballgebunden sein sollte und das Thema der Einheit sofort aufgreift. In der Praxis gibt es da allerdings auch

einige Überlegungen die zu beachten sind. Siehe unten

- Grund 1 (Warum Erwärmung nicht immer methodisch perfekt im Trainingskontext steht): Eigentlich ist es so, dass Athletik individuell nicht den großen Unterschied macht. Ich werde besser angreifen, wenn ich den Ball in 15 Minuten 20 mal geschlagen habe, aber nicht weil ich 15 Minuten pro Training investiere, um 1,5 cm höher zu springen. Deshalb eigentlich keine Kräftigung. Bei Kindern sollte das allerdings anders sein. Da gehört Kräftigung dazu. Wie löse ich das Problem, wenn ich trotzdem Athletik machen möchte? 15 Minuten früher treffen und die Kräftigung im Flur machen.
- Was ist bei der Kräftigung zu beachten? Sprung und Sprint sollte immer ausgeruht trainiert werden. Nach Sprungkrafttraining kein Balltraining mehr, weil die Verletzungsgefahr zu groß ist. Rumpf ist immer sehr wichtig. Dazu ein eigenes Kapitel
- Grund 2: Ich möchte Routinen schaffen. Man sollte sowohl für das Training, als auch für das Spiel immer gleich oder ähnlich starten. Dieser Rhythmus bringt die Spielerinnen in Modus. Das ist vor allem vor dem Spiel wichtig.
- Grund 3: Ich muss auf individuelle Verletzungen eingehen. Eine kaputte Schulter muss zwangsweise anders erwärmt werden, als eine gesunde. An sich ist es aber kein Problem den Spieler zu bitten mit erwärmter Schulter in das Training zu starten.
- Grund 4 (Wichtigster Grund, bei Frauen noch mehr als bei Männern): Man hat sich mindestens zwei Tage nicht gesehen. Leider ist in der Zeit viel passiert. Mädels wollen quatschen. Wenn ich die Spielerinnen am Anfang zuballere mit schweren koordinativen Aufgaben, dann werden sie das zwar gut mit machen, aber werden ihren Drang sich auszutauschen das ganze Training ausleben. Für mich als Trainer ist das Training anstrengender.
- Wie löse ich das Problem? Die ersten 15 Minuten des Trainings gebe ich den Spielerinnen quasi Zeit für sich. Wir spielen 1 mit 1 oder zu 3.. Ich gebe zwar vor, was sie machen (an sich immer exakt das gleiche), aber dabei störe ich sie eigentlich fast nicht. Vielleicht nehme ich mal einen kleinen Schwerpunkt mit auf, aber auch nicht hartnäckig, sondern auf ausprobieren. Was ist das Problem daran. So wie die Spielerinnen warm werden müssen, muss der Trainer das auch. Ich rede, korrigiere und lobe das komplette Training, weil ich einfach der Typ bin, der das kann. Leider ist das das schwierigste unserer Traineraufgaben. Wer sich bei der Erwärmung mit Korrekturen warmredet, der hat einen klaren Vorteil am Training teil zu haben.

## 2.7 Wie detailliert plane ich?

- Wer spielt mit und gegen wen? In der Erwärmung lasse ich sie die Spieler fast immer aussuchen, damit sie sich eben ausquatschen können. Danach ist nichts mehr Zufall. Ich überlege immer, wer spielt am WE (deshalb muss ich mich auch schon auf den Gegner vorbereitet haben, um zu wissen mit welchem Spieler ich meine Strategie am besten ausnutzen kann), wer braucht dazu welche vorhergehende Handlung (also auch von wem kommt der Ball zuvor), gegen wen soll er diese Handlung durchführen? Beispiel, ich möchte, dass Fanny anschlagen übt. Es macht dann wenig Sinn sie am Ende des Trainings gegen einen schlechten Blockspieler spielen zu lassen, da die Bedingungen unter denen sie Trainieren soll IMMER über Spielniveau enden sollten. Dazu muss ich manchmal tricksen (dazu später). Am Anfang hingegen möchte ich, dass sich Fanny wohl fühlt und gute Erfahrungen sammelt, um zu erkennen, dass ihr das Anschlagen liegen könnte. Dazu nehme

