

Saisonplan Volleyball

Die Saison auf einem Blatt: pro Woche Periode, Block, Belastung und Messwochen.

Team

Saison

Trainer

Montag der ersten Woche

Saisonziel (ein Satz)

Messzahl: was du die ganze Saison zählst

Die Saison in Wochen (Makrozyklus)

Nr.	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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Woche																																				
Periode																																				
Block																																				
Spiele																																				
Belastung																																				
Messung																																				
Besonderes																																				

Woche: deine eigene Zählung, zum Beispiel -6 bis -1 für die Vorbereitung und 1 für die Woche des ersten Spiels. **Periode:** V = Vorbereitung · W = Wettkampf · Ü = Übergang · R = Ruhewoche. **Belastung:** 1 = leicht bis 5 = schwer. **Messung:** X in einer Messwoche. **Besonderes:** Turnier, Ferien, Halle belegt.

Blöcke und Wochenrhythmus

Pro Block ein Ziel und eine Messform. Darunter deine normale Woche.

Blöcke (Mesozyklen)

Block	Name	Von Woche	Bis Woche	Blockziel	Messform	Beginn	Ende
A							
B							
C							
D							
E							
F							

Wochenrhythmus (Mikrozyklus)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Art							
Aufgabe in der Woche							
Neuer Stoff							

Art: Training, Spiel oder frei. **Neuer Stoff:** viel, wenig oder keiner. **Beginn** und **Ende:** das Ergebnis derselben Messform in der ersten Woche und in der Messwoche des Blocks.

Wochenplanung

Woche 1 bis 18 des Plans

Nr.	Woche	Montag	Periode	Block	Wochenthema Trainingsschwerpunkt	Trainings	Spiele	Belastung	Mess- woche	Erledigt	Notizen
1								1 2 3 4 5	☐		
2								1 2 3 4 5	☐		
3								1 2 3 4 5	☐		
4								1 2 3 4 5	☐		
5								1 2 3 4 5	☐		
6								1 2 3 4 5	☐		
7								1 2 3 4 5	☐		
8								1 2 3 4 5	☐		
9								1 2 3 4 5	☐		
10								1 2 3 4 5	☐		
11								1 2 3 4 5	☐		
12								1 2 3 4 5	☐		
13								1 2 3 4 5	☐		
14								1 2 3 4 5	☐		
15								1 2 3 4 5	☐		
16								1 2 3 4 5	☐		
17								1 2 3 4 5	☐		
18								1 2 3 4 5	☐		

Belastung: 1 (leicht) bis 5 (schwer) einkreisen. **Erledigt:** ja, teilweise oder nein, nach der Woche ausfüllen. Mehr Wochen nötig? Diese Seite noch einmal drucken.

Wochenplanung

Woche 19 bis 36 des Plans

Nr.	Woche	Montag	Periode	Block	Wochenthema Trainingsschwerpunkt	Trainings	Spiele	Belastung	Mess- woche	Erledigt	Notizen
19								1 2 3 4 5	☐		
20								1 2 3 4 5	☐		
21								1 2 3 4 5	☐		
22								1 2 3 4 5	☐		
23								1 2 3 4 5	☐		
24								1 2 3 4 5	☐		
25								1 2 3 4 5	☐		
26								1 2 3 4 5	☐		
27								1 2 3 4 5	☐		
28								1 2 3 4 5	☐		
29								1 2 3 4 5	☐		
30								1 2 3 4 5	☐		
31								1 2 3 4 5	☐		
32								1 2 3 4 5	☐		
33								1 2 3 4 5	☐		
34								1 2 3 4 5	☐		
35								1 2 3 4 5	☐		
36								1 2 3 4 5	☐		

Belastung: 1 (leicht) bis 5 (schwer) einkreisen. **Erledigt:** ja, teilweise oder nein, nach der Woche ausfüllen. Mehr Wochen nötig? Diese Seite noch einmal drucken.

Ausgefülltes Beispiel

Zwei Trainings und ein Spiel pro Woche: sechs Wochen Vorbereitung (Block A), 28 Ligawochen (Block B bis E) und zwei Ruhewochen.

Saisonziel: Wir brechen nicht mehr ein, sobald wir unter Druck geraten.

Messzahl: Side-out: Ballwechsel gewonnen bei eigener Annahme, geteilt durch die Zahl der Annahmen.

A Fundament

Woche -6 bis -1

Jeder kann die Grundhandlungen ohne Spieldruck ausführen, und die Aufstellung steht.

B Side-out

Woche 1 bis 7

Den Ballwechsel bei eigener Annahme gewinnen.

C Druck machen

Woche 8 bis 14

Punkte bei eigenem Aufschlag holen.

D Zumachen

Woche 15 bis 21

Sätze zu Ende bringen, in denen du vorne liegst.

E Scharf bleiben

Woche 22 bis 28

Nichts Neues, alles schneller.

Woche	Per.	Block	Wochenthema	Bel.	Mess.
-6	V	A	Aufschlag und Annahme getrennt	4	
-5	V	A	Aufschlag und Annahme getrennt	4	
-4	V	A	Die Kette Annahme-Zuspiel-Angriff	5	
-3	V	A	Die Kette Annahme-Zuspiel-Angriff	5	
-2	V	A	Alles im 6 gegen 6	3	
-1	V	A	Alles im 6 gegen 6	3	X
1	W	B	Das Annahmedreieck	4	
2	W	B	Das Annahmedreieck	4	
3	W	B	Der feste zweite Ball	4	
4	W	B	Der feste zweite Ball	4	
5	W	B	Der Notball	4	
6	W	B	Der Notball	4	
7	W	B	Messwoche	2	X
8	W	C	Aufschlag auf eine Zone oder einen Spieler	4	
9	W	C	Aufschlag auf eine Zone oder einen Spieler	4	
10	W	C	Eine Block- und Abwehrabsprache	4	
11	W	C	Eine Block- und Abwehrabsprache	4	
12	W	C	Die zweite Chance nach Block oder Abwehr	4	

Woche	Per.	Block	Wochenthema	Bel.	Mess.
13	W	C	Die zweite Chance nach Block oder Abwehr	4	
14	W	C	Messwoche	2	X
R	R		<i>Ruhewoche: kein Training</i>		
15	W	D	Angriff gegen einen stehenden Block	4	
16	W	D	Angriff gegen einen stehenden Block	4	
17	W	D	Der dritte Ball nach langem Ballwechsel	4	
18	W	D	Der dritte Ball nach langem Ballwechsel	4	
R	R	D	<i>Ruhewoche: kein Training</i>		
19	W	D	Spielstände ab 20:20 nachspielen	4	
20	W	D	Spielstände ab 20:20 nachspielen	4	
21	W	D	Messwoche	2	X
22	W	E	Schwächster Messwert noch einmal, in Spielform	3	
23	W	E	Schwächster Messwert noch einmal, in Spielform	3	
24	W	E	Zweitschwächster Messwert, in Spielform	3	
25	W	E	Zweitschwächster Messwert, in Spielform	3	
26	W	E	Messwoche	2	X
27	W	E	Experimentieren: andere Position oder Aufstellung	2	
28	W	E	Experimentieren: andere Position oder Aufstellung	2	

Per. = Periode, Bel. = Belastung (1 bis 5), Mess. = Messwoche. Alle Zahlen in diesem Beispiel sind erfunden, um zu zeigen, wie es funktioniert.

