



Niederösterreichischer Volleyballverband

Geschäftsstelle, 3500 Krems, Weinzierlbergstraße 9, geschaeftsstelle@noevv.at

An die
Vereine des
Niederösterreichischen Volleyballverbandes

Hallo liebe Volleyballer

Am Letzten Runden Tisch habe ich euch versprochen, dass ich euch über die Kaderaktivitäten unterrichten werde. Hier könnt ihr nun eine Zusammenfassung der letzten fast 1,5 Jahre bekommen. Grundsätzlich habe ich mich bemüht alle Informationen rechtzeitig an die Vereine weiterzugeben, aber wie bei jedem neuen Projekt, können kleine Fehler vorkommen.

Wir haben letztes Jahr begonnen mit den Kadern im Zweiwochenrhythmus zu trainieren. Wir haben insgesamt über 80 Kids gesichtet und trainieren mittlerweile im Gymnasium in St. Pölten. Die Trainingsbeteiligung hat sich sehr zuverlässig eingependelt. (Jungs 12-15; Mädels 16 – 20)

Hier kurz tabellarisch eine Zusammenfassung der Aktionen außerhalb des normalen Trainingsbetriebs:

- 1. Sichtung in Melk (September 2018)
- 2. Sichtung in Gainfarn (Januar 2019)
- Bundesjugendcamp (April 2019)
- Trainingstag in Waidhofen (Mai 2019)
- Teilnahme UWG Klagenfurt (Juni 2019)
- Trainingstag in St. Pölten (September 2019)
- Teilnahme 1. Klasse (Oktober 19 – März 20)
- Turnier in Prag (Dezember 2019)
- Turnier in Graz (Januar 2020)
- ➔ Trainingslager Melk (28./29. März 2020)
- ➔ Bundesjugendwettbewerb (04.-07. April 2020)

Inhaltlich hatten wir folgende Schwerpunkte (s. PDF):

- Ballkontrolle und Angriffsschlag (8 Einheiten)
- Einführung Großfeld mit folgenden Schwerpunkten: (7 Einheiten)
 - Ausgangspositionen
 - Spezialisierung ZuspielerInnen
 - Ballkontrolle und Spielfluss
- Einführung Beachvolleyball (5 Einheiten)
- Feldzuspiel und Schlagen eines hohen Balls (6 Einheiten)
- Komplexes Training mit Einführung Schnelles Zuspiel (andauernd)



Niederösterreichischer Volleyballverband

Geschäftsstelle, 3500 Krems, Weinzierlbergstraße 9, geschaeftsstelle@noevv.at

Technische Knotenpunkte können hier nur schwer besprochen werden. Ich werde kurz das Thema Baggern ansprechen. Um den Rahmen nicht zu sprengen, werde ich nur dieses Technikelement heute erläutern. Wer ansonsten Fragen hat, ist jederzeit eingeladen mit mir oder den Kadertrainern Kontakt aufzunehmen. Sehr gerne sind auch Besucher im Training gesehen, die sich idealerweise sogar aktiv mit einbringen. Die Trainings finden jeden Dienstag von 17 – 19 Uhr im Gymnasium Josefstraße in St. Pölten statt. Kadertrainer der Burschen in Michal Peciakowski und der Kadertrainer der Mädels ist Stefan Dlauhy. In beiden Kadern fungiert Simon Tribelnig als Co-Trainer. Ich selbst assistiere in jedem Training, bin also auch immer vor Ort.

Wir sind jederzeit für Anregungen offen und freuen uns über aktive Unterstützung von jedem und jeder Interessierten. In den angehängten Dateien findet ihr den genauen Plan der letzten Jahre plus viele ausgearbeitete Trainings. Viel Spaß beim Lesen wünscht euch das gesamte Volleyteam Niederösterreich.

Mit Sportlichem Gruß
Marc

Baggern:

Ablauf der Annahme:

Vor dem Spielen des Balles wird die Grundhaltung eingenommen und der Gegenspieler beobachtet. Es wird sich so zum Ball positioniert, dass der Spieler zum Aufschläger hin ausgerichtet ist. Das Spielbrett wird abhängig von der Richtung, aus der der Aufschlag erfolgt, so „gekippt“ bzw. „angestellt“, dass der Ball zum Zuspieldort weitergelenkt wird. Hier gilt das Prinzip „Einfallswinkel=Ausfallswinkel“. Für eine erfolgreiche Annahme sind eine **feste Standposition, eine Grundspannung in den Schultern („Vorschieben“!) und ein fester Schluss der Hände** erforderlich. Der Blick des Spielers verfolgt den Ball bis zum Treffpunkt der Arme, der Kopf soll möglichst ruhig gehalten werden.

Bei flach heranfliegenden Bällen (Float) ist der seitlicher Bagger zu bevorzugen. Auf jeden Fall müssen sowohl der frontale als auch der seitliche Bagger beherrscht werden.

Knotenpunkte:

- Schritt-Grätschstellung
- Immer bereit sein
- gerades Spielbrett mit den Armen
- Steuerung der Abspielrichtung durch Kippen des Spielbretts
- Stabiler Stand während der Ballberührung
- Impuls erfolgt mehr eher aus der Schulter nicht aus den Beinen (Arme nicht über Schulterhöhe, Beine nur mit leichtem Impuls **[kaum Streckung der Beine]**)
- beim seitlichen Bagger ist der hintere Arm der Impulsgeber und die hintere Schulter muss höher sein als die vordere. Der Zusammenschluss der Hände erfolgt erst nach dem Verschieben der Schulter.