

J+S Modul Fortbildung Volleyball SO 590/17 in Zuchwil vom 1. Juli 2017

Planung gibt die nötige Sicherheit

44 Frauen und Männer absolvierten Anfang Juli das von der Kantonalen Sportfachstelle Solothurn organisierte Fortbildungsmodul für J+S-Leiterinnen und -Leiter im Volleyball. Im Sportzentrum Zuchwil galt der Fokus den Verteidigungssystemen, der Planung und dem flexiblen Umgang damit in unvorhergesehenen Situationen.



«Das ideale Verteidigungssystem betont die eigenen Stärken und kaschiert die Schwächen», rief Markus Förster den Teilnehmenden im theoretischen Block am Nachmittag des eintägigen Kurses in Erinnerung. Zusammen mit Kursleiter Max Meier und dem zweiten Klassenlehrer Alex Wäckerlin legte er das Schwergewicht auf die Praxis in der Sporthalle.

Am Morgen testeten die Volleyball-Leiter alters- und niveaugerechte Verteidigungssysteme auf ihre Vor- und Nachteile. Vor der Kursauswertung lernten die Absolventen, wie sie auf ungeplante Ereignisse im Training reagieren und bei Übungen schnell Anpassungen vornehmen können.

«Übergeordnete Zielsetzungen schützen gegen Unvorhergesehenes und erleichtern das Ausweichen auf Alternativen», gab Markus Förster den Volleyballerinnen und Volleyballern im Theorieteil mit auf den Weg. Der J+S-Experte zeigte den Anwesenden den Planungskreislauf und eine zweckmässige Saisongliederung im Volleyball auf. Demnach erlaubt eine Periodisierung in Vorbereitungsphasen, Wettkampfphasen und eine Übergangsphase die jeweils sinnvollen Trainingsschwerpunkte zu setzen. Swiss Volley stellt den Vereinen dafür ab Mitte 2018 ein ausgereiftes Planungstool zur Verfügung, das die Kursabsolventen in Zuchwil in einer Testversion schon mal beschnuppern durften.