

V. Erklärung des Fördersystems in Baden-Württemberg

Die Förderung des Volleyballnachwuchses in Baden-Württemberg beruht auf drei Säulen.
 Bezirkskader/E-Kader: U 12/13 Jungen, U 11/12 Mädchen, 2x NVV, 2x SbVV, 4x VLW
 Verbandskader/D1/2-Kader: U 14/15 Jungen, U 13/14 Mädchen, je 1x NVV, SbVV, VLW
 Landeskader/D3/4-Kader: U 16/17 Jungen, U 15/16 Mädchen, 1x ARGE Leistungssport Baden-Württemberg

Als Grundlage dienen die einzelnen Bezirkskader in den Verbänden. Unterstützt werden diese Maßnahmen durch die Spielserie. Sie findet in regelmäßigen Abständen (1x monatlich) statt. Hier darf jeder Verein mit Spielern des jeweiligen Jahrgangs erscheinen und teilnehmen. Jeder Spielserientermin ist zweiteilig strukturiert. Zu Beginn gibt es eine Trainingseinheit zu einem bestimmten Thema. Diese wird vom Landestrainer geleitet und durch die anwesenden Trainer unterstützt. Im Anschluss daran findet ein Turnier statt. Dabei geht es darum, dass die Spieler möglichst viel Spielpraxis bekommen. Zu Beginn eines Kaderjahrgangs wird die Spielform 2:2 praktiziert. Im Laufe der 2 Jahre wird die Spielform bis zum 4:4 weiter entwickelt. Im Mädchenbereich gibt es die Förderungsmaßnahme der Spielserie nicht. Hier wird zentraler in den Bezirkskadern gearbeitet. Am Ende steht der Bezirkskadervergleich, der zur Nominierung der einzelnen Landesverbandskader führt. Ab diesem Zeitpunkt befinden sich die nominierten Jugendlichen im D1/2-Kader. Dieser dauert wiederum 2 Jahre und ist durch die beiden dezentralen Bundespokale als Höhepunkte gekennzeichnet. Nach dem Ende des ersten Bundespokals kommt es zur Sichtung für die Jugendnationalmannschaft. Am Ende dieser Förderzeit steht dann als nächster Schritt der Übergang in den Baden-Württembergkader an. Im D3/4-Kader gilt es, die besten Athleten eines Jahrgangs auf die Juniorennationalmannschaft beziehungsweise einen möglichen Einstieg in die erste Bundesliga vorzubereiten.

Das wichtigste Ziel unserer Förderung besteht in der Entwicklung von zukunftssträchtigen Auswahlspielern in den verschiedenen Altersklassen (Halle und Beach). Auf dem Weg dorthin werden alle Wettbewerbe (einschließlich Bundespokal) beziehungsweise eingeleitete Maßnahmen systematisch zugeordnet. Gelingt es uns, mit unserem System viele Nationalspieler zu entwickeln, werden zwangsläufig viele Erfolge den arbeitsreichen Weg begleiten und alle davon profitieren.

Dies erfordert natürlich großes Engagement vieler Trainer. Wer sich angesprochen fühlt, bisher aber noch keine Erfahrung im Bereich der Kaderarbeit gemacht hat, kann sich jederzeit im Internet auf den jeweiligen Landesverbandshomepages informieren beziehungsweise einen Kontakt herstellen:

Nordbadischer Volleyball Verband: www.volleyball-nordbaden.de

Südbadischer Volleyball Verband: www.sbv-online.de

Württembergischer Volleyball Verband: www.vlw-online.de



1. Talent

„Als sportliches Talent kann eine Person bezeichnet werden, die über (vorwiegend genetisch bedingte) Dispositionen zum Erreichen von hohen sportlichen Leistungen verfügt, die Bereitschaft mitbringt, solche Leistungen auch zu vollbringen, die Möglichkeit dafür in der sozialen Umwelt vorfindet und letztlich mit den erzielten Leistungsergebnissen den Eignungsnachweis dokumentiert.“⁴ Ein Talent verkörpert viele Eigenschaften. Die Verknüpfung aller Eigenschaften macht das Besondere und Einmalige eines jeden Talentbesitzers aus (z. B. Handlungshöhe = Größe + Sprungkraft). Weitere Talentkriterien, die für den Volleyballsport wichtig sind, werden im Folgenden erklärt.

1.1 Talentfindung

Das Talent kommt nicht zu uns, wir müssen zum Talent!

Jeder Bezirk, jede Region, jeder Verein sollte entsprechend den örtlichen Bedingungen sein Konzept zur Talentgewinnung entwickeln. Die Honorartrainer müssen die Bedingungen vor Ort kennen, analysieren und Lösungen finden. Sie sind die Initiatoren.

Die wichtigste Voraussetzung besteht im Vorhandensein eines Vereins, der Jugendarbeit leistet oder leisten will/muss. Von dieser Basis ausgehend sind vielfältige Aktivitäten zu entwickeln, welche neben der inhaltlichen Betreuung vor allem auf die strukturelle Verknüpfung von Schule und Verein abzielen. Die Gewinnung und Förderung neuer Partner so wie die Zusammenarbeit mit ihnen ist hierbei von zentraler Bedeutung.

