MINIMALBEDINGUNGEN UND LERNZIELE

Future Volley

Unter Smart Competitions sollen die Spiele spannend und auf Augenhöhe stattfinden. Dies gelingt, falls die Teams auf ähnlichem spielerischen Niveaus sind.

Die hier definierten Minimalbedingungen der einzelnen Future Volley Stufen sollen den Trainer:innen helfen, ihre Spieler:innen und Teams in die richtige Stufe einzuteilen und beinhalten technische, taktische und mentale Fähigkeiten. Sie basieren auf den Lernzielen der vorangegangenen Stufe. Die Minimalbedingungen gelten als erfüllt, wenn eine Quote von 5–7 erfolgreiche Aktionen von 10 Versuchen erreicht wird. Wenn 1 oder 2 Minimalbedingungen von einem Spieler/einer Spielerin nicht erfüllt werden, kann er/sie trotzdem in dieser Stufe spielen. Als Team sollten die Spieler:innen jedoch für alle Minimalbedingungen die Quoten mit einem normalen Volleyball (z. B. Mikasa V200W oder ähnlich) erfüllen.

Minimalbedingungen

Die Spieler:innen können (mindestens 5 von 10 Aktionen erfolgreich):

Future 1

das 6:6 6–6 (P1) System auf dem grossen Feld (alle Positionen) anwenden inkl. eines einfachen Annahme-, Angriffssicherung- und Verteidigungssystems (inkl. Gratisball Situation). Sie kennen die Grund- und Basispositionen die Handlungsketten (Block–Angriff, Zuspiel–Angriffssicherung–Basisposition, Service–Basisposition, Verteidigung–Angrif–Basisposition),

in der Kommunikation untereinander klarstellen, wer den Ball nimmt (rufen «ich»/«ja»),

in der Verteidigung einfache Bälle hochhalten und trauen sich, auf den Boden zu gehen,

eine In-System Situation richtig erfassen (z. B. Aufbau nach einem Gratisball) und in solchen Situationen optimale Angriffslösungen zu finden (Fokus: Anwenden des Rückpasses, Finden der Angreiferin/des Angreifers auf der Position 3). Out of System können sie ein hohes Zuspiel über 5–6 m sowohl mit dem School Volleyball als auch mit dem normalen Ball zu spielen,

den Service von unten (von oben als Variante) auf dem grossen Feld mit dem School Volley Ball ausführen,

den Angriff auf dem grossen Feld vorbereiten (Startposition Angriff) und im Sprung angreifen (Fokus auf Anlauf und Treffpunkt).

Future 2

die Rollen und Aufgaben der einzelnen Positionen auf dem grossen Feld einnehmen und erfüllen. Sie haben dabei eine gute Kommunikation untereinander (Aufgaben verteilen in der Annahme und Verteidigung, Calls geben beim Angriff …),

In-System und Out of System Situationen unterscheiden und sich im Zuspiel darauf einstellen,

über die Position 3 angreifen und sich auf diesen Angriff entsprechend vorbereiten (aus der Annahme und nach dem Block),

den Service von oben im Stand in der Float und Topspin Variante ausführen inkl. einer geeigneten Serviceroutine. Sie haben den Service im Sprung als Servicevariante in ihrem Repertoire,

Variationen in der Annahme anwenden: Annahme mit 4 Personen im Halbkreis, Annahme mit 3 Personen auf einer Linie inkl. Varianten und gleichmässiger Aufgabenteilung,

einen Shuffle-Block in der Anlaufrichtung stellen und einen Swingblock durchführen.

Swiss Volley
Schwarzenburgstrasse 47 | Postfach 318 | 3000 Bern 14 | Schweiz

Future 3

das Spielsystem 6:6, 6–2 mit 2 spezialisierten Zuspieler:innen anwenden inkl. möglicher Varianten in der Annahme,

die gegnerische Aufstellung lesen, entsprechende Blockprioritäten setzen und einen geschlossenen Doppelblock (inkl. Swingblock) auf allen Positionen in Anlaufrichtung stellen. Sie können dabei zwischen einem Blocksystem auf die Linie und einem in Anlaufrichtung unterscheiden,

In-System und Out of System Situationen erkennen und sich im Zuspiel darauf einstellen, indem sie 2 verschiedene Zuspieltempi wählen (high und super),

die Gegner:innen beobachten und ihr Spiel entsprechend anpassen: Serviceziel, Verteidigung (Block und Defense), Zuspiel, Angriff, Annahme etc.

Mit den unten definierten Lernzielen wird sichergestellt, dass ein roter Faden in der Ausbildung erkennbar ist, der die jungen Spieler:innen schrittweise an das Spiel der Erwachsenen heranführt. Sie sollen die Trainer:innen in der Trainingsgestaltung unterstützen.

Lernziele

Die Spieler:innen lernen:

Future 1

die Rollen und Aufgaben der einzelnen Positionen auf dem grossen Feld einzunehmen und zu erfüllen. Sie lernen dabei, eine gute Kommunikation untereinander zu haben (Aufgaben verteilen in der Annahme und Verteidigung, Calls geben beim Angriff …),

In-System und Out of System Situationen zu unterscheiden und sich im Zuspiel darauf einzustellen,

über die Position 3 anzugreifen und sich auf diesen Angriff entsprechend vorzubereiten (aus der Annahme und nach dem Block),

den Service von oben im Stand in der Float und Topspin Variante kennen inkl. einer geeigneten Serviceroutine. Sie lernen den Service im Sprung als Servicevariante kennen,

Variationen in der Annahme kennen: Annahme mit 4 Personen im Halbkreis, Annahme mit 3 Personen auf einer Linie inkl. Varianten und gleichmässiger Aufgabenteilung,

einen Shuffle-Block in der Anlaufrichtung zu stellen und einen Swingblock durchzuführen.

