

Beiträge der CD-ROM „volleyball-training.de“

Stand: Winter 2010

Training (volleyballspezifische Praxis)

(weitere Materialien zum Kinder- & Jugendtraining sowie Unterrichtsreihen unter: Kinder- & Jugendtraining)

- **Volleyballspezifische Grundfertigkeiten**
 - Kleine Volley-Spiele
 - Wahrnehmung Theorie & Praxis
 - Volleyballspezifische Grundfertigkeiten (Übungen)
 - Mehrballübungen
 - Wahrnehmen lernen
- **Grundtechniken / Basics (mit vielen Übungsreihen)**
 - Pritschen nach Zuwurf
 - Blocktechnik
 - Stationskarten Bagger
 - Baggertennis
 - Seitlicher Bagger
 - Aufschlag von Unten lernen
 - Tennisaufschlag lernen
 - Baggern lernen
 - Pritschen lernen
 - Angriff lernen
 - Blocken lernen 1
 - Blockübungen zu zweit
 - Abwehrbagger lernen
 - Übungen Pritschen-Baggern
 - Bewegung zum Ball
- **Aufschlag - Annahme**
 - Übungen mit dem Liberoball I
 - Übungen mit dem Liberoball II
 - Spiele für den Aufschlag I
 - Spiele für den Aufschlag II
 - Reflektionsbogen für Aufschlagtaktik
 - Annahme Beinarbeit
 - Annahmetechnik optimieren
 - Annahme-Technik & -Effektivität
 - Aufschlag – Annahme 1
 - Aufschlag – Annahme 2
 - Kommunikation in der Annahme
- **Zuspiel (u.a. Übungsreihen)**
 - Übungen mit dem Zuspielerball (Gewichtsball)
 - Abstimmung Zuspiel-Angriff

- Neutrale Zuspielposition
- Läufer einführen (13 Übungsformen mit vielen Varianten)
- Zuspieltraining 1 (Grundposition; Zuspiel nach Abwehr)
- Zuspieltraining 2 (Zuspiel nach vorne & über Kopf)
- Zuspieltraining 3 (Zuspiel nach schlechter Annahme/Abwehr)
- Zuspiel Prinzipien
- Zuspiel Grundposition
- Zuspiel Frauen-Männer
- **Angriff**
 - Stemmschritt und Timing Angriff
 - Im Angriff durchsetzen
 - Angriff einführen (40 Übungs- bzw. Spielformen)
 - Alternativen zum "Einschmettern" (Außenangriff)
 - Angriff bei dichtem Zuspiel
 - Flexibel und zielgerichtet angreifen
 - Angriff-Block mit unterschiedlich langen Spielern
 - Übungsreihe hoch Abschlagen
 - Korrekturübungen für den Angriffsschlag
 - Timing beim Angriffsschlag
 - Korrekturbogen Angriffsschlag
 - Anlaufschritte & Absprung
 - Armeinsatz Anlauf - Absprung
 - Armführung in der Schlagphase
 - Schlagen des Balles - Landung
 - Timingprobleme
- **Weitere Übungen (viele Übungsreihen)**
 - Techniken mit Hilfe sensomotorischer Übungen optimieren
 - Volleyball in Bewegung
 - Angreifer lesen lernen
 - Verschiedene Spielformen 2 gegen 2 Teil 1
 - Übungen für die Wechselspieler
 - Positionsspezifisches Abwehrtraining
 - Spielnah Schnelligkeit verbessern
 - Handlungsketten und Folgehandlung
 - Libero trainieren
 - Übungen mit konditioneller Zusatzbelastung
 - Block-Feldabwehr
 - Komplexe Übungen 1
 - Der Einsatz von Taktikbögen im Training
 - Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung- & Antizipationsfähigkeiten
 - Wash Spielformen
 - Übungsreihe Richtungsblock
 - Trainingsformen mental