Um neue Spieler für die Vereine zu finden, können die Vereinstrainer Folgendes unternehmen:

- Schnuppertage Halle/Beach
- Volleyballfreizeiten
- Offenen Turniere
- Bezirksturniere der Altersklassen

Immer wichtiger wird auch die Zusammenarbeit mit den Schulen. Durch das G8 haben Kinder immer weniger Freizeit und verbringen mehr Zeit in der Schule, in der sie „gestaltete Freizeit“ haben. Hier müssen die Vereine ansetzen. Die Kooperation Schule-Verein muss intensiviert werden, so dass die Kinder schon früh zum Volleyball finden, um später auch ihre geringe Freizeit für Volleyball nutzen zu wollen. Jegliche Zusammenarbeit mit den Schulen ist somit für die Vereine von elementarer Wichtigkeit.

Die Vereine sollten sich bemühen, die Kinder an eine Schule zu bündeln. Dies bringt den Vorteil, dass die Kinder alle zu gleichen Zeiten trainieren können, da sie alle gemeinsam Nachmittagsunterricht haben. Diese Bündelung setzt aber voraus, dass alle Kinder der Grundschulen bis zum Ende der vierten Klasse gesichtet worden sind und mit den Eltern Absprachen getroffen worden

⁴ W. Joch, „Das sportliche Talent – Talenterkennung – Talentförderung – Talentperspektiven“, Meyer&Meyer Verlag, Aachen, 2007, S. 86



sind.

Eine andere Möglichkeit neue Spieler zu finden ist, sich an größeren Sportevents wie beispielsweise Stadtläufen umzuschauen und dort Kinder anzusprechen.

2. E-Kader

Viele Vereine beginnen mit ihrer Ausbildung leider sehr spät. Um aber eine breite Basis im Volleyball zu schaffen, ist es von Nöten, dass früh mit der Ausbildung begonnen wird. Die Tatsache, dass Kinder teilweise erst mit 14 Jahren beginnen Volleyball zu spielen, führt unter anderem dazu, dass das Niveau in den unteren Ligen immer weiter abfällt. Dies resultiert aus der schlichten Überalterung der Mannschaften. Die Verbände unterstützen aber schon die Ausbildung im Bereich der U13 bei den Jungen und U12 bei den Mädchen und bieten auch ein Wettkampfsystem für diese Altersklassen an. Um im Verein auch schon mit der Entwicklung beginnen zu können, ist es wichtig, dass man früh nach Talenten sucht. Trainer auf Bezirksebene haben folgende Möglichkeiten nach Talenten zu suchen.

Bei der ersten Talentsichtung (E-Kader) sind sechs Kriterien besonders zu beachten.

2.1 Anthropometrische Voraussetzungen

Die Körpergröße ist das am schnellsten sichtbare Kriterium und ermöglicht eine erste Auswahl. Bei der Beurteilung der Größe ist jedoch nicht die momentane, sondern die finale Körperhöhe (FKH) von entscheidender Bedeutung. Deswegen muss den retardierten Kindern, also den Spätentwicklern, besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Kenntnisse über die Größe der Eltern, Großeltern (F2-Generation) und Geschwister können hier sehr hilfreich sein.

Beobachtungshilfen:

- lange Arme (Armspannweite länger als Körperhöhe – Testkriterium)
- große Hände und Füße (breitgefächert, knöchern)
- unproportionierte Körpersegmente, lange Unter-, kurze Oberschenkel (sieht man beim Sitzen aller Kinder auf der Bank)
- dünne Beine mit nuss- oder knotenartigen Kniegelenken
- dünne Arme mit stark hervortretenden Ellenknochen handwärts

Körperhöhe, Körperproportionen und Körpergewicht stehen in einem wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis. Dabei ist ein geringes Körpergewicht auch ein Indiz für weiteres Größenwachstum.

2.2 Freude am Spiel

Die Möglichkeiten, ein Talent zu entwickeln, sind vielfältig. Ist jedoch bei einem Kind keine Freude am Spiel erkennbar, handelt es sich nicht um ein Talent. Höchstleistungen sind dann nicht erreichbar. Eine Eignung ist auch zu erkennen, wenn das Kind andere Spiele (Gesellschafts-, Fang-, Kartenspiele u. ä.) gerne spielt und gewinnen will oder bei Spielen und Wettkämpfen Älterer interessiert zuschaut. In jeder Ausbildungsstufe des leistungsorientierten Sports wird das Fehlen die-



ser Grundvoraussetzung zur unweigerlichen Einschränkung der sportlichen Aktivitäten führen.

2.3 Umgang mit dem Ball

Die Fähigkeit, mit einem Ball umgehen zu können, ist in jedem Ballspiel erkennbar. Zu berücksichtigen ist, über wie viel Erfahrung mit dem Ball das Kind verfügt. Hatte ein Kind schon einmal Kontakt zu einer anderen Ballsportart, so kann es evtl. schon Ballflugkurven einschätzen, was somit nicht zwangsläufig auf ein Talent hinweist. Trotzdem gilt es zu beobachten, wie das Kind seine Position zum Ball im Raum einschätzen kann. Genauso wichtig ist es, dass ein Kind beobachten kann, mit welcher Geschwindigkeit ein Ball fliegt und welche Distanzen dabei zurückgelegt werden.

