



Mit Spaß und Motivation: Die Freude am Spiel steht diesen Mädchen ins Gesicht geschrieben

# Basics für das Jugendtraining

Das Training mit Kindern und Jugendlichen muss einen besonderen Stellenwert einnehmen. **Jimmy Czimek** und der ehemalige Jugend-Nationalspieler **Fabian Kohl** stellen allgemeine und volleyballspezifische Trainingsprinzipien vor, die aus einer Befragung von acht Nachwuchstrainern entstanden sind

Für die Konzeption dieses Beitrags wurden acht anerkannte Nachwuchstrainer befragt: Michael Lenck, Michael Mallick, Max Meier, Peter Meyndt, Mathias Münz, Peter Pourie, Niko Schneider und Jens Tietböhl. Sie alle arbeiten seit Jahren im Nachwuchsbereich und legen die Grundlagen bei Spielern im Freizeit- und Breitensport, aber auch bei Athleten, die in der deutschen Spitze ankommen. Aus den Befragungen wurden Prinzipien abgeleitet, die in zwei Blöcken vorgestellt werden: Zum einen ergeben sich daraus Tipps für den pädagogischen Umgang mit jungen Spielern, zum anderen für den volleyballspezifischen Bereich des Trainings.

## Pädagogik im Nachwuchstraining

### Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit

Spieler müssen lernen, dass Training ein fester Bestandteil im Tagesablauf ist. Somit ist es ihre Aufgabe, andere Termine und Aufgaben (Familie, Schule, Freizeit) so zu koordinieren, dass das Training nicht betroffen ist und regelmäßig durchgeführt werden kann. Darauf sollten sich Trainer und Mitspieler verlassen können. Hierzu ist eine positive Zusammenarbeit des Trainers mit den Eltern und der Schule des Spielers zwingend notwendig. **Merksatz 1: Trainer und Spieler sind regelmäßig und immer pünktlich im Training!**

## **Merksatz 2: Der Trainer arbeitet mit Eltern und Schule positiv zusammen!**

### **Entwicklung von Zielperspektiven**

Damit Ihre Spieler effektiv und leistungsorientiert trainieren können, bedarf es einer Zielperspektive. Jeder Spieler sollte zu jedem Zeitpunkt der Saison Ziele haben. Wichtig dabei ist, dass die Ziele realistisch sind. Dadurch laufen die Spieler keinen Zielen hinterher, die kaum realisierbar sind und die sie demotivieren. Wichtig ist, dass Ihre Spieler wenn möglich in die Zielformulierung einbezogen werden. Hierbei wird zwischen Nah- und Fernzielen unterschieden. Nahziele könnten beispielsweise das Erlernen oder die Verbesserung einer Technik sein. Zu den Fernzielen kann das Erreichen einer Auswahlmannschaft oder das Erzkämpfen eines Stammsplatzes in einem bestimmten Team sein.

### **Merksatz: Jeder Spieler sollte sich gemeinsam mit dem Trainer individuelle Nah- und Fernziele setzen!**

### **Gesundheitsförderung**

Ein wichtiger Baustein in der Laufbahn jedes Sportlers ist die Gesundheit. Diese sollte bereits früh in den Mittelpunkt gerückt werden. Hierbei ist in erster Linie der Trainer in der Verantwortung, weil sich junge Menschen meistens keine Gedanken über ihre Gesundheit machen. Sie nehmen sie als selbstverständlich wahr. Also muss der Trainer die Gesund-

heit seiner Spieler in den Fokus rücken, selbst wenn er dadurch auf kurzfristige Erfolge verzichten muss. Dazu gehören auch die Gesundheits-Prophylaxe und eine sportgerechte Ernährung, beides Aspekte, die im Leben von Jugendlichen – wenn überhaupt – nur eine untergeordnete Rolle spielen.

### **Merksatz: Nur gesunde Spieler können sich entwickeln!**

### **Motivationsförderung**

Damit die Spieler in den ersten Jahren dem Volleyballsport treu bleiben, ist es unabdingbar, sie zu motivieren. Auch in diesem Punkt liegt die Hauptverantwortung beim Trainer. Es ist seine Aufgabe, darauf zu achten, dass die Spieler nach der Saison nicht einfach auseinandergehen, sondern stets motiviert für neue Aufgaben im nächsten Jahr sind. Es sollte deshalb genau darauf geschaut werden, dass der Trainingsumfang nicht zu früh zu hoch ist, um einen Motivationsverlust auszuschließen. Ein wichtiger Bestandteil für die Förderung der Motivation sind Erfolgserlebnisse. Ihre Spieler müssen im Training immer wieder Erfolgserlebnisse haben. Hierzu müssen Übungen und Spielformen vom Trainer so gestaltet werden, dass jeder Spieler die Chance hat, erfolgreich zu sein.