- **Weitere Praxisbeiträge**
 - Teamspiele (13 Spiele)
 - Spielereader (70 Seiten – über 60 Spiele)
 - Sichtung Nationalmannschaft (Spielformen)
 - Cool Down (Theorie & Praxis)
- **Athletiktraining / Kräftigen**
 - Zirkeltraining mit propriozeptiven Übungen
 - Sprint- & Sprung ABC
 - Propriozeptives Training
 - Aktionsschnelligkeit (Lehrprobe)
 - Konditionszirkel
 - Sprungprogramm mit dem Seil
 - Basics für die Sommerpause (12seitiges Programm)
 - Krafttraining mit dem Galileo 2000
 - Gruppenszirkel mit aktiven Pausen
 - Sprungkraftübungen 2
 - Sprungkraftübungen 1
 - Schnelligkeit für Beachvolleyball
 - Krafttraining
 - Theraband Übungen für die Beine
 - Theraband Übungen für Rumpf & Schultern
 - Dehnen & Kräftigen
 - Kräftigen Broschüre
- **Aufwärmen**
 - Volleyball - Bingo!
 - Aufwärmen vor einem Spiel: Komplett-Programm
 - Kleine Volley-Spiele
 - Kleine Spiele 2
 - Erwärmung (Theorie und praktische Umsetzung)
 - Aufwärmen mit Ball
 - Aufwärmspiele
 - Koordinationsübungen
- **Dehnen**
 - Dehnen Broschüre
 - Stretching
 - Funktionelle Gymnastik
 - Aufwärmen Dehnen

Kinder- und Jugendtraining

- **Praxis**

- Volleyball einführen (Hausarbeit mit Unterrichtreihe)
- 6 komplett ausgearbeitete Unterrichtseinheiten: Volleyball spielend lernen
- Weitere Spielreihe: Einführung Volleyball
- Uno-Spiele
- Spielformen Übergang 1:1 - 2:2
- Technikorientierte Spielreihe (1:1 - 4:4)
- Vom 4:4 zum 6:6

- **Handreichung Volleyball Einführung in Spielreihen**

- Übersicht
- Pflichtheft
- Funktions-Analyse Volleyball
- Lehrplan Sek. I
- Lehrplan Sek. II
- Spiel-Didaktik
- Vermittlungs-Prinzipien
- Beschreibung / Analyse d. Techniken
- Reihenfolge d. Grund- und Angriffstechniken
- Reihenfolge d. Angriffstechniken
- Grundlehrgang Pritschen
- Aufbaulehrgang Baggern
- Organisationsformen
- Leistungs-Beurteilung
- Differenzierung

- Projekt: Volleyball in der Grundschule
- Taktik 3:3 (E-Jugend)
- Modell zum Erlernen des Volleyballspiels
- Texte für die Arbeit mit Kindern & Jugendlichen I
- Texte für die Arbeit mit Kindern & Jugendlichen II
- Abwehr Jugend
- Jugendförderung in den Landesverbänden

- **Spielkonzepte**

- Spielkonzept Deutschland
- Jugendförderung in den Landesverbänden
- Spielkonzept Österreich
- Spielkonzept Polen
- Spielkonzept Italien
- Volleyball Lernen-durch-Spielen

- Aufgabenfelder der Jugendarbeit im Verein
- Evaluation: Volleyball Einführung in der Schule
- Trainingsinhalte Jugend
- Spielabzeichen Volleyball
- Rahmentrainingsplan Jugend

- Persönlichkeitsentwicklung im Sport
- Pädagogische Leitlinien
- Mannschaftsbildung
- Jugendtraining Organisation
- Didaktikpyramide
- Biologische Grundlagen
- Fragebogen (Reflektion)
- Frühe Spezialisierung
- 10 Verhaltensregeln
- **Talent**
 - Das sportliche Talent
 - Was ist ein Talent
 - Talente fördern
 - Talentförderung
 - Talent Faktoren
 - Talentförderung Italien
 - Talentförderung Polen
 - Frühe Leistungsfähigkeit

Training (Theorie)

- Die richtige Übung finden
- Genetisches Lernen
- Saisonvorbereitung: Rahmenplanung
- Ehrenkodex für Trainer
- Taktikschema "Zurückgezogene 6"
- Taktikschema "Vorgezogene 6"
- K I: verschiedene Aufstellungsvarianten & Übungen
- **Taktik**
 - Spielerisches Taktiklernen
 - Spielerisch-situationsorientierte Ballschule
 - Untersuchung "Spielerisches Taktiklernen"
 - Spielerisch-situationsorientierte Einführung in das Volleyballspiel
 - 6:6 Grundaufstellung
 - 6:6 1er-Block
 - 6:6 2er-Block
 - 6:6 Angriffssicherung
 - Annahmeriegel
- Differenzielles Lernen
- Vergleich UDSSR - BRD
- Kienästhetische Wahrnehmung
- Biomechanik im Volleyball (20seitige Ausarbeitung)
- Experten zur Teambildung
- Propriozeptives Techniktraining
- Technik-Beschreibungen (alle Grundtechniken)
- Spielregeln variieren

