



**Athletikkonzept als Teil des
Nachwuchskonzeptes des DVV, der
Landesverbände und der VBL**



Nachwuchskoordinatoren des DVV

Peter Pourie

Nachwuchskoordinator –weiblich-

- A-Trainer
- Bankbetriebswirt
- „Heimatvereine“: 1.VC Schwerte/SCU Lüdinghausen
- Landestrainer Westdeutscher Volleyball-Verband
- Bundesstützpunkttrainer und –leiter BSP Münster
- Referent/Leiter Traineraus und -fortbildung DVV und WVV





Nachwuchskoordinatoren des DVV

Aufgabenfelder:

- Betreuung der Landesverbände in den Bereichen Talentsichtung/
-förderung -> Erarbeitung einer Volleyball-Philosophie Deutschland
- Talentbetreuung z.B. Wechsel an die BSP
- Betreuung der Vereine vor Ort in den Bereichen Trainer-Training,
Vereins-Coaching, Entwicklung von Potential-Vereinen, Wertschätzung
der LSP-Vereine
- Entwicklung des Bereiches „Nachwuchs in der Lehre“
- Präsenz des DVV in der Breite -> „Dienstleister für die Basis“



Ziele des Nachwuchskonzeptes

- Volleyball-Deutschland braucht **Breite**
 - Nachwuchsgewinnung
- Volleyball-Deutschland braucht auch eine **Spitze**
 - Nachwuchsförderung
- **Gemeinsames Vorgehen**

Ziele des Athletikkonzeptes (Anlage 12 des DVV-Nachwuchskonzeptes)

- Im athletischen Bereich hat Volleyball-Deutschland noch großes Verbesserungspotenzial. Die Trainer und Sportler befassen sich leider oftmals zu spät mit ihrem Körper. Beim Eintritt in den Bundesstützpunkt ist es meistens schon zu spät, weil zum einen athletische Grundlagen auch schon früher gelegt werden müssen, um im Erwachsenenbereich zu performen und weil zum anderen viele Spieler bereits bei der Bundeskadersichtung mit körperlichen Vorschädigung ankommen. Der DVV hat vor diesem Hintergrund ein Konzept verfasst und außerdem einen Matthias Warnck beauftragt, der den verschriftlichten Inhalt in Trainingspläne und Lehrvideos münden lassen wird. Diese Trainingspläne und -videos werden den Landesverbänden und Vereinen zur Verfügung gestellt, damit Kinder ab der Landeskadersichtung im Heimtraining oder sogar zu Hause die körperlichen Grundlagen schaffen können, um lange gesund und auf hohem Niveau Volleyball spielen zu können.





Problemfelder Athletik in der Altersklasse U16

- **Viele Mädchen haben in der Altersklasse schon körperliche Defizite oder muskuläre Dysbalancen**
- **Wenig bis kein „Gesundheits-Kräftigungstraining“ in den Heimatvereinen**
- **Wenig bis keine Technikkorrekturen**
- **Wenig bis kein Mobilisationstraining in den Vereinen**
- **Nur selten Nachbereitung des Trainings (Cool-Down, Dehnen,...)**
- **Keine Vorbereitung auf „echtes“ Athletiktraining**
- **Lauf- und Sprungschule wird vernachlässigt**
- **„allgemeine, sportmotorische Grundlagenausbildung“ leidet immer mehr (laufen, turnen, werfen, Springen, klettern, balancieren,...)**

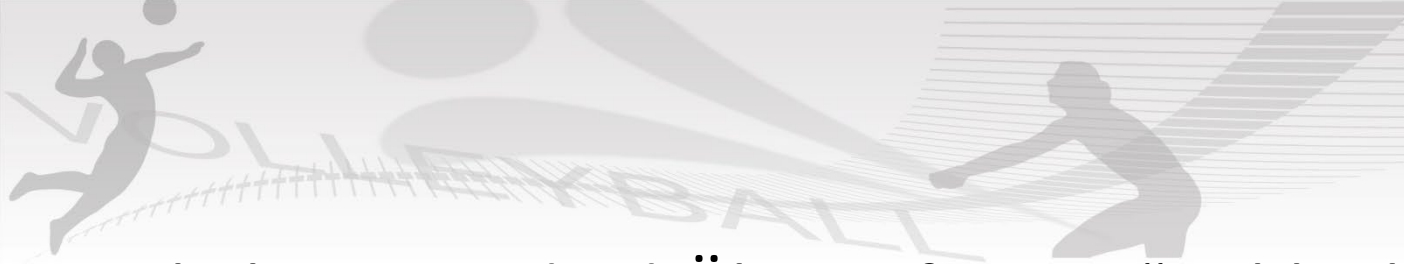




Problemfelder Athletik in der Altersklasse U16

die größten Defizite findet man:

- in der Beinachse/Beinkraft
- in der Schulterstabilität
- in der lateralen Rumpfstabilisation
- in der Grundkraft
- generell in fast allen Sprungsportarten sieht man durchschnittlich eine große Dysbalance im Verhältnis Quadrizeps/ischiocrurale Muskulatur. Auch die rotierenden Bewegungsmuster sind oft recht einseitig/schwach (obwohl alle Bewegungen, ob Sport oder Alltag, größtenteils aus rotierenden oder Überkreuzmustern besteht -> Hinweis auf wenig Beachtung im Training)



Inhalte „Standard-Übungsformen“ Athletik in der Altersklasse U14 und U16

1. Stabi-Übungen fester Bestandteil jeden Trainings
 2. Feste Pläne über 6 bis 8 Wochen
 3. Veränderung der Übungen nach Schwierigkeitsgrad (statisch, dynamisch, propriozeptiv)
 4. Anpassung der Übungen an den kindlichen Körper
 5. Klare Technikkorrekturen
 6. Vorbereitung volleyballtypischer Kraftübungen (z.B. Olympisches Gewichtheben, Freihanteln)
 7. Sprünge und Sprints gehören ins Training
 8. Turnen, klettern, laufen, balancieren
- > lieber ein Balltraining weglassen und dafür athletische Grundausbildung betreiben



Inhalte „Standard-Übungsformen“ Athletik in der Altersklasse U14 und U16

Folgende Übungen sollten Pflichtprogramm sein:

- Kniebeugen und Ausfallschritte für Beinachse/Beinkraft
- Therabandübungen für die Schulter (Außenrotation/Diagonalzüge/Adduktion)
- Übungen zur Rumpfstabilisation, speziell im Seitstütz
- Zug- und Drückübungen zum Aufbau einer Grundkraft im Oberkörper (Liegestütz/(angesprungene) Klimmzüge/Handstandübungen)
- Übungen aus dem Feld „sportmotorische Grundausbildung“



Inhalte „Standard-Übungsformen“ Athletik

Wichtige Inhalte:

- Nicht isoliert nach Muskelgruppen trainieren (außer bei starken Dysbalancen), sondern in Bewegungsmustern.
- Grundlage der anatomischen Adaptation sollte eine größere Rolle spielen (Sprunggelenke, Schultern stabilisieren; Kraftausdauerlevel aufbauen; Unilateral trainieren; Ischiocrurale Muskulatur, Rumpf reaktiv trainieren und in Rotationen, nicht mit einem "Situpprogramm"))
- Beweglichkeitsprogramme/Stretching/Mobilität
- Gymnastische/Turnerische Grundlagen





Inhalte „Standard-Übungsformen“ Athletik

„Ringen und Raufen“

Mobilisations- und Stabilisationstraining

Turnen und Körperschule

Laufen – springen – werfen

„Lernübungen“ zum Krafttraining

Allgemein Spielfähigkeit



-> gehört in jeden Trainingsplan und sollte in Blöcken in Periodisierungen vorhanden sein!



Athletikkonzept

Phaseneinteilung:

Der Zeitraum im Nachwuchssystem der Landesverbände und des DVV kann im Hinblick auf die Trainingsgestaltung idealtypisch in drei Phasen unterteilt werden:

Phase 1:

Landeskadersichtung bis Bundeskadersichtung Dauer: 18 bis 24 Monate
Männlich: 12 bis 15 Jahre Weiblich: 11 bis 14 Jahre

Phase 2:

Bundeskadersichtung bis Eintritt in den Bundesstützpunkt Dauer: 9 Monate
Männlich: 14 bis 16 Jahre Weiblich: 13 bis 15 Jahre

Phase 3:

Bundesstützpunkt Dauer: 3 bis 4 Jahre
Männlich: 14 bis 20 Jahre (Beachvolleyball bis 21 Jahre)
Weiblich: 12 bis 19 Jahre (Beachvolleyball bis 21 Jahre)