- ich also sehr leichte Situationen oder eben auch mal einen sehr schwachen Blockspieler.
- muss ich das machen? Nein, aber man hat schneller Erfolge.
  - Plane ich Training auf die Minute? Nein, nie! Wenn ich das mache, dann bin ich immer mit meinem Trainingsplan beschäftigt und konzentriere mich nicht auf das Training. Ich weiß grob, wie lange meine Übungen laufen und lasse sie auch mal kürzer oder länger laufen, wenn es durch Ansprachen, falsche Leistungseinschätzung meinerseits etc. nicht so durch kommt wie erwartet. Wie oft passiert es, dass ich anpasse? Jedes Training passe ich irgendetwas an. Ich baue einen methodischen Schritt mehr ein, ich brauche einen Durchlauf für eine Spielerin mehr. Das ist normal. Wie kann ich das reduzieren. Wenn ich am Anfang des Trainings in einer „Kennenlernübung“ die Spielerinnen das Thema ausprobieren lasse, sehe ich wie der Leistungsstand ist. Dann kann ich schon dort anfangen mein Training zu durchdenken
  - Wie verstecke ich, wer am WE spielt, damit das Starting6 Problem nicht aufkommt? Prinzipiell kann ich in Spielen, wo es am meisten auffällt Gruppen zusammen spielen lassen, die für meinen Schwerpunkt zusammen gehören. So muss ich zum Beispiel um im Schnellangriff was zu machen, die Defensive der Seite sehr gut sein. Da muss also nicht die Starting6 zusammen sein. Wichtig ist immer, dass die starken Reihen gegeneinander agieren. Gute Aufschläger gegen meine wichtigsten Annahmespieler für das WE, die Angreifer gegen die besten Blockspieler etc.. Mit 3 MB ist das schon sehr anspruchsvoll in der Spielplanung am Ende des Trainings, weil ich die Wechsel echt durchdenken muss im Hinblick auf Nebenspieler und Gegenreihen (Beispiel, wenn ich will, dass Fanny viele Bälle bekommt, so ist es schlecht bei uns Leonie auf die Seite mit zu setzen, weil Meike Fanny automatisch weniger Bälle geben wird, da sie gerne mit Leonie spielt, da sie ausprobiert).
  - Belastungen: Es ist immer wichtig, dass ich meine Belastungen plane. Dazu muss ich planen, wann welche Wechsel sind und wie die Erholung nach dem Wechsel ist. Zum Beispiel, wenn ein Schnellangreifer nach seinem Durchlauf im Angriff auf der Gegenseite in den Block geht, so ist das für ihn keine Erholung. Die Konsequenz ist, dass der zweite Durchlauf deutlich schlechter wird. Ist mein Thema ein Angriffsthema, so macht so ein Wechsel Schwierigkeiten, wenn ich eine hohe Frequenz habe. Folglich kann ich das zum Beispiel nur damit lösen, dass ich die Frequenz senke etc..
  - wie Sorge ich dafür, dass alle gleich viele Durchläufe haben? Ich kenne die Anzahl meiner Bälle und kann auf einen Blick erkennen, ob der Ballwagen voll,  $\frac{3}{4}$ -voll, halbvoll etc. ist. Daraus folgt, dass ich nicht mehr zählen muss.

## 2.9 Wie kann ich Übungen schwerer werden lassen?

- an sich wird das Training im kompletten Verlauf schwieriger und komplexer. Am Einfachen lässt sich das an einer methodischen Reihe verstehen. Ich greife dazu die methodische Reihe von oben aus dem Kasten zum Thema Abwehr auf. Wie würde es weiter gehen, wenn ich also die Technik mitsamt Japanrolle erlernt habe. Ich würde anfangen jetzt schon eine Entscheidung hinzu zu nehmen (Bleib ich stehen, falle ich, wie groß ist der Ausfallschritt), dann nehme ich die Vorhandlung mit dazu, also Startposition einnehmen, dann auf Signal zum Abwehrort und abwehren. Jetzt variiere ich die Schwierigkeit, in der der Abwehrspieler den Ball aufnimmt (1. Nur werfen und immer gleich werfen, damit quasi keine Entscheidung mehr gemacht werden muss, 2. Wie zuvor, aber variabel werfen, 3. Wie zuvor, aber mit geschlagenen Bällen, 4. Wie zuvor, nur von anderer Seite des Netzes, 5. Wie zuvor mit

definiertem Block, 6. Wie zuvor Angriffsfinte dazu, etc.). Dann würde ich die nachfolgende Handlung integrieren (Angriff, Sicherung, etc.). Dann würde ich das Ganze schon sehr komplex mit vielen Spielern auf der Gegenseite machen, während es bislang sehr einfach mit nur einer Angriffsoption und wenigen Spielern gab. So baue ich es immer weiter auf.

- Trainingsschwierigkeit planen. Wie trickse ich, um eine Situation zum Beispiel im Angriff besonders schwer zu machen. Block weiß, dass der Ball raus geht und darf sich sehr gut positionieren. Der Pass kommt nicht von der 2/3, sondern aus dem Feld etc..

