

Mindestanforderung 7.Klasse SLZB

Vorgaben aus Rahmentrainingsplan VVB

Allgemeine Fakten

Trainingsumfang	3 – 4 x a 1,5 -2 Stunden + Schule vormittags
Wettkämpfe	ohne Ligabetrieb U16 Jugendrunde/Quali DM U14
Turniere	min 1x nat. / int. Turnier U14 – U16
Kaderzugehörigkeit	NK2

Koordinative Fähigkeiten

(3 Übungen aus VVB Koordinationspool)
Die drei Übungen müssen kumuliert mit mind. 80% bestanden werden

Volleyballspezifische Inhalte

Aufschlag	Tennisaufschlag und Flatteraufschlag
unteres Zuspiel	alle Formen des Baggers bei gepritschten/geworfenen Bällen. Schwerpunkt Ballkontrolle, Koordination und Bewegung zum Ball
oberes Zuspiel	vorwärts und rückwärts, später aus der Bewegung. Schwerpunkt Ballkontrolle, Koordination und Bewegung zum Ball
Angriff	Schlag ohne Sprung, Topspin
Block	-
Feldabwehr	-
Beach	kein Schwerpunkt, Ergänzung zur Arbeit in der Halle

Athletische Fähigkeiten

Test*/Altersstufe <small>(Mindestwerte)</small>	12
<u>Wurf</u>	
Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	6,90
<u>Sprint/Antritt</u>	
20 m Sprint aus der Schrittste	3,6 sek
Japantest (5x) 4,5m	7,6 sek
<u>Koordinative Schnelligkeit</u>	
9-3-6-3-9-m Lauf	9,6sek
Sterntest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	20,5 sek
<u>Sprung</u>	
Schlussweitsprung	1,70m
3er Hopp	4,50m
Jump&Reach	2,55m
<u>Ausdauer</u>	
Cooper-Test	2100-2300m
<u>Kraft</u>	
Liegestütz	15

Mindestanforderung 8.Klasse SLZB

Vorgaben aus Rahmenstrahlingsplan VVB

Allgemeine Fakten

Trainingsumfang	3 – 4 x a 2 Stunden + Schule vormittags
Wettkämpfe	min. Kreisliga U18 Jugendrunde/Quali DM U16
Turniere	min 1x nat. / int. Turnier U16
Kaderzugehörigkeit	NK2

Koordinative Fähigkeiten

(3 Übungen aus VVB Koordinationspool)
Die drei Übungen müssen kumuliert mit mind. 80% bestanden werden

Volleyballspezifische Inhalte

Aufschlag	Tennisaufschlag und Flatteraufschlag im Sprung
unteres Zuspiel	alle Formen des Baggers bei gepritschten/geworfenen Bällen. Schwerpunkt Ballkontrolle, Koordination und Bewegung zum Ball, Schwerpunkt seitliches baggern
oberes Zuspiel	vorwärts und rückwärts im Sprung. Schwerpunkt Ballkontrolle, Koordination und Bewegung zum Ball, Einführung obere Annahme
Angriff	Schlag im Sprung, Topspin
Block	Schrittfolgen
Feldabwehr	-
Beach	kein Schwerpunkt, Ergänzung zur Arbeit in der Halle

Athletische Fähigkeiten

Test*/Altersstufe (Mindestwerte)	13
<u>Wurf</u>	
Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	7,40 m
<u>Sprint/Antritt</u>	
20 m Sprint aus der Schritt	3,5 sek
Japantest (5x) 4,5m	7,4 sek
<u>Koordinative</u>	
<u>Schnelligkeit</u>	
9-3-6-3-9-m Lauf	9,2 sek
Sternstest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	20 sek
<u>Sprung</u>	
Schlußweitsprung	1,90
3er Hopp	5 m
Jump&Reach	2,70m
<u>Ausdauer</u>	
Cooper-Test	2200 – 2400 m
<u>Kraft</u>	
Liegestütz	20

Mindestanforderung 9.Klasse SLZB

Vorgaben aus Rahmenstrainingsplan VVB

Allgemeine Fakten

Trainingsumfang	4 x a 2 Stunden + Schule vormittags	
Wettkämpfe	min. Bezirksklasse	U18 Jugendrunde/Quali DM U16 & U18
Turniere	min 1x nat. / int. Turnier	U16 – U18
Kaderzugehörigkeit	NK2/NK1	Teilnahme Bundespokal