Athletikkonzept

Zielsetzung:

Verletzungsprävention (alle Phasen)

Verbesserung des Übergangs vom Heimatverein in den BSP
(Phase 1&2)

Vereinheitlichung des Athletiktrainings am Bundesstützpunkt
(Phase 3)

Athletischer Aufbau als Grundlage zum Erreichen der Weltspitze
in der jeweiligen Sportart (Phase 3)



Athletikkonzept

Zielsetzung (am Beispiel der Phase 1)

Das Ziel in dieser Phase ist, die für die (aktuelle und spätere) Gesundheit des Athleten nötigen körperlichen Voraussetzungen zu schaffen. Es geht ausschließlich um die Verletzungsprävention und die Vorbereitung auf spätere, höhere Belastungen. Bei der Bundeskadersichtung in Kienbaum sollte diese Arbeit erkennbar sein. Als Handlungsfelder sind identifiziert:

- Grundlagenausdauer
- Beweglichkeit o BWS o Hüfte o Fußgelenk
- Stabilität o Rumpf o Beinachse o Schulter
 - Koordination
- Schnelligkeit und Gangschulung
 - Werfen



Athletikkonzept

Testungen (vereinheitlich):

- Zwei Tests vor Kienbaum (Phase 1): Landeskadersichtung und Vorbereitung auf den ersten Regionalpokal.
- Kienbaum (Übergang von Phase 1 zu Phase 2): Die gleichen Tests werden wiederholt und ergänzt um die bewährten Sichtungstests (Studie des BISp).
- Anfang BSP (Übergang von Phase 2 zu Phase 3): Überprüfung der Heimarbeit der Bundeskaderathleten. Jeder Athlet sollte in der Lage sein, eine technisch einwandfreie Reißkniebeuge durchzuführen.
- Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD): Der DVV wird die KLD's zukünftig zweimal pro Jahr, dezentral, zu einheitlichen Zeitpunkten und mit einem einheitlichen Testprotokoll durchführen. Die Zeitpunkte sollen im Jahresprogramm festgeschrieben werden



Athletikkonzept

Testungen (vereinheitlich):

- Mindestanforderungen Der DVV wird nach einer Anfangszeit Mindestanforderungen festlegen.
- Diese werden nach Geschlecht und nach Alter gestellt werden.
- Hier werden in den ersten Jahren Daten erhoben um konkrete Vergleichswerte zu haben.
- Die Mindestanforderungen dienen dazu Schwachstellen und daraus abgeleitete Trainingsziele bei Athleten aufzuzeigen.
 - Liegt ein Athlet unterhalb der Mindestanforderung, so soll in dem Trainingsbereich das Training intensiviert werden. Dies soll in den Phasen 1&2 auch in Heimarbeit möglich sein. Werden in der Phase 3 Schwachstellen erkannt, so kann durch die professionellen Strukturen in den Bundesstützpunkten ebenfalls von einer Verbesserung, durch gezielte, individuelle Trainingspläne, ausgegangen werden.



Athletikkonzept

- **Vorbereitender Athletikplan DVV - Plan 1**
- Movement Preps / Beweglichkeitsübungen
- **1. Ausfallschritt mit Rotation + Hüft-/Beinstreckung** • Einbeinstand, angehobenes Bein angewinkelt zur Brust ziehen, langer Ausfallschritt, Rotation nach rechts und links mit Blick zur hinteren Hand
- • Fußferne Hand absetzen, Hüfte strecken, angehobenen Arm nach oben rotieren und hinterher schauen, Hände neben den Vorderfuß setzen, Beine strecken, dann zurück in den Stand
- • 3-5 Wiederholungen je Seite

- **2. Sumo Hocke + Stretching** • Schulterbreiter Stand (oder breiter), Fußspitzen nach außen gedreht, in die (tiefe) Hocke gehen, Fersen belasten, mit gestreckten Armen die Füße greifen, Beine so weit wie möglich strecken und wieder zurück in die Hocke
- • 3-5 Wiederholungen



