



# Trainingslager

„so kurz vor den Ferien nochmal richtig aufdrehen...“

## Pritschen | Baggern | Schlagen und selbstverständlich Regelkunde

Wir vermitteln und optimieren die Basics!

## für Kinder & Jugendliche (Mädchen und Jungen ab 8 Jahren)

**Wir wünschen uns**  
*interessierte bis ehrgeizige  
Teilnehmerinnen und Teilnehmer.*

**Wir brauchen**  
*natürlich auch Trainerpersönlichkeiten.*

**Wer engagiert sich**  
*bei der Vermittlung von Grundlagen  
für unseren Nachwuchs?*

**Im Vordergrund stehen**  
*ein sinnvolles Training und  
gute Gemeinschaft!*

**Volleyball lebt von**  
*Nachwuchsgewinnung und  
-ausbildung.*

**Trainer/innen haben**  
*hier die Möglichkeiten sich gegenseitig  
zu „befruchten“ und ihre Erfahrungen  
auszutauschen.*

**Die Teilnehmer/innen-Mehrheit  
entscheidet über die Variante,  
die wir in die Tat umsetzen:**

### Variante A

Tagesveranstaltung  
(Samstag) 8.30 Uhr bis 20.00 Uhr **oder**

### Variante B

Zweitagesveranstaltung  
mit Übernachtungsmöglichkeit  
Sa. Anreise bis 09.00 Uhr,  
So. Abreise ab 15.00 Uhr

**Termin: Wochenende 15./16. Juni**

**Ort: TKW-Halle, Nienburg**

Kosten: je nach Variante inkl. Verpflegung  
zwischen 50,- und 120,- €

Also bitte entsprechende

**Rückmeldung bis 05.05.2024**

via

E-Mail an [werner.metschke\(at\)t-online.de](mailto:werner.metschke(at)t-online.de) oder  
Whats-App an 0160 2021105

Weitere Infos: Stefanie Getzel (DNS-Jugendwartin) 0176 55123778 o. Werner Metschke (DNS-Schulsportwart) s. o.

Wer macht mit?  
Wer ist dabei?

v. i. S. d. P. WernerMetschke

## Gliederung grob

### Tagesveranstaltung

Höchsteilnehmerzahl: 60 bei 10 Trainern

Ankunft,  
Teilnehmerlistenabgleich,  
Abgabe Erklärungen (Fotos, Medizin,  
Versicherung, Belehrung Verhalten etc.)

Einweisung in u. Beziehen der Unterkunft,

Erwärmung (erste Beobachtungen)

Leistungsfeststellung  
z. Zwecke d. Trainingsgruppeneinteilung

Kleines Turnier (nicht Volleyball)  
dabei abschließende Sichtung

Unterrichtseinheit Regelkunde

Trainingsgruppeneinteilung

Trainingseinheit 1

ggf. Best Friends Turnier inkl. Fotosession

Pause

Erwärmung in den Trainingsgruppen

Trainingseinheit 2

Turnier

Trainingseinheit 3

Pause

Abschlussturnier i. d. Trainingsgrp mit  
„Aufstiegsmöglichkeit“

### 2-Tagesveranstaltung

Wöchsteilnehmerzahl: 48 bei 8 Trainern

1. Tag

Ankunft,  
Teilnehmerlistenabgleich,  
Abgabe Erklärungen (Fotos, Medizin,  
Versicherung, Belehrung Verhalten etc.)

Einweisung in u. Beziehen der Unterkunft,

Erwärmung (erste Beobachtungen)

Leistungsfeststellung  
z. Zwecke d. Trainingsgruppeneinteilung

Kleines Turnier (nicht Volleyball)  
dabei abschließende Sichtung

Unterrichtseinheit Regelkunde

Trainingsgruppeneinteilung

Trainingseinheit 1  
Trainingseinheit 2

Pause

Trainingseinheit 3  
Trainingseinheit 4

Pause

Turnier

2. Tag

Trainingseinheit 5  
Trainingseinheit 6

Turnier

#### Grundsätzlichkeiten:

- \_ pro 6 TN eine Trainerperson
- \_ Trainingsziele werden in gemeinsamer Besprechung vorgegeben
- \_ Umsetzung wird in einzelner TrainingsGrp entschieden u. geplant
- \_ TrainingsGrp nach Leistungsstärke der TN sortieren
- \_ Trainer ordnen sich selbst entsprechend zu
- \_ gemeinsame spielerische Anteile über Einteilung hinweg (Gemeinschaft)  
sind darüber hinaus sicherzustellen