- Fehlerkorrektur
- Kleine Trainingsdidaktik
- Volleyball-Trainingshandbuch
- Fehlerkorrektur Prinzipien
- Training mit Übungsreihen
- Mannschaftsbildung
- Trainerausbildung
- Literaturempfehlungen
- Techniktraining Expertenwissen
- **Alberto (Volleyball italienisch)**
 - Annahmetechniken
 - Saisonvorbereitung
 - Trainingsorganisation Methoden
 - Rally Point Training
 - Lernen durch Spielen
 - Formblatt Trainingsvorbereitung
 - Definition Salomoni
- Jahreshalte Volleyballmagazin 2000 – 2006

Beach

- Periodisierung im Beachvolleyball
- **Beachvolleyball Praxis / Training**
 - Cut-Shot
 - Beachvolleyball-Basics
 - Übungen zur Verteidigung
 - Unterrichtsreihe Einführung Beachvolleyball
 - Beachvolleyball Training & Periodisierung
 - Beach Trainingsbegleitung
 - Andi Künkler: Abwehrtechniken im Beachvolleyball
 - Jörg Ahmann: Individualtaktische Überlegungen zum Angriff
 - Beach Schnelligkeit
 - Beach Jahrestrainingsplan
 - Beachvolleyball meets school (DVJ)
- **Beachvolleyballfreizeit**
 - Vorbereitung, Organisation, Rezepte und Durchführung
 - Formular zur Ankündigung
 - Formular mit letzten Infos
- Jörg Ahmann: Regeländerungen Beachvolleyball (35seitige Hausarbeit)
- Christoph Diekmann: Coaching im Beachvolleyball (40seitige Hausarbeit)
- Beachvolleyball und Tourismus (über 190 Seiten Diplomarbeit)
- Ernährung im Beachvolleyball (über 100 Seiten Diplomarbeit)
- Strukturanalyse Beachvolleyball (A-Lizenz Hausarbeit 57 Seiten)
- Lehrerfortbildung Beachvolleyball (20seitige Broschüre)
- Arzttipps zum Beachvolleyball
- DVV Stützpunktsystem

- Ausbildung zum Beachvolleyballspieler (DVV)
- Youngbeach Hamburg
- Youngbeach 2003
- DVJ: Beachvolleyball meets school
- Beachvolleyball-Broschüre
- Spieler-Schiri
- Beach-Tipps
- Beach Technik/Taktik
- Beach Fachbegriffe
- Beach Profil der Sportart
- Broschüre: Basics-Beach

Coaching

- Feedbackbogen zum Ausfüllen
- Umgang mit Konflikten
- Studiengang zum Diplomtrainer
- Ehrenkodex für Trainer/innen
- Mottos und Sprüche
- Intuition im Volleyball
- Wechselspieler
- Teamführung
- Technik Beobachtung
- Teamführung Erfolg
- Regeln
- Persönlichkeitsentwicklung im Sport
- Coaching Prinzipien
- Coaching im Wettkampf
- Coaching im Sport
- Coaching_12_Regeln
- Coach Profil
- Auszeit Volleyball
- Auszeit im Rally-Point-System
- **Spielbeobachtung**
 - Spielbeobachtung Einführung
 - Spielbeobachtung Tools
 - Beobachtung Annahme
 - Spielbeobachtung
 - Spielbeobachtung
 - Toolsammlung

Software

- VTrainerPro (Shareware incl. Beispiele für Übungskarten)
- Annahme & Zuspiel analysieren
- SIMI Twinner

- SIMI° VidBack (Demo-Version auf der CD)
- SIMI° Scout
- SIMI° Scout Praxisbeispiel
- **Data Video System**
 - Zwei umfangreiche Diplomtrainer Hausarbeiten zur (videogestützten) Spielbeobachtung mit Anhang
 - Statistiken Athen 04 mit Data Video System
 - Bundesliga-Statistiken
- Annahme - Zuspiel (PDA)
- VOBALI (incl. Dokumentation)
- Volleyball Point Manager (für PDA)

Tipps & Tricks (rund um das VB-Training)

