

# Volleyball-Trainingsplan

Ein Training auf einem Blatt: Schwerpunkt, Blöcke mit Minuten, Übungen und Material.

Team \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Uhrzeit \_\_\_\_\_

Halle \_\_\_\_\_ Trainer \_\_\_\_\_ Spieler \_\_\_\_\_

Trainingsschwerpunkt \_\_\_\_\_

**Ziel** Was soll am Ende des Trainings besser laufen?

| Zeit         | Min. | Block und Übung                                                                                                          | Aufbau und Trainerhinweise | Material | Erledigt                 |
|--------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|--------------------------|
|              |      |                                                                                                                          |                            |          | <input type="checkbox"/> |
|              |      |                                                                                                                          |                            |          | <input type="checkbox"/> |
|              |      |                                                                                                                          |                            |          | <input type="checkbox"/> |
|              |      |                                                                                                                          |                            |          | <input type="checkbox"/> |
|              |      |                                                                                                                          |                            |          | <input type="checkbox"/> |
|              |      |                                                                                                                          |                            |          | <input type="checkbox"/> |
|              |      |                                                                                                                          |                            |          | <input type="checkbox"/> |
| <b>Summe</b> |      | <b>Erledigt:</b> X = erledigt · ½ = teilweise erledigt · leer = nicht erledigt. Die Summe muss in die Hallenzeit passen. |                            |          |                          |

## Material

- |                                             |                                            |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bälle              | <input type="checkbox"/> Hütchen           |
| <input type="checkbox"/> Leibchen           | <input type="checkbox"/> Netz und Antennen |
| <input type="checkbox"/> Pfeife             | <input type="checkbox"/> Anzeigetafel      |
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Tasche | <input type="checkbox"/> _____             |

## Notizen

---

---

## Nach dem Training

**Was lief gut, was blieb liegen?**

---

---

**Fokus für das nächste Training**

---

---

In der Koach-App legst du dieselben Blöcke mit Minuten in deinem Training an: Die Summe rechnet sich von selbst, und mit Als Vorlage speichern nutzt du den Plan wieder.

# Volleyball-Trainingsplan

So kann ein Training von 90 Minuten aussehen. Die Minuten ergeben zusammen die Hallenzeit.

Team Jugend, 14 bis 16 Jahre

Datum Dienstag, Woche 6

Uhrzeit 19:00 bis 20:30

Halle Sporthalle, Feld 2

Trainer Sam und Alex

Spieler 12

Trainingsschwerpunkt Annahme unter Aufschlagdruck

Ziel Die Annahme kommt hoch und zur Position des Zuspielers, auch gegen harte Aufschläge.

| Zeit  | Min. | Block und Übung                                                                                                   | Aufbau und Trainerhinweise                                                                                                              | Material                        | Erledigt                            |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 19:00 | 10   | Aufwärmen: Einspielen zu zweit                                                                                    | Lockern, dann Pritschen und Baggern hin und her. Abstand langsam vergrößern.                                                            | 1 Ball für 2 Spieler            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 19:10 | 15   | Annahme zu dritt                                                                                                  | Werfer, Annehmer und Zielspieler auf der Zuspielposition. Wechsel nach 10 Bällen. Hinweis: Arme früh bereit, zuerst die Füße.           | Bälle, 3 Hütchen                | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 19:25 | 20   | Aufschlag und Annahme                                                                                             | Aufschläger auf einer Seite, drei Annehmer und ein Zuspieler auf der anderen. Punkt für die Annehmer bei einer Annahme in die Zielzone. | Bälle, Hütchen für die Zielzone | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 19:45 | 15   | Annahme, Zuspiel, Angriff                                                                                         | Aufschlag, Annahme, Zuspiel auf Position 4, Angriff. Nach jedem Angriff eine Position weiter.                                           | Bälle                           | <input type="checkbox"/> ½          |
| 20:00 | 25   | Spielform 6 gegen 6                                                                                               | Spiel mit einer Zusatzregel: Wer nach einer guten eigenen Annahme punktet, bekommt einen Bonuspunkt.                                    | Leibchen, Anzeigetafel          | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 20:25 | 5    | Abschluss                                                                                                         | Auslaufen, Dehnen und eine kurze Besprechung: Was lief besser?                                                                          |                                 | <input checked="" type="checkbox"/> |
|       |      |                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                 | <input type="checkbox"/>            |
| Summe | 90   | Erledigt: X = erledigt · ½ = teilweise erledigt · leer = nicht erledigt. Die Summe muss in die Hallenzeit passen. |                                                                                                                                         |                                 |                                     |

## Material

- |                                                        |                                                       |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bälle              | <input checked="" type="checkbox"/> Hütchen           |
| <input checked="" type="checkbox"/> Leibchen           | <input checked="" type="checkbox"/> Netz und Antennen |
| <input type="checkbox"/> Pfeife                        | <input checked="" type="checkbox"/> Anzeigetafel      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Tasche | <input type="checkbox"/>                              |

## Notizen

Zwei Spieler abgemeldet.

## Nach dem Training

### Was lief gut, was blieb liegen?

Annahme zu dritt lief gut. Annahme, Zuspiel, Angriff nur zur

Hälfte: Aufschlag und Annahme dauerte länger.

### Fokus für das nächste Training

Noch einmal Annahme, Zuspiel, Angriff, diesmal die vollen 15 Minuten.

**Tipp:** Zähle die Minuten zusammen, bevor du in die Halle gehst. Ist die Summe größer als die Hallenzeit, streiche jetzt einen Block, nicht mitten im Training.