### **Merksatz: Fördere die Motivation Deiner Spieler durch Erfolgserlebnisse!**

### **Trainingsatmosphäre**

Für den Lernprozess der Spieler ist auch die Atmosphäre im Training ein wichtiger Faktor. Ihre Spieler müssen sich beim Training wohlfühlen und Spaß am leistungsorientierten Sport entwickeln. Das schließt mit ein, dass die Spieler freiwillig und gern zum Training kommen. Sie müssen Freude daran verspüren, etwas zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Der Trainer ist gefordert, für eine solch positive Grundstimmung zu sorgen.

### **Merksatz: Trainer und Spieler sollten zusammen eine lernfördernde Trainingsatmosphäre schaffen!**

### **Korrektur und Lob**

Neben der Organisation des Trainings ist auch das Loben und Korrigieren eine Hauptaufgabe des Trainers. Das hat maßgeblichen Einfluss auf die Atmosphäre im Training und den Lernprozess der Spieler. Insgesamt sollte immer mehr gelobt als korrigiert werden (Verhältnis – je nach Spieler – von zwei zu eins bis fünf zu eins). Im Allgemeinen sollte die Sprache des Trainers im Training unterstützend wirken und Korrekturen positiv sowie handlungsorientiert formuliert werden.

### **Merksatz: Über ein gutes Verhältnis zwischen Lob und Korrektur schaffst Du eine gute Lernatmosphäre!**

Wer früh mit einer gesunden, sportgerechten Ernährung vertraut ist, steigert seine Perspektiven auf dem Spielfeld



alle fotos: imago



## Volleyballtraining



Vorbildlich: Wer Motivation vorlebt – wie Bayerns Landestrainer Peter Meyndt – wird von seinen Spielern ernst genommen

### Vorbildfunktion

Trainern muss bewusst sein, dass sie eine Vorbildfunktion vor ihren Spielern ausüben. Demnach müssen ihr gesamtes Verhalten und alle Aspekte, die sie von den Spielern fordern (Respekt, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Umgangsformen, Fairplay, gesunde Lebensweise) vorbildlich ausgeführt werden.

**Merksatz: Sei Dir Deiner Vorbildfunktion bewusst!**

### Persönlichkeitsförderung

Der Trainer sollte neben der sportlichen Leistungsfähigkeit auch die Persönlichkeit seiner Spieler entwickeln. Positive Facetten der Persönlichkeit müssen gestärkt und fehlende wichtige Ausprägungen entwickelt werden. Dazu zählen unter anderem der Wille zu trainieren, eine Siegermentalität, Teamfähigkeit, Anstrengungsbereitschaft, Freude am Sport, Aggressivität und auch das Streben nach Zielen. Natürlich sind Grenzen gesetzt, da der Charakter von Spielern nicht beliebig veränderbar ist. Das Ziel ist die Ausbildung von mündigen Athleten. Dies ist wichtig, damit die Spieler auf dem Spielfeld in der Lage sind, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.

**Merksatz: Die Persönlichkeitsförderung sollte stets Teil des Trainingsprozesses sein!**

### Volleyballprinzipien im Nachwuchstraining

#### Ballwiederholungszahlen

Entscheidend im Training ist, dass die Spieler genügend Ballkontakte haben, um sich zu verbessern. Dabei sollte der Trainer Wiederholungen nicht willkürlich, sondern zielorientiert gestalten. Übungen und Spielformen sollen so gestaltet

werden, dass die Spieler nicht daraus ausbrechen können. Sie sollen also genau das tun, was geübt werden soll, um die Übungsform erfolgreich zu absolvieren. Dabei können vor allem Kleinfeldspiele (1:1, 2:2, 3:3) genutzt werden. Diese können sowohl mit- als auch gegeneinander ausgeführt werden. Spiele miteinander garantieren höhere Wiederholungszahlen, schulen aber nicht die Spielfähigkeit und den Willen, den Ballwechsel erfolgreich abschließen zu wollen. Darum muss auch gegeneinander gespielt werden.