2.4 Sprungfähigkeit

Volleyball ist ein Sportspiel, das schnellkräftige Aktionen verlangt (Sprung, Schlag, Sprint) und im Wesentlichen durch Reaktions- und Aktionsschnelligkeit geprägt ist. Das schnellkräftige Talent fällt durch eine unspezifische Dynamik auf, wobei festgestellt werden sollte, ob das Kind „springen“ kann. Dabei ist darauf zu schauen, wie die Kinder im Vergleich springen. Hier erkennt man schnell ein Sprungtalent. Das Springen steht auch in Verbindung zum Gewicht. So gilt der Grundsatz: „Wer leichter ist, springt leichter.“

2.5 Lernfähigkeit/Leistungsbereitschaft

Dieses Kriterium zu erkennen erfordert etwas Zeit und genaue Beobachtung. Für die zukünftige Zusammenarbeit mit dem Athleten (bei nur geringem Zeitvolumen) ist eine gute Lernfähigkeit sehr wichtig. Die Fähigkeit des visuellen Lernens steht bei Kindern dabei im Mittelpunkt. Dies muss erkannt und ausgenutzt werden.

Trainer haben die Möglichkeit, die Lernfähigkeit an Kindern zu beobachten, indem sie folgende Kriterien mit Beobachtungen verknüpfen: Auffassungsgabe, Beobachtungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Spielintelligenz.

2.6 Soziales Umfeld: Eltern, Schule, Freunde

Der Zugang zu unseren Talenten erfolgt immer über die Eltern. Sie sind das wichtigste soziale Umfeld und treffen zu diesem Zeitpunkt die Entscheidungen für den Athleten. D. h., wenn die Eltern ihr Kind nicht unterstützen, werden die fünf zuvor beschriebenen Talentkriterien (zunächst) bedeutungslos. Schule und Freunde sind ebenfalls äußerst wichtige bzw. prägende Faktoren, deren Bedeutung und Einfluss auf die heranwachsende Persönlichkeit größter Beachtung bedarf.

Natürlich gibt es weitere Einflussgrößen auf das Talent (psychische Faktoren wie Stressresistenz oder Frustrationstoleranz, kognitive Fähigkeiten wie analytisches und taktisches Vermögen, soziale Faktoren wie Integrations- und Kooperationsfähigkeit, physische Merkmale wie statische und dynamische Kraft, ...). Diese zusätzlichen Faktoren sind jedoch bei der Sichtung und Ausbildung im E-Kader nicht von entscheidender Bedeutung und später weitgehend steuerbar.



3. D1/2-Kader

Die Talentfindung muss im D1/2-Kader intensiv fortgesetzt werden, da es sehr wahrscheinlich ist, dass nicht alle Kinder erfasst werden konnten (Wohnortswechsel, bei Sichtung nicht anwesend, „hat sich nicht getraut“, hat noch kein Volleyball gespielt), die körperliche Entwicklung im E-Kaderbereich bei manchen Kindern noch nicht absehbar war oder Kinder aus anderen Sportarten sich erst spät umorientieren. Volleyball ist eine typische Quereinsteigersportart. Die vielseitige Ausbildung in anderen Sportarten stellt oftmals eine ideale Basis für Volleyball dar, bei dem aufgrund des hohen technisch-taktischen Anforderungsprofils das Höchstleistungsalter im Vergleich zu anderen Sportarten erst spät erreicht wird. Vor allem bei Jungen ist die Orientierung auf Quereinsteiger von herausragender Bedeutung. Bei Findung eines talentierten Quereinsteigers muss den Trainern klar sein, dass seine Entwicklung wesentlich von einer differenzierten, individuellen Betreuung und Ausbildung abhängt. Voraussetzung ist immer das Vorhandensein einer intakten Basisgruppe.

Die beim E-Kader fixierten Talentkriterien bleiben weiterhin bestehen und sind vor allem in ihren Beziehungen und Abhängigkeiten untereinander zu beachten.

3.1 Anthropometrische Voraussetzungen

In der Pubertät ist die Beurteilung nach dem Kriterium der Größe aufgrund der zeitlich verschiedenen Wachstumsschübe nicht einfach. Zwischen retardierten und akzelerierten Kindern bzw. Früh- und Spätentwicklern bestehen zum Teil erhebliche Unterschiede. Um die retardierten Kinder („große Schlackse“) herausfinden zu können, sind die beim E-Kader beschriebenen Beobachtungshilfen weiterhin von Nutzen. Ebenso sind die un stetigen Entwicklungsschübe innerhalb des zu fördernden Doppeljahrgangs unbedingt zu berücksichtigen. Beim Übergang in den D1-Kader beträgt die Differenz zum jüngeren Jahrgang bei den Mädchen u. U. 10 cm, bei den Jungen ist sie z. T. sogar noch größer. Bei unklaren Prognosen ist zu diesem Zeitpunkt die Finalkörperhöhe (FKH) durch die Sportmedizin bis auf 2-3 cm bestimmbar.

Im Falle einer für internationale Verhältnisse zu geringen FKH ist eine Perspektive als Spezialist (Libero) zu prüfen.