MINIMALBEDINGUNGEN UND LERNZIELE

Future Volley

Future 2

das Spielsystem 6:6, 6–2 mit 2 spezialisierten Zuspieler:innen kennen inkl. die neuen Annahmeriegel P6 und P5 und die möglichen Varianten in der Annahme,

die gegnerische Aufstellung zu lesen, entsprechende Blockprioritäten zu setzen und einen geschlossenen Doppelblock (inkl. Swingblock) auf allen Positionen in Anlaufrichtung zu stellen. Sie lernen dabei, zwischen einem Blocksystem auf die Linie und einem in Anlaufrichtung zu unterscheiden,

In-System und Out of System Situationen zu erkennen und sich im Zuspiel darauf einzustellen, indem sie 2 verschiedene Zuspieltempi wählen (high und super),

die Gegner:innen zu beobachten und ihr Spiel entsprechend anzupassen: Serviceziel, Verteidigung (Block und Defense), Zuspiel, Angriff, Annahme etc.,

ihr Angriffsrepertoire mit verschiedenen Tools zu erweitern, welche sie situativ einsetzen können (Finte, Angriff diagonal oder line). Zudem lernen sie, über die Positionen 2 und 4 in 2 Tempi (high, super) und über die Position 3 in 2 Tempi (super, quick) anzugreifen inkl. einer entsprechenden Vorbereitung auf diese Angriffsvarianten (aus der Annahme und aus dem Block),

am Service im Stand taktische Optionen (lang-kurz, rechts-links) als Ergänzung zu einem starken Float- oder Topspinservice. Sie nehmen den Jumpfloat in ihr Servicerepertoire auf.

Future 3

das Spielsystem 6:6, 5–1 mit der kompletten Spezialisierung aller Rollen kennen inkl. den 3 neuen Annahmeriegel P2, P3 und P4 kennen. Die Spezialisierung erfolgt aufgrund ihrer Stärken und Schwächen,

einen 3er-Block gegen Spieler:innen mit Blockpriorität zu stellen. Die Verteidigungspositionen wählen sie situations- oder systemangepasst,

Rückraumangriffe in der Situation Zuspieler:in vorne effizient in die Settercalls zu integrieren,

als Zuspieler:in in In-System Situationen alle 3 Tempi (high, super und quick) im Sprung zuzuspielen. Out of System spielen sie 2 Tempi (high und super). Die Libera/der Libero spielt von oben zu,

ihre Angriffstools (Block-Out, Push, Sharp-diagonal, High-Hands) zu erweitern, inkl. 2 Angriffsvarianten über Position 3,

den 3er Annahmeriegel mit Varianten zu spielen und verteilen die Aufgaben in der Serviceannahme gemäss dem Können der Spieler:innen.

Glossar Future Volley

6:6 5–1 | Spielsystem mit einer vollständigen Spezialisierung aller Spieler:innen

6:6 6–2 | Spielsystem, bei welchem 2 spezialiserte Zuspieler:innen auf dem Feld stehen. Der/die Zuspieler:in in der hinteren Reihe penetriert dabei für das Zuspiel von Position 1 auf die Zuspielposition

6:6 6–6 | (P1) Spielsystem auf dem grossen Feld, bei welchem keine Spezialisierung der Spieler:innen angewendet wird. Der/die Zuspieler:in penetriert von Position 1 auf die Zuspielposition

Basisposition | Optimale Position, welche eingenommen werden soll, sobald das gegnerische Team in Ballbesitz ist

Float | ein Service, welcher so geschlagen wird, dass der Ball ohne Rotation zum gegnerischen Team fliegt.

Grundposition | Durch das Spielsystem gegebene Position zu Beginn eines Ballwechsels

high | ein hoch gespieltes Zuspie

high-hands | Angriff gegen einen hohen Block, bei welchem der Block oben angeschlagen wird

In-System | 1. Ballkontakt wird so kontrolliert, dass der 2. Ballkontakt an einer guten Position gespielt werden kann

Lernziele | Inhalte, welche im Training geübt werden sollen, bis die Spieler:innen sie so gut beherrschen, dass mindestens 5 von 10 Versuchen erfolgreich sind.

Out of System | 1. Ballkontakt wird so gespielt, dass der 2. Ballkontakt nicht an einer guten Position gespielt werden kann

quick | ein Zuspiel, welches knapp über die Netzkante gespielt wird. Die Höhe des Passes hängt dabei von der Sprunghöhe des/der Angreifer:in ab.

sharp-diagonal | Angriff auf die kurze Diagonale

Startposition | Optimale Position auf dem Spielfeld, um eine anschliessende Aktion auszuführen

super | ein Zuspiel, das etwa 1 m über der Netzkante die höchste Höhe über dem Netz erreicht

Topspin | ein Service, welcher so geschlagen wird, dass der Ball eine Vorwärtsrotation erhält

Swiss Volley
Schwarzenburgstrasse 47 | Postfach 318 | 3000 Bern 14 | Schweiz