Athletikkonzept

- **Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 1**
- Stabilisationsübungen
- **7. Unterarmstütz: Grundposition halten** • Unterarme schulterbreit auf dem Boden, Schultern über den Ellenbogen, Schulterblätter zusammengezogen (keinen „Buckel“ machen), Hüfte gestreckt (nicht durchhängen), Füße hüftbreit aufgestellt
 - • 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
 - • Jede Woche 5 Sekunden länger halten
- **8. Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand Grundposition halten** • Im Vierfüßlerstand (Füße hüftbreit, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken die Knie leicht anheben, Ellenbogen leicht gebeugt, Hände und Füße Richtung Körpermitte ziehen, Schulter und Hüfte gerade halten
 - • 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
 - • Jede Woche 5 Sekunden länger halten



Athletikkonzept

➤ **Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 1**

➤ Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

➤ **13. Fußgelenksprünge: Reaktiver Sprung ohne Erhöhung** • Hüftbreiter Stand, Hände an der Hüfte, abspringen aus dem Sprunggelenk und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken (kurzer Bodenkontakt)

➤ • Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif

➤ • 6 Sprünge, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause

➤ • Jede Woche versuchen höher zu springen

➤ **14. Squat Jump: Explosiver Sprung aus der (tiefen) Hocke** • Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, in die „tiefe“ Kniebeuge absenken (abhängig von der Beweglichkeit!), Fersen belasten

➤ • Unten 1-2 Sekunden halten, dann explosiv nach oben springen

➤ • 6 Sprünge, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause

➤ • Jede Woche versuchen höher zu springen

➤ **15. Kniebeuge: Frontkniebeuge mit Besenstiel** • Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, „Stange“ vorne auf der Schulter, Arme überkreuz, Ellenbogen vorne-oben

➤ • So aufrecht wie möglich in die (tiefe) Hocke gehen, dabei darauf achten die Fersen belastet, die Knie außen und den Rücken gerade zu halten

➤ • 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause

➤ • Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

Athletikkonzept



- **Zusatzinformationen Athletikplan DVV**
- Bitte im Training immer auf folgende Punkte achten:
 - - Die jeweiligen Pläne (9 Pläne) sind für eine Dauer von 8-10 Wochen gedacht mit einer Häufigkeit von 1-3 Trainingseinheiten pro Woche (je nach Möglichkeiten)
 - - Alle Pläne bauen aufeinander auf und sollen der Reihe nach trainiert werden
 - - Wenn Übungen aus Folgeplänen (noch) nicht gemacht werden können, sollten erst einfachere Vorübungen aus den vorherigen Plänen weiter gemacht werden
 - - Die Belastungsparameter (Dauer/Anzahl, Serien, Pausen) sind nur Vorgaben zur Orientierung und können bei Bedarf individuell angepasst werden
 - - Benötigtes Equipment:
 - ○ Besenstiel (oder Technik Langhantel bis max. 7,5kg)
 - ○ 0,5-2,0L Wasserflaschen (oder Kurzhanteln)
 - ○ Eventuell eine Matte
 - - Die Qualität der Ausführung steht immer im Vordergrund
 - - Alle Übungen sind so konzipiert, dass man sie mit wenig Aufwand überall auf ca. 2m² durchführen kann, man benötigt also nicht zwingend einen Kraftraum



Athletikkonzept

- **Sonstiges**
- Tube-Programme „Schulter“
- Mobilisations-Programme
- „Cool-Down“ bzw. „Dehnprogramme“
- Projekt „allgemeine sportmotorische Grundausbildung“ über Teamsport-Deutschland
- Videos



t

Die [Deutsche Volleyball-Jugend](#) (dvj) veranstaltet vom 11.-12. Mai mehrere Online-Workshops für Trainer*innen, die sich mit Spiel-, Übungs- und Wettkampfformaten für den Nachwuchs in der Halle und dem Sand beschäftigen.

Alle Informationen und

Anmeldung: <http://bit.ly/DVJOnlineWorkshopsMai2021>

Im Rahmen der dvj-Gremienarbeit hat sich ein Experten-Team zusammengeschlossen und Ideen/Anregungen aus „Best Practice“-Beispielen gesammelt sowie auf den Jugend-Volleyball umgewandelt.

Im Rahmen der Online-Workshops für interessierte Trainer*innen werden diese Beispiele vorgestellt, damit so schnell wie möglich wieder eine Trainings- und Spielpraxis etabliert werden und der Volleyball sich mit durchdachten Programmen auch von anderen Sportarten abheben kann.



DIE JÜNGSTEN IM FOKUS

**DVJ-WORKSHOP:
ZURÜCK AUF DAS
SPIELFELD**