Der Beginn des D-Kaders fällt in die Phase der Pubeszenz (erste puberale Phase). Sie geht einher mit einem Gestaltwandel, der nach dem gesteigerten Längenwachstum und den charakteristischen Disproportionen zwischen Extremitäten und Rumpf eine Gewichtszunahme mit sich bringt. Bei der Beurteilung des noch zu erhoffenden Größenwachstums spielt der Quotient aus Körpergröße und Körpergewicht (Leistungsquotient (LQ): Körpergröße in cm/Gewicht in kg) eine entscheidende Rolle. Die von uns gesuchten retardierten Kinder haben einen LQ zwischen 3,2 und 3,7. Besonders bei Jungen des älteren Jahrgangs nimmt das Körpergewicht aufgrund der Kraftzunahme deutlich zu, der LQ liegt nur noch bei 2,8 bis 3,2. Der LQ dient auch zur Relativierung der athletischen Testwerte. Mit Entwicklung der Kraftfähigkeiten wird es zwangsläufig zu einer Gewichtszunahme kommen, die jährlich etwa 3-5 kg beträgt und dadurch den LQ weiter senkt.



3.2 Freude am Spiel

Um einen Spieler an die Spitze führen zu können, muss in dieser Phase die Freude am Volleyballspiel deutlich sichtbar sein. Müssen Spieler ständig zu Wettkämpfen, Turnieren oder zur Teilnahme an Trainingscamps überredet werden, ist eine Entwicklung zum Spitzensportler nicht wahrscheinlich. Angeregt durch ein abwechslungsreich gestaltetes Training sollte die Motivation, Volleyball spielen zu wollen, deutlich erkennbar sein.

3.3 Umgang mit dem Ball

Bei der Beurteilung von Quereinsteigern ist die allgemeine Fähigkeit, mit dem Ball umgehen zu können, ein wichtiges Eignungskriterium.

Für den planmäßig entwickelten D1/2-Kader sind motorische Fertigkeiten im Sinne erlernter Bewegungsabläufe (Technik) in ihrer Qualität bereits konkret messbar (Statistik), wobei das Vermögen, eigene Bewegungsabläufe, z. B. falsche Teilbewegungen, zu korrigieren bzw. Techniken in den verschiedenen Spielsituationen anzuwenden, ein wichtiges Talentkriterium ist. Allgemeine Voraussetzungen hierfür sind sowohl die konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) als auch die koordinativen Fähigkeiten, die durch Steuerungs- und Regelprozesse determiniert sind (Beweglichkeit/Flexibilität sowie Gewandtheit als Summe aus Kopplungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit). Dazu kommt die psychophysische Leistungsfähigkeit als Resultat des Zusammenwirkens aller zentralen Organe, der Sinnes- und Vollzugsorgane sowie des psychischen Antriebs. Gibt es Defizite in einem der Teilbereiche, sind sie in dieser Ausbildungsphase durch gezieltes Training abzustellen.

3.4 Sprungfähigkeit

Für die Ausbildung eines Volleyballspielers nimmt die Entwicklung der Sprungfähigkeit einen großen Stellenwert ein. Im Grunde zielen alle Maßnahmen des entwickelnden Krafttrainings darauf ab, höher springen, schärfer schlagen und in den einzelnen Aktionen schneller agieren zu können. Aber gerade wenn man dieses Ziel vor Augen hat und verantwortungsbewusst handeln will, muss man sich darüber im Klaren sein, dass jetzt in dieser Phase, vor allem bei den retardierten Sportlern, keine Höchstleistungen erreicht, sondern die entscheidenden Voraussetzungen dafür geschaffen werden. Es darf zu diesem Zeitpunkt kein Krafttraining mit Gewichten stattfinden. Lediglich das eigene Körpergewicht darf für Stabilisationsübungen benutzt werden.

3.5 Lernfähigkeit/Leistungsbereitschaft

Der Erziehungs- und Ausbildungsprozess im E-Kaderbereich muss mittel- und langfristig wirkende Motive aufbauen, die in der Bereitschaft des (Top-) Athleten münden, Leistungssport betreiben zu wollen. In der Phase des Übergangs vom „Spielen“ zum „Trainieren“ rücken jetzt Faktoren wie Trainingsfleiß, Beharrlichkeit und Belastungsverträglichkeit in den Blickpunkt.

Lernfähigkeit bezieht sich nun nicht mehr auf einzelne Teilbereiche, sondern auf das Lösen umfassender Aufgabenstellungen. Die im Volleyball notwendigen kognitiven Fähigkeiten sind durch zu-



nehmend komplexeres Trainieren und stets abwechslungsreiche Übungsformen zu schulen. Das Lösen taktisch orientierter Trainingsaufgaben ist zugleich für einen Großteil der Athleten äußerst motivationsbildend. Die Aufgabe des Trainers in diesem Zusammenhang besteht darin, die für die Ausprägung des dynamischen Stereotyps wichtigen Wiederholungszahlen zu gewährleisten.

Mit dem Einstieg in die Wettkampftätigkeit wächst die Bedeutung der psychischen Faktoren. Stressresistenz und Frustrationstoleranz können zu leistungsbestimmenden Faktoren werden. Unabdingbare soziale Komponenten des Volleyballspiels wie Integrations- und Kooperationsfähigkeit sind in dieser Etappe auszuprägen.

