

## Mindestanforderung 7.Klasse SLZB

Vorgaben aus Rahmentrainingsplan VVB

### Allgemeine Fakten

Trainingsumfang	3 – 4 x a 1,5 -2 Stunden + Schule vormittag
Wettkämpfe	min. Kreisliga U16 JugendruncDM U14
Turniere	min 1x nat. / int. Turnier U14 – U16
Kaderzugehörigkeit	D – Kader

### Koordinative Fä( aus Pool)

Stressball	15 Pkt.
Ballduo	10 Pkt.
Jonglieren	10 Pkt.
Balancieren	<u>15 Pkt.</u>
	50 Pkt min. 70%

### Volleyballspezifische Inhalte

Aufschlag	Tennisaufschlag (F) - Flatteraufgabe (F) - Sprungaufgabe (G)
Annahme	Frontales Baggern in vor- und rückwärts und Sidesteppbewegung (F) - seitliche Annahme (G)
oberes Zuspiel	frontales oberes Zuspiel (F) - Zuspiel über den Kopf (F) - spezielle Zuspiele für talentierte Zuspieler (G)
Angriff	frontaler Angriffschlag von verschiedenen Netzposit.(F) - Angriffsfinte (F) - Drehschlag (F) - Hinterfeldangriff (G) - Einbeinangriffe (E)
Block	Einerblock auf der eigenen Position (F) - Doppelblock durch Spieler auf Netzmitte()G
Feldabwehr	Erlernen verschiedener Falltechniken und Beintechniken für die FA (F) - frontaler Abwehrbagger (F)
Beach	kein Schwerpunkt, Ergänzung zur Arbeit in der Halle

### Athletische Fähigkeiten

<b>Test*/Altersstufe</b> (Mindestwerte)	<b>12</b>
<b>Wurf</b>	
Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	6,00
<b>Sprint/Antritt</b>	
20 m Sprint aus der Schrittstellung	3,95
Japantest (5x) 4,5m	7,50
<b>Koordinative Schnelligkeit</b>	
9-3-6-3-9-m Lauf	8,80
Sternetest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	21,0sec
<b>Sprung</b>	
Schlußweitsprung	1,70m
3er Hopp	4,50
Jump&Reach	2,45
<b>Ausdauer</b>	
Cooper-Test	2100-2300m
<b>Kraft</b>	
Liegestütze	10

## Mindestanforderung 8.Klasse SLZB

Vorgaben aus Rahmenstrainingsplan VVB

### Allgemeine Fakten

Trainingsumfang	3 – 4 x a 2 Stunden + Schule vormittag		
Wettkämpfe	min. Bezirksklasse	U18 Jugendrunde/Quali	DM U16
Turniere	min 1x nat. / int. Turnier U16		
Kaderzugehörigkeit	D – Kader	Teilnahme Bundespokal	

### Koordinative Fähigkeiten

Stressball	15 Pkt.	
Ballduo	10 Pkt.	
Jonglieren	10 Pkt.	
Balancieren	<u>15 Pkt.</u>	
	50 Pkt	min. 70%

### Volleyballspezifische Inhalte

Aufschlag	Tennisaufschlag (F) - Flatteraufgabe (F) - Sprungaufgabe (G)
Annahme	Frontales Baggern in vor- und rückwärts und Sidesteppbewegung (F) - seitliche Annahme (F) - Annahme härterer Tennisaufschläge (G)
oberes Zuspiel	frontales oberes Zuspiel (F) - Zuspiel über den Kopf (F) - spezielle Zuspiele für talentierte Zuspieler (G)
Angriff	frontaler Angriffschlag von verschiedenen Netzposit.(F) - Angriffsfinte (F) - Drehschlag (F) - Hinterfeldangriff (G) - Einbeinangriffe (E)
Block	Einerblock auf der eigenen Position (F) - Doppelblock durch Spieler auf Netzmitte(G) - Blockschriftfolgen zum Doppelblock auf die Außenpositionen (G)
Feldabwehr	Erlernen verschiedener Falltechniken und Beintechniken für die FA (F) - frontaler Abwehrbagger (F) - Abwehr über Kopf (G)
Beach	kein Schwerpunkt, Ergänzung zur Arbeit in der Halle

### Athletische Fähigkeiten

<b>Test*/Altersstufe</b> <small>(Mindestwerte)</small>	<b>13</b>
<b><u>Wurf</u></b>	
Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	6,5m
<b><u>Sprint/Antritt</u></b>	
20 m Sprint aus der Schrittstellung	3,9sek
Japantest (5x) 4,5m	7,20
<b><u>Koordinative</u></b>	
<b><u>Schnelligkeit</u></b>	
9-3-6-3-9-m Lauf	9,5sek
Sternstest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	20,50
<b><u>Sprung</u></b>	
Schlußweitsprung (m)	1,90
3er Hopp	5,00
Jump&Reach	2,55
<b><u>Ausdauer</u></b>	
Cooper-Test	2200-2400m
<b><u>Kraft</u></b>	
Liegestütze	15