- Bodenmarkierungen
- Netzmarkierung
- Zuspielreise
- 2 Arbeitsblätter Annahme
- Verstreben Basketballbrett – Zuspieltraining (1 & 2)
- Gummiband für das Aufschlagtraining
- Langnetz
- Ballwagen 1 & 2
- Schräg gespanntes Netz
- Schutz vor rollenden Bällen
- Formulare zur Trainingsvorbereitung
- Langnetze aufbewahren
- Annahmleistung stufenlos dokumentieren
- Kill-Statistik
- Turnierkiste
- Kinderbälle
- Netzmarkierung
- Langnetz improvisieren

Technikanalyse

- Oberes Zuspiel I
- Unteres Zuspiel I
- **Stemmschritt Angriffsschlag**
 - 2 Videos
 - Bildreihen
 - Technikanalyse Stemmschritt

Beiträge: Mental

- Mentales Training planen
- Experten zur Teambildung
- **Mentale Trainingsmethoden**

- Gefühle & Leistung
- Gedanken steuern
- Psychologisches Handwerkszeug
- Psychische Energie
- Selbstvertrauen & Leistung
- Mentale Übungen
- Teambildung
- **Technik verändern**
 - Arbeitsbogen Submodalitäten
- Konfliktmanagement
- Ziele eindeutig formulieren
- Aufgaben des Mentaltrainers
- Trainingsformen mental
- Siegertypen im Sport
- Mottos & Sprüche
- Mentale Fähigkeiten im Sport
- Formen der Konzentration
- Geschichten für die Arbeit mit Kindern & Jugendlichen
(Im Ordner: cd/material/Geschichten)

Vereinsarbeit

- **Schiedsrichterausbildung**
 - Leitfaden zur Jugendschiri-Ausbildung
 - Lernkarten zur Jugendschiri-Ausbildung
- **Turnierbaukasten**
 - Planungen
 - Finanzen
 - Pressearbeit
 - Formulare
 - Dienstplan
 - Materialliste
 - Einkaufsliste
 - Sponsoren
 - Einladung Ehrengäste
- **Checklisten**
 - Ansprechpartner in der Abteilung
 - Elternarbeit
 - Gewinnung und Betreuung von Co-Trainern
 - Spielbetrieb organisieren
 - Vorbereitung & Durchführung von Turnieren
- **Formulare**
 - Ausrichterleitfaden für Hallen- und Beachveranstaltungen
 - Spielberichtsbogen E-Jugend (3:3)
 - Spielberichtsbogen D-Jugend (4:4)
 - Spielberichtsbogen C - A-Jugend (6:6)

- Aufstellungskarten
- Verschiedene Turnierprotokolle für 3-9 Teams
- Kohäsion in der Wirtschaft und im Sport
- Reflexionshilfen
- **Verbesserung der Vereinsarbeit**
 - Vereinsarbeit Diagramme
- Schaubild Aufgabenfelder der Jugendarbeit

Medizin

- Verletzung: Sofortmaßnahmen (PECH-Regel)
- **Abnehmen/Diät im Sport**
 - Abspecken im Sport
 - Mythos Fettverbrennung
 - Diät von Mark Warnecke
 - Nahrungsergänzung und Proteine
- Energiebereitstellung im Volleyball (40seitige Hausarbeit)
- **Beiträge rund um Sportverletzungen**
 - Behandlung des oberen Sprunggelenks
 - Daumen-Tape
 - Funktionsgymnastik Schulter
 - Nachbehandlung vorderer Kreuzbandriss
 - Nachbehandlung Meniskusnaht
- Ernährung
- Sprunggelenksverletzungen
- Maßnahmen traumatische Sportverletzung
- **Tapingmaterialien**
 - Einführung
 - Vorteile Tapeverband
 - Wann Tapen
 - Anwendungsbereiche
 - Grundregeln
 - Basisverband
 - 3 Streifen Sprunggelenksverband
 - Sprunggelenksverband
 - Entlastung der Wade
 - Flexible Fingerschiene
 - Handgelenksverband
 - Entlastung Hand-Ellenbogen

Beiträge Medien

- **Bildreihen**
 - **Grundtechniken**
 - Hoher Angriff Pos. 4
 - Tennisaufschlag