3.6 Soziales Umfeld: Eltern, Schule, Freunde

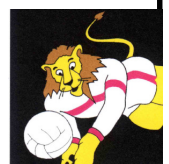
Haben die Kinder den Zugang zum Verein bzw. zu einer Mannschaft gefunden, tritt der Stellenwert der Eltern etwas in den Hintergrund. Trotzdem bleiben sie als Erziehungsberechtigte das Maß der Dinge, besonders an der Schnittstelle zwischen Schule und Sport. Durch das „G8“ haben sich die schulische Belastung und der zeitliche Aufwand für Jugendliche deutlich erhöht. Darauf zu reagieren und Bedingungen zu schaffen, die ein leistungsorientiertes Training in einer Teamsportart dennoch ermöglichen, ist von größter Bedeutung.

Für die Entwicklung der Toptalente ist oftmals ein Vereins- oder (Wohn-) Ortswechsel notwendig. Hier sind die Eltern schnellstmöglich und umfangreich in alle Aktivitäten einzubeziehen.

Freunde sind in diesem Alter wichtige Bezugspersonen, die Entwicklungsrichtungen entscheidend beeinflussen können.

3.7 Lösungsansätze für die Findung weiterer Athleten im D1/2-Bereich

„Spieler ziehen Spieler“ ist nach wie vor die einfachste aber auch wirkungsvollste Methode, um neue Spieler zu gewinnen. Dabei sollte ein ständiges Nachfragen, ob die bereits vorhandenen Spieler in ihrer Umgebung interessierte (große) Freunde haben, stattfinden. Diese dürfen sie natürlich jederzeit mitbringen. Außerdem sollten Beziehungen zu den Sportlehrern/Rektoren der Region aufgebaut und genutzt werden, indem beispielsweise eine Sichtung bei allgemeinen und speziellen Sportfesten (JtfO) gemacht wird. Gerade in größeren Vereinen sind Kontakte zu anderen Sportarten, bei denen einsetzendes Größenwachstum oder Spätentwicklungen leistungsbegrenzend wirken bzw. Höchstleistungen nicht mehr erreichbar sind (Fußball, Hockey, Schwimmen, Turnen, Leichtathletik, Skispringen), sehr nützlich um Spieler für Volleyball zu gewinnen. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Zusammenarbeit mit den Staffelleitern der Aktivenrunden, um Jugendliche zu gewinnen, welche in keinerlei Nachwuchsmannschaften spielen. Dies ist in vielen kleinen Vereinen der Fall.



4. D3/4-Kader

Auch im D3/4-Kaderbereich ist die Sichtung und Talentfindung nicht abgeschlossen. Die Integration von Quereinsteigern, vorzugsweise mit Erfahrungen aus anderen Sportarten, ist immer noch möglich. Sollte ein herausragendes (meist übergroßes) Talent entdeckt werden, sind umgehend Fördermaßnahmen einzuleiten. Dabei darf es keine Rolle spielen, dass für den unmittelbaren Jugendbereich kaum Erfolge zu erreichen sind.

Der D3/4-Kader wird maßgeblich durch die Spätentwickler geprägt. Sie kommen jetzt langsam zur Entfaltung und machen ihr wahres Potential deutlich. Hat man die körperlichen Entwicklungsmöglichkeiten richtig prognostiziert und den Mut zu entsprechenden Fördermaßnahmen aufgebracht, führt dies oftmals zu deutlichen Niveausteigerungen des Jahrgangs.

4.1 **Anthropometrische Voraussetzungen**

Der D3/4-Kader fällt in die zweite puberale Phase (Adoleszenz). In dieser Phase sind keine Wachstumssprünge mehr zu erwarten. Ist jedoch erst ein Schub erfolgt, können bei retardierten Jungen im Alter von 17/18 Jahren unter Umständen noch bis zu 10 cm Längenwachstum nachkommen. Dies lässt sich durch die langfristige Beobachtung des Verhältnisses von Armspannweite/Kniehöhe und Größenwachstum prognostizieren. Werden die Unterschiede zwischen retardierten und akzelerierten Jugendlichen beachtet und die jüngeren Jahrgänge nicht vernachlässigt, werden nun erstaunliche/erfreuliche Entwicklungen erlebt.

Stagnierendes Größenwachstum und stetige Gewichtszunahme sind ein deutliches Zeichen für den Abschluss der körperlichen Entwicklung. Da auf Grund der Auswahlkriterien idealerweise Spätentwicklern gefördert werden, sollte dies bei vielen Spielern nicht der Fall sein. Die Einschätzung des individuellen körperlichen Entwicklungsstandes ist für die weitere Belastungsgestaltung und die Wahl der Trainingsmittel von entscheidender Bedeutung.

4.2 **Freude am Spiel**

Gerade in dieser Entwicklungsstufe gewinnen andere Bereiche des gesellschaftlichen Lebens zunehmend an Bedeutung. Ist die Freude am Spiel vorhanden, wird eine sinnvolle Koordination aller Interessen (Sport, Schule, Freizeit, Freund/in) unter Berücksichtigung der besonderen Anforderungen des Leistungssports immer möglich sein.

