

# MINIMALBEDINGUNGEN UND LERNZIELE

## Rookie Volley

Unter Smart Competitions sollen die Spiele ausgeglichen sein und auf Augenhöhe stattfinden. Dies gelingt, wenn die Teams auf ähnlichem Niveau spielen.

Die hier definierten Minimalbedingungen der einzelnen Rookie Volley Stufen sollen den Trainer:innen helfen, ihre Spieler:innen und Teams in die richtige Stufe einzuteilen und beinhalten technische, taktische und mentale Fähigkeiten. Sie basieren auf den Lernzielen der vorangegangenen Stufe. Die Minimalbedingungen gelten als erfüllt, wenn eine Quote von 5–7 erfolgreiche Aktionen von 10 Versuchen erreicht wird. Wenn 1 oder 2 Minimalbedingungen von einem Spieler/einer Spielerin nicht erfüllt werden, kann er/sie trotzdem in dieser Stufe spielen. Als Team sollten die Spieler:innen jedoch für alle Minimalbedingungen die Quoten erfüllen. Als Team sollten die Spieler:innen jedoch für alle Minimalbedingungen die Quoten mit einem School Volleyball (z. B. Mikasa V345W oder ähnlich) erfüllen.

### Minimalbedingungen

Die Spieler:innen können (mindestens 5 von 10 Aktionen erfolgreich):

#### Rookie 1

einfache Entscheidungen treffen (ins Haus laufen, den Ball spielen, auf die nächste Aktion vorbereiten, sich auf die Startposition Angriff verschieben etc.),

Einsatz zeigen, indem sie auch weit-entfernte Bälle (2–4 m) erlaufen und mit einer Manchette hoch ins Haus spielen,

mutig agieren (Bälle angreifen, Bälle rückwärts werfen etc.),

den ersten Ballkontakt hoch ins Haus spielen (hoch bedeutet, dass ein Teammitglied genügend Zeit zur Verschiebung ins Haus hat und den Ball volley weiterspielen könnte),

einen Autopass hoch entlang des Netzes zur Angriffsposition spielen (hoch bedeutet, dass ein Teammitglied den Ball im Stand angreifen kann),

einen Ball im Stand übers Netz angreifen (Schlagbewegung).

#### Rookie 2

unter Zeitdruck Entscheidungen (Wer spielt zu? Wer greift wo an?) treffen,

unter Zeitdruck mutig agieren (angreifen auch bei nicht optimalen Zuspiel, Rückwärtspässe spielen),

die Rolle des/der Zuspieler:in im Spiel umsetzen (Zuspieler:in in der Regel rechts, Hilfszuspieler:in in der Regel links),

den Angriff vorbereiten (Startposition Angriff einnehmen) und im Stand angreifen unter Zeitdruck (Fokus Schlagbewegung),

einen Spielaufbau auf 3 Ballkontakte inkl. einem Pass vorwärts auf die Angriffspositionen ohne fangen spielen,

den Service von oben im Stand ausführen.

#### Rookie 3

das 4:4 P1 System mit 2 Vorder- und 2 Hinterspieler:innen (Positionen 1, 2, 4 und 5) anwenden inkl. eines einfachen Annahme-, Angriffssicherung- und Verteidigungssystems,

untereinander kooperieren (rufen «ich»/«ja»),

einen Spielaufbau auf 3 Ballkontakte nach guten (In-System, hoch ins Haus) und schlechten (Out of System) 1. Ballkontakt inkl. einem Pass vorwärts oder rückwärts auf die Angriffspositionen unterscheiden und handeln entsprechend,

einen Einerblock in Anlaufrichtung stellen und lösen vom Netz nach dem Block,

den Angriff vorbereiten (Startposition Angriff) und im Sprung angreifen (Fokus auf Anlauf und Absprung). Sie benutzen den Pipe-Angriff als Angriffsoption,

den Service im Sprung in ihrem Servicerepertoire als Variante benutzen.

Mit den unten definierten Lernzielen wird sichergestellt, dass ein roter Faden in der Ausbildung erkennbar ist, der die jungen Spieler:innen schrittweise an das Spiel der Erwachsenen heranführt. Sie sollen die Trainer:innen in der Trainingsgestaltung unterstützen.

## Lernziele

Die Spieler:innen lernen:

### Rookie 1

unter Zeitdruck Entscheidungen (Wer spielt zu? Wer greift wo an?) zu treffen,

unter Zeitdruck mutig zu agieren (anzugreifen auch bei nicht optimalen Zuspiel, Rückwärtspässe zu spielen),

die Rolle des/der Zuspieler:in kennen (Zuspieler:in in der Regel rechts, Hilfszuspieler:in in der Regel links),

den Angriff vorzubereiten (Startposition Angriff einnehmen) und im Stand unter Zeitdruck anzugreifen (Fokus Schlagbewegung),

einen Spielaufbau auf 3 Ballkontakte ohne fangen zu spielen und dabei den Pass Richtung Angriffsposition zu spielen (parallel zum Netz),

den Service von oben im Stand auszuführen auf dem Badmintonfeld.