Koordinative Fähigkeiten

(3 Übungen aus VVB Koordinationspool)
Die drei Übungen müssen kumuliert mit mind. 80% bestanden werden

Volleyballspezifische Inhalte

Aufschlag	Tennisaufschlag und Flatteraufschlag (Sprungaufschlag)
unteres Zuspiel	alle Formen des Baggers bei gepriechten/geworfenen Bällen. Schwerpunkt Ballkontrolle, Koordination und Bewegung zum Ball, Schwerpunkt seitliches baggern
oberes Zuspiel	vorwärts und rückwärts im Sprung. Schwerpunkt Ballkontrolle, Koordination und Bewegung zum Ball
Annahme	Konzept der Annahmehandlung
Angriff	Schlagtechnik über die Schulter, mit Handgelenk
Block	Einzel- und Doppelblock
Feldabwehr	Verteidigung körpernaher Bälle, Erlaufen von Bällen
Beach	kein Schwerpunkt, Ergänzung zur Arbeit in der Halle

Athletische Fähigkeiten

Test*/Altersstufe (Mindestwerte)	14
<u>Wurf</u>	
Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	7,90
<u>Sprint/Antritt</u>	
20 m Sprint aus der Schritt	3,4 sek
Japantest (5x) 4,5m	7,1 sek
<u>Koordinative Schnelligkeit</u>	
9-3-6-3-9-m Lauf	8,7 sek
Sterntest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	19,5 sek
<u>Sprung</u>	
Schlussweitsprung	2,10m
3er Hopp	5,50 m
Jump&Reach	2,85m
<u>Ausdauer</u>	
Cooper-Test	2300-2500m
<u>Kraft</u>	
Liegestütz	30

Mindestanforderung 10.Klasse SLZB

Vorgaben aus Rahmentrainingsplan VVB

Allgemeine Fakten

Trainingsumfang	4 – 5 x a 2 Stunden + Schule vormittags
Wettkämpfe	min. Bezirksliga DM U18 & U20
Turniere	min 1x nat. / int. Turnier U18 – U20
Kaderzugehörigkeit	NK2/NK1 Teilnahme Bundespokal

Koordinative Fähigkeiten

(3 Übungen aus VVB Koordinationspool)
Die drei Übungen müssen kumuliert mit mind. 80% bestanden werden

Volleyballspezifische Inhalte

Aufschlag unteres Zuspiel	Tennisaufschlag und Flatteraufschlag (Sprungaufschlag) alle Formen des Baggers bei gepritschten/geworfenen Bällen. Schwerpunkt Ballkontrolle, Koordination und Bewegung zum Ball
oberes Zuspiel	vorwärts und rückwärts im Sprung. Schwerpunkt Ballkontrolle, Koordination und Bewegung zum Ball
Annahme	Konzept der Annahmehandlung, seitliche Annahme
Angriff	Schlagtechnik über die Schulter, mit Handgelenk
Block	Einzel- und Doppelblock
Feldabwehr	Verteidigung körpernaher Bälle, Erlaufen von Bällen
Beach	kein Schwerpunkt, Ergänzung zur Arbeit in der Halle
Taktik	Handlungsketten und Konzept K1 und K2

Athletische Fähigkeiten

Test*/Altersstufe <small>(Mindestwerte)</small>	15	16
<u>Wurf</u>		
Medizinballwurf beidarmig(2Kg) aus der Schrittstellung	10,50 m	12,00 m
<u>Sprint/Antritt</u>		
20 m Sprint aus der Schritt	3,2 sek	3,2 sek
Japantest (5x) 4,5m	6,8 sek	6,5 sek
<u>Koordinative Schnelligkeit</u>		
9-3-6-3-9-m Lauf	8,50sek	8,0 sek
Sternetest im Volleyballfeld (mit Rückwärtslauf)	18,5 sek	17,00 sek
<u>Sprung</u>		
Schlußweitsprung	2,30 m	2,55 m
3er Hopp	6,50 m	7, 50 m
Jump&Reach	2,95m	3,05m
<u>Ausdauer</u>		
Cooper-Test	2500-2700 m	2800-3000 m
<u>Kraft</u>		
Liegestütz	35	45