4.3 **Umgang mit dem Ball**

Außer bei den Quereinsteigern wird jetzt die Beurteilung der speziellen, volleyballspezifischen Fähigkeiten für die weitere Perspektive maßgebend. So gilt es zu fragen:

- Besitzt ein Spieler Talent zur Annahme, kann er Bälle, die auf dem letzten Meter die Flugbahn verändern, mit ausgleichenden Arm- und Körperbewegungen optimal annehmen?
- Übernimmt er in wichtigen Situationen Verantwortung und spielt bzw. fordert den Ball?
- Sind die Hände dazu geeignet, Bälle mit unterschiedlichen Tempi präzise auf einen vorher



bestimmten Punkt zu spielen (Zuspieler)?

- Kann ein nicht optimaler Pass durch Verschiebungen im Hüft- und Schulterbereich am Block vorbei geschlagen werden?
- Setzt der Rückraumangreifer seinen Vorderfuß unabhängig vom Pass präzise an die Linie?
- Schafft es ein Angreifer, das Timing für verschiedene Pass- und Anlaufgeschwindigkeiten den Umständen und Erfordernissen entsprechend anzupassen?
- Erfolgt der Absprung zum Block im richtigen Moment und im abgestimmten Zusammenspiel mit dem Nebenspieler, ohne Komplikationen zu verursachen?
- Kann ein Spieler mit größtem Mut und Reaktionsvermögen einen scharf geschlagenen Ball mit situationsbedingten, alternativen Techniken gezielt im eigenen Feld halten?
- Schiebt der Aufschlagspieler seine Schulter so zum Ball, dass er ohne Rotation die Hand verlässt?
- Gelingt in Stresssituationen der im Training beherrschte Sprungaufschlag, ...?

4.4 Sprungfähigkeit

Ist die körperliche Entwicklung abgeschlossen, kann mit einem leistungssteigernden Krafttraining begonnen werden (Steigerung von Sprunghöhe und Schlaghärte). Die Handlungshöhe (RH Sp) ist regelmäßig zu überprüfen. Sie ist nicht nur Ziel, sondern zugleich der wichtigste Parameter zur Regulierung des leistungsentwickelnden Krafttrainings. Verbesserungen der Sprunghöhe sind ein nicht zu unterschätzendes Kriterium für die subjektive Beurteilung der eigenen körperlichen Fitness bzw. Leistungsfähigkeit, welches für die unmittelbare Wettkampfvorbereitung auch aus psychischen Gründen für den Athleten nicht ohne Bedeutung ist. Die Fähigkeit „springen“ zu können bleibt eines der wichtigsten Talentkriterien. Hat sich die Größenentwicklung nicht im gewünschten Rahmen vollzogen, kann durch überragende Sprungfähigkeiten ein vollwertiger Ausgleich gewährleistet werden. Die maximale Handlungshöhe sollte am Ende des D4-Kaders bei 3,40 m bei Jungen und 3,10 m bei Mädchen liegen.

4.5 Leistungsbereitschaft

Ziel der Erziehung muss es sein, mit Abschluss des Baden-Württemberg-Kaders langfristige Motive aufgebaut zu haben. Die talentiertesten Spieler sollten nach Beendigung des Kaders danach streben, in die Nationalmannschaft bzw. erste Bundesliga zu gelangen. Die neue Qualität dieser Ausbildungsetappe äußert sich in klar erkennbaren leistungsorientierten Verhaltensweisen. Mehr und mehr wird die Fähigkeit, mit aller Konsequenz und größter Beharrlichkeit an der Verbesserung des eigenen Leistungsniveaus arbeiten zu können, zum entscheidenden Talentkriterium. Dies schließt die Abstimmung aller gesellschaftlichen Teilbereiche (Schule, Ausbildung, Studium, Freizeit, Freundin...) auf das Erreichen hoher sportlicher Ziele ein.

Ist diese Fähigkeit nicht vorhanden bzw. nicht entwickelt worden, handelt sich nicht um ein Talent!

4.6 Erweiternde Fördermöglichkeiten

Insgesamt ist es wichtig, im D3/4-Kaderbereich die Voraussetzungen für eine weitere, professio-



nelle Förderung zu schaffen. Ohne systematisches Training und entsprechend abgestimmte Begleitmaßnahmen können jetzt und erst recht darüber hinaus (Anschlussstraining beim VfB Friedrichshafen) keine Spitzenergebnisse erreicht werden. Es muss gelingen, Belastungsumfang, -intensität und -qualität weiter zu steigern. Dies ist für die meisten Vereine nicht leicht und allein nur selten zu leisten. Entweder sollten Top-Talente schon im D3-Kaderbereich in eines der beiden Leistungszentren gehen (Jungen Friedrichshafen, Mädchen Berlin). Alternativ ist es auch möglich, für jeden Kaderspieler individuell abgestimmte Bedingungen zu schaffen, die im vertrauten Umfeld eine weitere Leistungssteigerung ermöglichen. Hierzu sind Kadermaßnahmen, Vereins- und Stützpunkttraining optimal miteinander zu verknüpfen. Außerdem besteht nach Absprache mit dem Landestrainer die Möglichkeit eines Doppelspielrechtes in einem höherklassigen Verein der Umgebung. Das Doppelspielrecht ist einzig und allein im Sinne des Athleten anzuwenden. Dabei ist dessen Integration in die Gesamtbelastung mit allen Beteiligten abzustimmen.