#### 2.10 Zergliedern oder Ganzheitlich?

- schwierig zu pauschalisieren (inhaltlich unter Thema 5: Techniktraining)
- an sich sollte man bei extrem komplexen Sachen zergliedern, man sollte zergliedern, wenn man ein Technikelement herausstellen möchte, man sollte zergliedern, wenn die Gruppe heterogen ist (Beispiel Japanrolle an der Sondereinheit. Sehr heterogene und große Gruppe, sehr schwierige Bewegung -> Kontrolle nur möglich, wenn zergliedert wird), und es sollte zergliedert werden, wenn sonst Verletzungsgefahr besteht (Beispiel ich trainiere das aggressive nach vorne Springen im Angriff bei AA, da zergliedere ich, um Absprung und Landung deutlich besprechen zu können)

#### 2.11 Beispiele für gute Standardübungen?

- die folgenden Übungen können auf fast jedes Trainingsthema gemünzt werden und eignen sich bei einer spiellastigen Einheit bestens.
- Kleinfeldspiele. Wann? Am Anfang des Trainings. Grund? Viele Ballkontakte und Stimmung geht hoch. Wie? Jedes Thema ist machbar, nur Angriff in die Diagonale nicht. Aufschlag in die Diagonale geht! Variationen? Einseitiges Spiel, Einseitiges Üben, eine Seite bevorteilen, King of the Court, Turniermodus, King of the Court umgekehrt (Kaiserseite ist Aufschlagseite – Bei Aufschlagthema), etc..
- Powervolleyball. Wann? Am Ende da sehr hohe Belastung. Auch wenn ich kaum mehr Zeit habe. Oder wenn ich sehr viele Spieler im Training habe. Wie? Nach dem Ausspielen des Aufschlagballs, ist der Ballwechsel nicht vorbei, sondern es gibt Sonderbälle (Dankeball, Abwehrball). Dabei können dann 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte oder 4 Punkte (je nach Anzahl der Bälle) gewonnen werden (Bispoints). Variationen? Aufschlagseite bekommt Abwehrball, Gegenseite einen Dankeball, wie zuvor umgedreht, alle drei Bälle auf die Annahmeseite, etc.)

#### 2.12 Generelle Überlegungen zum Training

- Positionsgebunden trainieren (Beispiel beim Kleinfeldspiel, Zuspieler mit Libero und Schnellangreifer spielen auf dem halben Feld, dass die Pos. I und Pos. II abdeckt)
- auch bei einem Annahmetraining muss der MB nicht in der Annahme stehen, er kann Aufschlagen, die Gegenseite blockieren, ein eigenes Thema bekommen etc.
- nur das trainieren, was im Volleyball vorkommt. Klingt komisch, aber ich habe schon echt absurde Sachen gesehen. Zudem ist es gar nicht so leicht einzuschätzen, ob etwas im VB wirklich vorkommt oder nicht.
- viel ausspielen lassen, gerade aus Abwehr bei Abwehrthema (um Motivation hoch zu halten)

### 3. Trainingsnachbereitung

Ich bin mit dem Training im Normalfall erst fertig, wenn ich wieder zu Hause ankomme. Ich bin bis dahin meist immer noch dabei das Training zu durchdenken und zu überlegen, was nicht geklappt hat, ob mit den Spielerinnen alles okay war, ob ich meine geplante Strategie wirklich durchziehen soll, oder doch abweiche, oder es etwas abschwäche. Es gibt kein Training, das ich nicht auf seine Qualität und mein Verhalten reflektiere. Ich möchte, dass jede Einheit noch besser wird. Ich bin tatsächlich nie zufrieden. Ich war ein einziges Mal in dieser Saison zufrieden. Als wir gegen Marktredwitz in der Hinrunde gewonnen haben, habe ich über vier Wochen lang im Training und über drei Gegner hinweg nur das Spiel gegen Redwitz vorbereitet. Die Spielerinnen wussten es nicht. Und dann rufen sie an dem Tag ab, was sie die letzten Wochen gemacht haben und wir spielen genau damit das perfekte Spiel. Kurz war ich zufrieden. Aber dann ist mir aufgefallen, dass ich den Spielanteil nicht gleich verteilen konnte und war wieder unzufrieden. Ist es nötig so selbstkritisch zu sein? An sich würde ich das immer im Leben sein, aber ich würde es im Training tatsächlich machen. Ich strahle auf meine Spielerinnen immer aus, dass ich auf alles vorbereitet bin. Die erwischen mich nicht auf dem falschen Fuß, wenn es darum geht zu wissen was ich tue. Das schafft ein hohes Vertrauen und nimmt damit auch Last von den Spielern. Aber man sollte trotzdem ehrlich sein, wenn man etwas nicht weiß, es bringt nichts zu antworten, wenn man keine Antwort parat hat.

### 4. Zusammenfassung

- A. Wir arbeiten in methodischen Reihen
- B. Wir überlegen uns das exakte Thema nach unserem Mesoplane und den anwesenden Spielern
- C. Je nach Phase sieht Training anders aus
- D. Die Erwärmung sollte Ballgebunden sein
- E. Ich plane Wiederholungen und Positionen genau ein (optimaler Weise an der Ballanzahl orientiert)
- F. Ich variere Übungen eher, als viele Übungen zu haben
- G. Ich variere Übungen je nach Fähigkeiten der Spieler im Training schwerer oder leichter
- H. Ich reflektiere mein Training