- Aufschlag von Unten
- Unteres Zuspiel
- Oberes Zuspiel
- Stemmschritt Angriffsschlag (Vergleich)
 - Einstemmen
 - Einspringen
- **Nationalteam Brasilien**
 - Sprungaufschlag (Absprung - Schlag)
 - Staffel: Schnellangreifer >> Position 6 (Aufsteiger - Hinterfeld)
 - 3erBlock >> Abwehr Pos. 6 >> Angriff von Pos. 6 über Pos. 5
- **Deutsche Jugendmeisterschaften**
 - D-männlich: Doppelblock- Feldabwehr gegen Angriff über Pos. 4
 - D-männlich: Angriff über Pos. 2 gegen Doppelblock
 - D-weiblich: Block- Feldabwehr >> Angriff über Pos. 4 vorbereiten
 - D-weiblich: Annahme >> Angriff über Pos. 2
 - E-weiblich: Angriff (scharf diagonal) über Pos. 4
 - E-männlich: Sprung-Flutter-Aufschlag
- **Junioren-Nationalteams**
 - Aufsteiger: Stemmschritt - Absprung
 - Annahme im OZ >> Angriff über Pos. 2
 - Feldverteidigung Libero
 - Block 3/4 auf Pos. 4
 - Annahme Sprungaufschlag
 - seitliche Annahme Schnellangriff über Pos. 3/4
 - Block- Feldverteidigung Pos. 3/2 >> Abwehr Pos. 1
- **Präsentationen**
 - Jugendspielsystem Österreich
 - Youngbeach Hamburg
 - Pritschen Präsentation
 - Bagger Präsentation
 - Wasser und Elektrolythaushalt Präsentation
- **Animierte Gifs**
- **Videos** (weitere Videos weiter unten)
 - Punktball über Pos. 2
 - Video Pritschen
 - Sprung-Flutteraufschlag
 - Baggertennis 1-1
 - Baggertennis 2-2
 - Technikstudien
 - Flutteraufschlag
 - Taktik 4:4

Materialien der Nationalteams

- Kurzanalyse: WM 2006
- Über 120 Grafiken aus den der Konzepten der Nationalteams
- **Videos**
 - Aufsteiger über Pos. 3
 - Aufsteiger einbeinig über Kopf
 - Einbeiniger Angriff über Pos.2
 - 2-Meter-Schuss
 - Dreierblock auf Pos. 2
 - Doppelblock auf Pos. 2
 - Wirkung eines aggressiven Sprungaufschlags
 - "Zuspülertrick" (1. Ball spielen)
 - Spätes und schnelles Zuspiel über Pos. 4
 - Hinterfeldangriff Pos. 6 (1 Perspektive)
 - Langen Ball spielen
 - Block anschlagen / Lob
- Konzept: Nachwuchs männlich
- Konzept Internat Kempfenhausen
- Der Weg zum Gold (Niederländisches Konzept)
- Strukturplan DVV 2005 - 2008
- Nachwuchskonzept des Deutschen Volleyball Verbandes
- Grundsätze
- Stützpunktsystem
- Das komplette Konzept
- Beachkonzept DVV
- **Konzepte der Frauennationalmannschaft**
 - Spielkonzeption
 - Grundstruktur der Spielweise
 - Angriff
 - Annahme 0
 - Annahme +
 - Hinterfeldangriff
 - Block-Abwehr
 - Grundsystem, Funktions- und Positionsspezialisierung
 - Zuspielerin
 - Diagonalspielerin
 - Mittelblockspielerin
 - Außenangreiferin
 - Spielweise im Komplex I
 - Spielweise im Komplex II
 - International leistungsbestimmende Faktoren
 - Theoretische Ausbildung
 - Trainings- und Wettkampfsteuerung
 - Trainingsmethodik

- Trainings- und Wettkampfsteuerung
- Trainings- und Wettkampfdokumentation
- Verschiedenes
- Nominierungsgrundsätze
- Professionelle Einstellung der Spielerinnen
- Sportphysiotherapeutisches Betreuungskonzept
- Psychologische Betreuung
- Verantwortungsbereiche der Leitungsmitglieder

Konzept TSV Taunusstein-Bleidenstadt Volleyball

- Volleyball Aktivitäten
- Weitere Aktivitäten
- Training Umfang
- Trainer Aufgaben
- Trainer
- Aktueller Stand
- Partner
- Jugendkommission
- Foerdersystem + Foerderkonzept TSV
- Betreuung
- Basis