5. Erklärung von Lernprozessen, Trainingsprozessen

Bei der Planung des Trainings sind Phasen zur Erhaltung technischer Bewegungsabläufe ebenso wichtig wie die des Erlernens.

5.1 Die vier Phasen des motorischen Lernprozesses

1. Entwicklung der Grobkoordination (Bewegungsvorstellung vermitteln); Erlernen der Bewegungshandlung
2. Entwicklung der Feinkoordination; Vervollkommen der Bewegungshandlung
3. Stabilisierung der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit auf der Basis eines dynamischen Stereotyps; Stabilisieren der Bewegungshandlung
4. Entwicklung der Feinstkoordination unter Berücksichtigung individueller Bewegungsmuster; Erhalten und Verfeinern der Bewegungshandlung

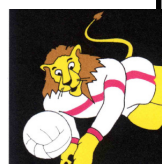
Wird dieses 4-Phasenmodell im Training umgesetzt, so sind sehr gute Ergebnisse im technischen Bereich zu erwarten.

5.2 Methoden der sporttechnischen Ausbildung

Im Folgenden werden kurz die einzelnen Methoden der sporttechnischen Ausbildung erklärt.

5.2.1 Vermitteln

Die Aufgabe des Trainers liegt darin, den Athleten durch Erklären und Demonstrieren ein möglichst gutes Technikbild zu vermitteln. Die Verknüpfung von visuellen und verbalen Informationen gelingt nur dann, wenn er es schafft, eine konzentrierte Atmosphäre zu entwickeln. Dabei sollte er die Aufmerksamkeit der Athleten auf das Wesentliche lenken und anfänglich keine Detailinformationen geben.



5.2.2 Erarbeiten

Für die sporttechnische Ausbildung ist die Methode des Übens als wichtigste anzusehen. Dabei sollte die Konzentration auf Schlüsselpunkte innerhalb einer Gesamtbewegung gelegt werden. Der Trainer muss dabei die richtigen Impulse und Hinweise geben. Damit ist gemeint, dass er die Athleten in ihrem Arbeiten bekräftigt und korrigiert. Treten Fehler auf, so soll nicht die Fehlererscheinung korrigiert werden, sondern die Fehlerursache. Für eine sinnvolle Fehlerkorrektur bietet sich folgendes Vorgehen an: Zu Beginn steht die Beobachtung der Gesamtkoordination. Diese wird dann mit dem technischen Leitbild verglichen. Dabei werden die Ursachen des Fehlers zu Tage gefördert. Es gilt zwischen Haupt- und Nebenfehlern zu unterscheiden. Sind diese ausgemacht, müssen wirkungsvolle Korrekturmaßnahmen gefunden werden.

Direkte Korrekturmaßnahmen sind:

- Verbale Kennzeichnung
- Gegenüberstellende Demonstration von falscher und richtiger Bewegungsausführung (Video)
- Überspitzte Darstellung des Fehlers
- Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Fehlerkern

Weitere Möglichkeiten liegen in der indirekten Korrektur. Dabei gilt es, bessere körperliche Voraussetzungen (Kondition, Kraft, Koordination) zu schaffen, so dass Fehler, die sich aufgrund dieser Defizite entwickeln können, gar nicht erst entstehen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, die äußeren Bedingungen zu vereinfachen. Verändert der Trainer die Übungsstruktur in diesem Sinne, hat der Athlet die Möglichkeit, sich mehr auf sein Problem zu konzentrieren.

5.2.3 Vertiefen

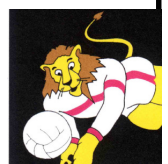
Um bestimmte Verhaltensmuster zu vertiefen, kann der Trainer seinem Athleten verschiedene Aufgaben geben. Alle Aufgaben haben die bewusste Auseinandersetzung des Sportlers mit den Bewegungsanforderungen zum Ziel. Mögliche Aufgabentypen sind:

- Beobachtungsaufgaben
- Bewegungsaufgaben
- Übungsaufgaben
- Leistungsaufgaben
- Trainingsaufgaben
- Studienaufgaben

Durch mentale Auseinandersetzung mit dem Sport und seinen Bewegungen kann ohne körperliches Training eine Leistungssteigerung erreicht werden. In der Literatur wird dieses Training ideomotorisches Training genannt.⁵

Aber auch das richtige Vermitteln von Taktik ist für die Athleten sehr wichtig. Für das Lösen taktischer Aufgabenstellungen dienen die folgenden Hinweise.

⁵ H. Eberspächer, „Mentales Training - Ein Handbuch für Trainer und Sportler“, Corpress Verlag, München, 2004, S.71



Als Erstes muss der Trainer dem Athleten eine Basis schaffen, in der er Informationen aufnehmen kann. Diese ist bspw. in einer Spielsituation mit mind. zwei Alternativen gegeben. Des Weiteren kann der Trainer die Athleten auf die allgemeinen Erfahrungen, die sie bisher gemacht haben, hinweisen. Dabei sind Beobachtungsschwerpunkte zu setzen und Anhaltspunkte zum frühzeitigen Erkennen zu vermitteln. Ist diese Grundlage geschaffen, muss dem Athleten beigebracht werden, wie er diese Informationen verarbeiten und zur Entscheidungsfindung heranziehen kann. Dazu muss er lernen, Informationen zu ordnen und aufgabenspezifisch zu filtern. Aufgabe des Trainers ist es, frühzeitiges Entscheiden zu fördern, so dass eine Bewegungshandlung ausgeführt wird. Der Sportler soll zur sofortigen Handlung animiert werden. Dabei muss er jede sinnvolle/logische Lösung akzeptieren (auch falsche). Ist eine Handlungskette abgeschlossen, muss die Entscheidungsfindung nachvollzogen werden. Falls noch nicht geschehen, muss nun die optimale Lösung erarbeitet und ein neuer Versuch gestartet werden.

