

# TRAININGSPRINZIPIEN

## Volleyball und Beachvolleyball

### 01

#### The game teaches the game

- Trainingsformen spielnah aufbauen und an konkreten Spielsituationen orientieren
- Reale Spielsituationen vereinfacht trainieren und bei Bedarf in Teilsequenzen zerlegen
- Die im Training vermittelte Individual- und Kollektivtaktik an der gewählten Spielphilosophie ausrichten
- Wenn-Dann-Entscheidungen im Training bewusst fördern (wenn möglich visuelle Inputs verwenden)

### 02

#### Zielorientiert trainieren

- Vor jeder Trainingsplanung das Trainingsziel definieren
- Die Schwerpunkte der einzelnen Trainingsabschnitte aus dem definierten Trainingsziel ableiten
- Interventionen am (individuell) definierten Ziel orientieren
- Anteil der ganzheitlichen, kontinuierlichen Trainingsformen insbesondere bei wenig Trainingszeit priorisieren (je kleiner die Trainingszeit, desto grösser der Anteil an ganzheitlichen Formen)

### 03

#### Maximale Lern- und Bewegungszeit

- In jedem Training allen Teilnehmenden eine maximale Anzahl spielnahe Bewegungen und Ballkontakte ermöglichen (Längsnetz einsetzen)
- Warte- und Anstehzeiten vermeiden (Organisationform geschickt wählen, damit Wiederholungen gleicher Aufgaben am Stück möglich sind, z. B. durch blockweisen Wechsel statt Nachlaufübung)
- Wechsel und Rotationsfolgen vorgängig planen
- Trainingsformen möglichst ohne Zusatzmaterial wählen

### 04

#### Weniger – dafür variantenreich

- Sich in einem Training auf wenige Schwerpunkte und Ziele beschränken
- Eine Organisationsform während eines Trainings über längere Zeit beibehalten und laufend ausbauen
- Einen Grundstock an Trainingsformen pflegen, ihnen Namen geben und sie in verschiedenen Variationen immer wieder einsetzen
- Das gleiche Thema und den gleichen Schwerpunkt in verschiedenen Varianten trainieren

### 05

#### Vereinfachen und erschweren

- Bei der Planung einer Trainingssequenz deren Schwierigkeitsstufe bewusst wählen («einfach» vs. «schwierig»)
- Das «Einstiegsniveau» variieren, mal mit der einfacheren Variante starten und mal mit der schwierigeren
- Für jeden Trainingsabschnitt eine vereinfachte und eine erschwerte Variante bereithalten
- Aufgaben individuell anpassen, um alle Spielerinnen und Spieler zu fordern

#### Die Spielphilosophie von Swiss Volley in Kürze:

«Wir spielen mutig und punkten durch unseren Service und Angriff! Als Team finden wir eine Lösung, um jeden Spielaufbau mit einem Angriffsschlag abschliessen zu können. Wir investieren daher viel in die Qualität des ersten und zweiten Ballkontaktes, um den Spielaufbau zu erleichtern und so unsere Angriffsmöglichkeiten zu vervielfachen.»