



Sebastian Reinhardt

Handlungsschnelligkeit im MiniVolley

**Spielformen für 1:1, 2:2 und 3:3 mit
koordinativen und handlungsorientierten Abläufen**

Für das Alter von U10-U13

Über den Autor

Sebastian Reinhardt (* 1985) arbeitet als Landestrainer Volleyball in Berlin. Nach seiner Ausbildung zum Großhandelskaufmann begann er sein Studium Sportwissenschaft und arbeitete nebenbei als Trainer im Volleyball. Seine Tätigkeiten waren im Jugend- und Erwachsenenbereich bei verschiedenen Vereinen in Berlin/Brandenburg. Momentan ist er Landestrainer männlich in Berlin.

Sebastian Reinhardt

Handlungsschnelligkeit im MiniVolley

Spielformen für 1:1, 2:2 und 3:3
mit koordinativen und handlungs-
orientierten Abläufen

Für das Alter von U10-U13

Alle Bilder sind hergestellt von Sebastian Reinhardt
Copyright © 2021 by Sebastian Reinhardt
1. Auflage 2021

Printed in Germany

Verlag: Selbstverlag
ISBN: 978-3-00-071064-3
Cover: Fraz-foto Berlin
Layout: Martin Bücher

Widmung
Meiner Familie

Inhalt

1	Einführung	9
2	Einleitung	11
3	MiniVolley.....	14
4	Handlungsschnelligkeit im Volleyball.....	16
	<i>Charakteristika</i>	17
	<i>Trainingsinhalte</i>	17
	<i>Handlungsschnelligkeit im Jugendtraining</i>	20
	<i>Konsequenzen für das Training</i>	20
	<i>Stressregulierung</i>	21
	<i>Ausführung der Übungen</i>	22
5	Levelinstufungen für den Übungsaubau	25
	<i>Spielhandlungen mit Ball</i>	26
	<i>Spielhandlungen ohne Ball</i>	28
6	Vorbereitende Spielformen: Ball über die Schnur	31
7	Übungsformen	33
8	Spiel- und Wettkampfformen	68
9	Annahme in Verbindung mit Handlungsschnelligkeit	72
10	Literaturverzeichnis	78

1 Einführung

Das vorliegende Buch richtet sich an alle Verantwortlichen, die im MiniVolley-Bereich tätig sind und soll einen Überblick geben, wie Training im MiniVolley-Bereich verbessert werden kann. Gerade in der kindlichen Entwicklung ist es wichtig, auf die verschiedenen Entwicklungsphasen des Kindes einzugehen und die Inhalte altersgerecht zu vermitteln.

Auf Grundlage meiner Erfahrungen im Nachwuchsbe-
reich muss ich feststellen, dass bei Athleten häufig Dinge bemängelt oder eingefordert werden, die jedoch noch gar nicht oder nur unzureichend trainiert worden sind:

Warum reagiert er/sie so spät? Warum passt er/sie nicht auf? Hast du das nicht gesehen? Warum machst du das nicht so?

*unberechtigte
Anforderungen an
Athleten*

Viele Dinge, die Kinder „falsch“ machen, sind noch nicht erlernte Handlungen. Insbesondere im Wettkampf werden von Kindern und Jugendlichen Handlungen erwartet, die jedoch nur ungenügend im Training behandelt worden sind. Hier ist es naheliegend, dass sich immer wieder folgender Leitgedanke vergegenwärtigt wird: Du kannst als Trainer von deinen Athleten nur einfordern, was du im Training vermittelt hast und was sie gelernt haben.

Leitgedanke

Die Handlungsschnelligkeit ist eine eigene und bedeutende koordinative Fähigkeit, die entsprechend trainiert werden muss. Sie erhöht die Zuwachsraten der Ausprägungsgrade von koordinativen Fähigkeiten, besonders im frühen bis späten Schulkindalter. Die Handlungs-

*Handlungsschnel-
ligkeit als Ressource*

schnelligkeit sollte ein wesentlicher Bestandteil des gesamten Anfängertrainings sein.

*Gliederung
des Buches*

Der erste Teil dieses Buches liefert theoretisches Wissen zur Vermittlung der Handlungsschnelligkeit. Auf dieser Grundlage werden im zweiten, dem praktischen, Teil Spiel- und Übungsformen mit dem Fokus auf die Handlungsschnelligkeit vorgestellt.

4 Handlungsschnelligkeit im Volleyball

Gerade beim Volleyball spielt die Handlungsschnelligkeit eine große Rolle. Man kann den Ball nicht stoppen oder halten, sondern muss vorher eine Lösung parat haben oder zumindest eine Idee davon, wie diese aussehen könnte. Neben den motorischen und physischen Fähigkeiten spielt also auch gedankliche Schnelligkeit eine große Rolle. Diese gilt es regelmäßig zu schulen.

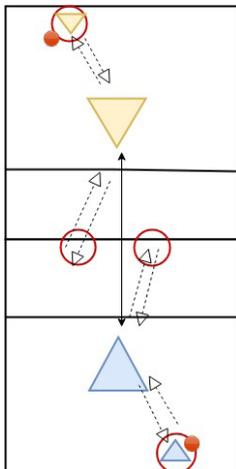
Definition von Handlungsschnelligkeit

Handlungsschnelligkeit ist eine komplexe Schnelligkeitsfähigkeit, die sich in schnellen Ausführungen und der Bewältigung von Handlungsketten mit Anteilen von Entscheidungsprozessen und bewegungsregulierenden Komponenten zeigt. (nach Martin, Nicolaus, Ostrowski, Rost, 1999 S. 88)

Im Volleyball steht eindeutig die Handlungsschnelligkeit im Mittelpunkt des langfristigen Leistungsaufbaus. Die Handlungsschnelligkeit ist eine entscheidende Leistungsreserve, da die moderne Spielweise zunehmend durch hohes Spieltempo und eine ständig steigende Handlungsdichte gekennzeichnet ist. Eine hohe Handlungsschnelligkeit ermöglicht es, die Spielsituation schnell zu überblicken und zu erfassen. Das in dieser Hinsicht erfahrende Training schafft ein Handlungsrepertoire bzw. Variabilität, die bei herausfordernden Spielsituationen zu adäquaten, zuweilen für den Gegner überraschenden Lösungen führen. Von großer Bedeutung für die Effektivität von Spielhandlungen ist ebenfalls die Genauigkeit der Bewegungen.

1+1:1+1

Übung 15



Material

Volleyball, vier Reifen, zwei weitere Bälle

Durchführung

- 1) Pritschhaltung den Ball fangen
- 2) Anwurf und pritschen des Balles über das Netz
- 3) wenn der Ball auf die andere Seite fliegt, gehen beide Spieler in ihre Reifen und werfen sich den roten Ball zu
- 4) Wer den Ball bekommen hat, steht im Reifen, der andere steht im Feld → Platzwechsel
Jedem ist ein Reifen zugeordnet

Variationen

- » Ball wird übergeben bzw. abgeholt beim Partner