### Rookie 2

das 4:4 P1 System mit 2 Vorder- und 2 Hinterspieler:innen (Positionen 1, 2, 4 und 5) kennen inkl. eines einfachen Annahme-, Angriffssicherung- und Verteidigungssystems.

die Kooperation untereinander zu optimieren (Aufgaben verteilen in der Annahme und Verteidigung, Calls geben beim Angriff),

einen Spielaufbau auf 3 Ballkontakte nach guten (In-System, hoch ins Haus) und schlechten (Out of System) 1. Ballkontakt inkl. einem Pass vorwärts und rückwärts auf die Angriffspositionen zu spielen,

einen Einerblock in Anlaufrichtung zu stellen und das Lösen vom Netz nach dem Block,

den Angriff vorzubereiten (Startposition Angriff) und im Sprung anzugreifen (Fokus auf Anlauf und Absprung). Sie benutzen den Pipe-Angriff als Angriffsoption,

den Service im Sprung in ihr Servicerepertoire aufzunehmen.

## Rookie 3

das 6:6 6-6 (P1) System auf dem grossen Feld (alle Positionen) kennen inkl. eines einfachen Annahme-, Angriffs-sicherung- und Verteidigungssystems (und Gratisball Situation). Sie lernen die Grund- und Basispositionen die Handlungsketten kennen (Block-Angriff, Zuspiel-Angriffs-sicherung-Basisposition etc.),

eine In-System Situation richtig zu erfassen und in solchen Situationen optimale Angriffslösungen zu finden (Fokus: Anwenden des Rückpasses, Finden der Angreiferin/des Angreifers auf der Position 3). Out of System lernen sie ein hohes Zuspiel über 5-6m sowohl mit dem School Volleyball als auch mit dem normalen Ball zu spielen,

in der Kommunikation untereinander klarzustellen, wer den Ball nimmt (rufen «ich»/«ja») und erfüllen die Rollen der einzelnen Positionen auf dem grossen Feld,

in der Verteidigung einfache Bälle hochzuhalten und trauen sich auf den Boden zu gehen,

den Service von unten (von oben als Variante) auf dem grossen Feld,

den Angriff auf dem grossen Feld vorzubereiten (Startposition Angriff) und im Sprung anzugreifen (Fokus auf Anlauf und Treffpunkt).

## Rookie 3 Beach

sich auf dem Sand effizient zu bewegen (starten, stoppen, springen, stabilisieren),

mit einem Beach Volleyball den 1. Ballkontakt so hoch gerade nach vorne anzunehmen, dass der/die Mitspieler:in zuspielen kann,

einen auf die Zuspielposition angenommenen Beach Volleyball vorwärts 2m weit so hochzuspielen, dass der/die Mitspieler:in den Ball über das Netz schlagen kann,

einen Beach Volleyball übers Netz zu schlagen,

einen Beach Volleyball im Stand von oben übers Netz zu servieren.

## Glossar Rookie Volley

**Basisposition** | Optimale Position, welche eingenommen werden soll, sobald das gegnerische Team in Ballbesitz ist

**Grundposition** | Die durch die Rotationsfolge gegebene Position zu Beginn eines Spielzuges

**Startposition** | Optimale Position auf dem Spielfeld, um eine anschliessende Aktion auszuführen

**Haus** | Zone in der Mitte des Feldes, in welcher der 1. Ballkontakt hineingespielt werden soll

**hoch** | Einen Ball so hoch spielen, dass ein Teammitglied den Ball fangen, respektive volley weiter-spielen kann

**Hinterspieler:in** | Spieler:innen, welche aufgrund der Rotationsfolge nicht am Netz befinden (Positionen 1, 5 und 6)

**Vorderspieler:in** | Spieler:innen, welche sich aufgrund der Rotationsfolge am Netz befinden (Positionen 2, 3 und 4)

**In-System** | 1. Ballkontakt wird so kontrolliert, dass der 2. Ballkontakt an einer guten Position (im Haus) gespielt werden kann

**Out of System** | 1. Ballkontakt wird so gespielt, dass der 2. Ballkontakt nicht an einer guten Position (d.h. ausserhalb des Hauses) gespielt werden muss

**6:6 6-6 (P1)** | Spielsystem mit Penetration des Zuspielers/der Zuspielerin von der Position 1 aus der Annahme und der Verteidigung