

Rahmentrainingsplan für Jugendliche des EVC Massen e.V.

Stufe 1: Anfänger

Athletik	Körperspannung (Rumpf-, Gelenkkraftigung) Körperempfinden	
Psyche	Einsatzfreude / Übernahme von Verantwortung (kein Ball darf den Boden berühren) Heranbildung „positiver Aggressivität“ Risikobereitschaft Kommunikationsfähigkeit (Rufen bei der Ballannahme, -abwehr) Leistungsbereitschaft	
Technik	allg.	Koordinierung schneller Lauf- und Stoppbewegungen beidarmig geht vor einarmig (verinnerlichte Vorstellung von Volleyball als technischer Sportart) Bereitschaftsstellung (Bewegung auf den Vorderfüßen, Körperschwerpunkt vorne)
	spez.	Unteres Zuspiel (frontal und im Winkel) Oberes Zuspiel (frontal und im Winkel, lang und kurz) Zielgenauigkeit bei einfachen Bällen (Dankebälle) Technisch sichere Ausführung eines Aufschlags (von oben) im verkürzten Feld)
Taktik	Erkennen von unterschiedlichen Ballflugkurven und angepasster Reaktion Wahrnehmungsschulung (Blick weg vom Ball) Erlernen / Einhaltung von Regeln (Netzberührung, Vorder-/Hinterspieler)	

Rahmentrainingsplan für Jugendliche des EVC Massen e.V.

Stufe 2: Jugend Ligabetrieb

Athletik	Langfristiger Sprungkraftaufbau Entwicklung Grundlagenausdauer	
Psyche	Fehlerverarbeitung individuell und im Team (Die Mannschaft gewinnt und verliert zusammen) Teamgedanke festigen (Motivierung und Kommunikation von Mitspielern) Leistungsbereitschaft, Überwinden des eigenen Schweinehundes Siegeswille	
Technik	spez.	unteres beidseitiges Zuspiel oberes Zuspiel im Sprung sicheres Zuspiel unter erschwerten Bedingungen Erlernen des Einerblocks Erlernen des Stemmschritts Erlernen des kontrollierten Driveschlags Technisch sichere Ausführung eines Aufschlags von oben im 9x9m-Feld
Taktik	Einschätzen von Möglichkeiten des gegnerischen Angreifers Sinnvolle Kreativität im Angriff (Lücken/Schwächen des Gegners erkennen, nicht ausrechenbar sein) Übernahme von Verantwortungsbereichen im Feld Erlernen des Läufersystems mit festen Positionen Angriffs- und Blocksicherung	

Rahmentrainingsplan für Jugendliche des EVC Massen e.V.

Stufe 3: Jugend Erwachsenen-Ligabetrieb

Athletik	Kraftausdauer Erhöhung der Sprungkraft	
Psyche	Weiterführung aus dem Jugendbereich	
Technik	spez.	Erlernen des Doppelblocks Zuspiel über Kopf Platzierter Aufschlag ins gegnerische Feld Lop im Angriff Erlernen des Hinterfeldangriffs
Taktik	Erlernen des Läufersystems mit festem Zuspieler Liberoeinsatz	