Wann und welches Training stattfinden kann, ist vom Ausbildungsstand der Spieler bzw. Trainingsgruppe abhängig und kann von Jahrgang zu Jahrgang verschieden sein.

6. Tests und Richtwerte für die jeweiligen Altersgruppen

Die Rahmentrainingskonzeption des DVV fordert von allen Landesverbänden die kontinuierliche Durchführung von Tests. Nach Abwägung von Aussagekraft und Rentabilität führen wir in Baden-Württemberg folgende Tests durch:

- Körpergröße (ohne Schuhe)
- Armspannweite (im Liegen)
- Gewicht
- Reichhöhe einhändig im Stand (ohne Schuhe, Rh St)
- Kniehöhe (ohne Schuhe)
- Schuhgröße
- Sprunghöhe einhändig:
Sprung zu einem hohen Ziel, welches mit Kreide markiert ist; gemessen wird der Abstand zwischen Kreideabdruck und Handende (Messung + Höhe Kreidestrich = Sprunghöhe)
- Sprint 3 m rück, 12 m vor:
Mit beiden Füßen rückwärts hinter der Startlinie stehen, Sprint rückwärts über 3 m (Dreimeterraum), beide Füße hinter die Linie setzen, Sprint 12 m vorwärts
- Medizinballwurf:
Beidarmig vorwärts (2 kg), Grätsch-Schrittstellung hinter der Linie ohne zu übertreten

Die Tests ermöglichen:

- Individuelle Talentprognosen
- Objektive Kriterien zur Trainingssteuerung (auch Motivation)
- Querschnittserhebungen in Altersgruppen



- Längsschnitterhebungen über definierte Zeiträume

Durch die Erfassung möglichst aller Athleten in den letzten Jahren, hat sich eine brauchbare Datenmenge entwickelt. Die Streubreite in den einzelnen Entwicklungsphasen ist jedoch so groß, dass ein Aufstellen von Normen in den einzelnen Altersklassen eher destruktiv bzw. irreführend wäre. So sind die Ergebnisse immer den individuellen Entwicklungsständen entsprechend zu interpretieren und in den Gesamtkontext zu setzen. Als Orientierung, im Sinne von Topleistungen im Juniorenbereich, stehen nachfolgend die erreichten Bestwerte am Ende des Baden-Württembergkaders (18 Jahre):

Anthropologie (eine Person):

- Größe: 208 cm
- Spannweite: 208 cm
- Reichhöhe: Stand 272 cm
- Kniehöhe: 65 cm

Leistungsparameter (verschiedene Personen):

- Reichhöhe Sprung: 353 cm
- Reale Sprunghöhe (= Reichhöhe Sprung – Reichhöhe Stand): 95 cm
- 3 m rück – 12 m vor: 3,18 sec
- Medizinballweitwurf: 18 m

7. Sportmedizinische Untersuchung

Um frühzeitige Leistungseinschränkungen feststellen und beheben zu können, sollte im zweiten Jahr des E-Kaders eine erste sportärztliche Untersuchung stattfinden. Sie muss einfach und praktikabel sein, so dass sie durch einen Haus-/Sportarzt am Wohnort des Kindes durchgeführt werden kann.

Der Untersuchungsbogen weist folgende Inhalte auf:

- Ruhe-EKG
- Blutbild
- Impfstatus
- Orthopädischer Status (Wirbelsäule – Form und Funktion, Beinachsen)
- In Ausnahmefällen (bei Erfüllung aller Talentkriterien, aber unsicherer Größenprognose): Feststellung der FKH durch Röntgen der Handwurzel

In jedem D-Kaderjahr hat eine sportärztliche Untersuchung zu erfolgen (Vorgabe des Landes-sportverbandes, LSV). Die erste D-Kader-Untersuchung sollte unmittelbar nach den Sommerferien der ungeraden Jahre erfolgen, um für den beginnenden D1-Kader Ergebnisse bzw. Empfehlungen zu erhalten und so schnell wie möglich Entwicklungen beeinflussen zu können.



Im D3/4-Kader wird die sportmedizinische Untersuchung weiterhin einmal im Jahr durchgeführt. Sie soll in erster Linie zur Beurteilung der Belastungsfähigkeit dienen (klinische Diagnostik, EKG, Labor, Mobilität, Muskelstatus). Der neue, verbesserte Untersuchungsbogen stellt vor allem eine umfassende Untersuchung des Stütz- und Bewegungsapparates in den Mittelpunkt (orthopädische Diagnostik). In enger Zusammenarbeit mit den Physiotherapeuten der Arge wird im Ergebnis ein individuelles Präventivprogramm für alle Kaderathleten erstellt.