**Merksatz: Ermögliche Deinen Spielern möglichst viele zielgerichtete Ballwiederholungen!**

### Variation des Trainings und der Trainingsinhalte

Das Training sollte variantenreich gestaltet werden. Die Spieler sollen stets vor neue Aufgaben gestellt werden. Dies hat zum einen motivationale Gründe (den Spielern wird nicht langweilig) und zum anderen erlernen die Spieler durch den Wechsel der Anforderungen neue Lösungswege für bestimmte Situationen. Außerdem sollte stets zwischen Übungs- und Spielformen gewechselt werden. Auch die Trainingsinhalte sollten möglichst variantenreich gestaltet sowie Technik- und Taktikinhalte sinnvoll miteinander verknüpft werden. Trainer sind also ständig gefordert, ihre Übungseinheiten abwechslungsreich zu gestalten.

**Merksatz: Variiere Deine Trainingsinhalte, um Deine Spieler stets vor neue Aufgaben zu stellen!**

### Altersgerechtes Training

Je nach Entwicklungsstand der Spieler (Trainingsalter, biologisches Alter) müssen die Trainingsinhalte variieren. Es muss darauf geachtet werden, dass Training kein reines Technik-

und Spieltraining ist. Vor allem am Anfang sollte der allgemeine Bereich (Athletik, Krafttraining, Stabilisation und allgemeine Koordination) minimum 50 Prozent der Trainingszeit beanspruchen. Dies ist besonders beim anspruchsvollen Umgang mit Quereinsteigern wichtig, die an das Niveau der erfahreneren Spieler herangeführt werden sollen. Der Trainer muss mittels Binnendifferenzierung einen Weg finden, die verschiedenen Trainingsalter sinnvoll zu fördern. Im Vordergrund sollte dabei stets die Ausbildung der allgemeinen und volleyballspezifischen Koordination stehen. Das spezifische Koordinationstraining muss die Merkmale der Sportart Volleyball einschließen, also ballgebunden stattfinden. Es sollte zudem eine Orientierung im Feld und das Netz einschließen und Aktionen unter Zeitdruck beinhalten.

**Merksatz: Pass Dein Training an die Entwicklungsstufen deiner Spieler an!**

#### Entwicklung der Spielfähigkeit und einer Spielidee

Um Volleyball spielen zu können, bedarf es einer guten technischen Ausbildung. Spielfähigkeit erlangt man, indem den Spielern zusätzlich ein Verständnis der volleyballspezifischen Handlungsketten nahegebracht wird. Zudem können am Anfang bereits grundlegende Aspekte der Spielidee eingeführt werden. Ein Beispiel ist die simple Aussage, dass „kein Ball den Boden berühren darf“. Diese Aspekte der Spielidee müssen in jedem Abschnitt des Trainings eingefordert werden. In Spielformen sollten stets gesamte Handlungsketten trainiert werden, um Automatismen bei den Spielern

herzustellen. Zum Beispiel, dass nach einem Zuspiel immer eine Sicherungsaktion erfolgt. Neben den Spielformen ist es aber unerlässlich, stets auch isoliertes Techniktraining durchzuführen. Auch dies muss ein fester Bestandteil des Trainings sein. Dabei muss die Reihenfolge der technischen und taktischen Inhalte je nach Leistungsstand und Ziel der Trainingsgruppe entsprechend angepasst werden.

**Merksatz: Die Spieler müssen die Handlungsketten verstehen, um effektiv trainieren zu können!**

#### Trainieren lernen

Junge Spieler besitzen aus entwicklungspsychologischer Sicht eine geringere Konzentrationsfähigkeit. Demnach ist ein langes, isoliertes Techniktraining in der ersten Zeit sehr schwierig durchzuführen, muss aber bald schon ein fester Bestandteil des Trainings sein. Deshalb muss bereits früh angefangen werden, die Konzentrationsdauer der Spieler nach und nach zu steigern, um die nötigen Trainingsmethoden überhaupt durchführen zu können. Zu Beginn sollte aus Motivationsgründen jedoch vermehrt auf Spielformen zurückgegriffen werden. Ein weiterer Baustein beim „Trainieren lernen“, muss die Entwicklung von Zielen sein. Jeder Spieler sollte ein Ziel für ein Training und einen Trainingsabschnitt haben. Das bedeutet, dass der Trainer seinen Spielern verständlich macht, auf welchem Entwicklungsschritt er sich gerade befindet und welches der nächste Schritt sein könnte.

**Merksatz: Verbessere die Konzentrationsdauer Deiner Spieler, um effektiver trainieren zu können! ■**

Kommunikation als Schlüssel:  
Vermitteln Sie Ihren Spielern,  
was Sie von Ihnen wollen