## Mindestanforderung 9.Klasse SLZB

Vorgaben aus Rahmentrainingsplan VVB

### Allgemeine Fakten

Trainingsumfang	4 – 5 x a 2 Stunden + Schule vormittag		
Wettkämpfe	min. Bezirksliga	U18 Jugendrunde/Quali	DM U16 & U18
Turniere	min 1x nat. / int. Turnier U16 – U18		
Kaderzugehörigkeit	D/C – Kader	Teilnahme Bundespokal	

### Koordinative Fähigkeiten

Stressball	15 Pkt.	
Ballduo	10 Pkt.	
Jonglieren	10 Pkt.	
Balancieren	<u>15 Pkt.</u>	
	50 Pkt	min. 75%

### Volleyballspezifische Inhalte

Aufschlag	Flatteraufgabe (F) - Sprungaufgabe (F)
Annahme	Annahme nach Rückwärtsbewegung (F) - seitliche Annahme (F) - Annahme von Sprungaufschlägen (G)
oberes Zuspiel	frontales oberes Zuspiel (F) - Zuspiel über den Kopf (F) – Differenzierung für Zuspielerin
Angriff	Handgelenksschlag (F) - Angriffsfinte (F) - Hinterfeldangriff (F) - Einbeinangriffe (F) – Angriff mit verschiedenen Tempos (G)
Block	Block vs 1.Tempo (F,G) - Doppelblock auf Außenpos. (F) - Blockschrittfolgen zum Doppelblock auf die Außenpositionen (F,G)
Feldabwehr	Abwehr scharf geschlagener Bälle beidhändig (F) – Abwehr nach Rückwärtsbewegung (G,F) - Hilfstechniken (E,S)
Beach	Spezifische Beach Techniken und –Taktiken werden erlernt

### Athletische Fähigkeiten

<b>Test*/Altersstufe</b> (Mindestwerte)	<b>14</b>
<b><u>Wurf</u></b>	
Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	7,00
<b><u>Sprint/Antritt</u></b>	
20 m Sprint aus der Schrittstellung	3,70
Japantest (5x) 4,5m	6,80
<b><u>Koordinative Schnelligkeit</u></b>	
9-3-6-3-9-m Lauf	9,00
Sternstest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	20,00
<b><u>Sprung</u></b>	
Schlußweitsprung	2,10
3er Hopp	5,50
Jump&Reach	2,65
<b><u>Ausdauer</u></b>	
Cooper-Test	2400 – 2600
<b><u>Kraft</u></b>	
Liegestütz	20

## Mindestanforderung 10.Klasse SLZB

Vorgaben aus Rahmenstrainingsplan VVB

### Allgemeine Fakten

Trainingsumfang	min. 4 – 5 x a 2 Stunden + Schule vormittag
Wettkämpfe	min. BLL DM U16 & U18
Turniere	min 2x nat. / int. Turnier U18 – U20
Kaderzugehörigkeit	D/C – Kader Teilnahme Bundespokal

### Koordinative Fähigkeiten

Stressball	15 Pkt.
Ballduo	10 Pkt.
Jonglieren	10 Pkt.
Balancieren	<u>15 Pkt.</u>
	50 Pkt min. 75%

### Volleyballspezifische Inhalte

Aufschlag	Flatteraufschlag und Sprungaufgabe
Annahme	volle Spezialisierung in der Annahme entsprechend der Spielkonzeption der Juniorennationalmannschaft
oberes Zuspiel	Zuspiel Zuspieler: - alle Zuspielvarianten im Sprung (S) - Beherrschung der Zuspieltaktik im 5:1 System
Angriff	Handgelenksschlag (F) - Blockanschlagen (G,F) - verdeckter Schlag aus neutraler Schulterstellung -Spezialisierung Annahme/Außenangriff - Einbeinangriffe (S)
Block	Block gegen 1. Tempo (F) - Doppelsprung (G) - Block gegen Rückraumangriff(G)
Feldabwehr	Stabilisieren aller Abwehrtechniken gegen harte Angriffe
Beach	Spezifische Beach Techniken und –Taktiken werden stabilisiert und vervollkommnet

### Athletische Fähigkeiten

Test*/Altersstufe (Mindestwerte)	15	16
<b>Wurf</b>		
Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	8,00	9,50
<b>Sprint/Antritt</b>		
20 m Sprint aus der Schrittstellung	3,50	3,40
Japantest (5x) 4,5m	6,50	6,30
<b>Koordinative Schnelligkeit</b>		
9-3-6-3-9-m Lauf	8,70	8,40
Sternstest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	19,7	19,5
<b>Sprung</b>		
Schlußweitsprung	2,20	2,30
3er Hopp	6,00	6,50
Jump&Reach	2,75	2,80
<b>Ausdauer</b>		
Cooper-Test	2600 - 2800	2800-3000
<b>Kraft</b>		
Liegestütz	25	30