DAS TRAININGSLAGER

Ein gut organisiertes und durchgeführtes Trainingslager ist eine schöne Sache für jeden Sportler – und auch für den Trainer. Damit dein Trainingslager ein voller Erfolg wird, gibt es hier ein Handvoll praktische Hinweise und Ideen.

INHALT

Das Trainingslager

1. Ziel
2. Zeitpunkt
3. Dauer
4. Örtlichkeit
5. Verpflegung
6. Helfer
7. Testspiele
8. Planung der TE

1. Ziel

Mit Festlegen des Ziels ergibt sich schon viel zu den Grundbedingungen und Einflussfaktoren. Hast Du ein neu zusammengestelltes Team mit vielen neuen Spielern, wird dein Schwerpunkt häufig auf Teambuilding - also dem Zusammenwachsen und Entwickeln der Mannschaft - liegen. Planst du eher mit Spielern, die bereits seit längerem zusammenspielen, steht womöglich die taktische Feinabstimmung oder auch das gesellige Beisammensein im Vordergrund.

2. Zeitpunkt

Beliebte Zeitpunkte sind der Start der Saison, mitten in der Wettkampfphase oder nach der Saison.

2.1 Vor der Wettkampfphase 1 (WK1)

Von einem Trainingslager direkt als Auftakt zur Saisonvorbereitung rate ich ab. Die Spieler haben am Anfang der Vorbereitung häufig unterschiedliche Fitnessstände. Da ein Trainingslager aufgrund des hohen Sportumfangs eine beachtliche Belastung darstellen kann, sollte das Trainingslager (aus physiologischer Sicht) erst nach einigen Wochen in der Vorbereitung stattfinden, um Verletzungen oder körperliche Beschwerden aufgrund von Überlastung von vornherein zu vermeiden.
Außerdem haben sich dann in den ersten Wochen der Vorbereitung häufig Handlungsfelder offenbart, die im Rahmen eines Trainingslagers speziell bearbeitet werden können. Findet das Trainingslager kurz vor dem ersten Spieltag statt, können nochmal die wesentlichen Erfolgs-

YOUTUBE-VIDEO

 copyright 2020

faktoren intensiv geübt und perfektioniert werden. Außerdem wird - über die Vorfreude auf das Trainingslager - die Motivation in der Vorbereitung hochgehalten.

Beim Training kann man in Kleingruppen positionsspezifisch trainieren...

2.2 In der Wettkampfphase

Läuft die Saison vielleicht nicht so erfolgreich wie erwartet, dient das Trainingslager als zusätzliche Motivation bzw. psychisches Regulativ. Einerseits kann die sportliche Schieflage aufgearbeitet werden, andererseits kann das Trainingslager nochmal mental einen Schub geben und das Selbstvertrauen und den Teamzusammenhalt fördern.

2.3 Nach der Saison

Am Ende der Saison kann ein Trainingslager als Teamevent fungieren, um die Saison mit einem Höhepunkt ausklingen zu lassen oder sich für eine gute Saison zu belohnen. In diesem Fall wird es häufig eher um geselliges Beisammen als um sportliche Hochleistung gehen. Auch besteht die Möglichkeit das Trainingslager / Teamevent in den Sand verlegen und in gelöster Atmosphäre Mit Training oder Spielen die Beachsaison einläuten.

3. Dauer / Länge

Je länger desto besser? So einfach ist es leider nicht. Einerseits sollen die Kosten regelmäßig erträglich bleiben, andererseits will man natürlich auch alle Spieler dabei haben. Daher wird man immer einen Kompromiss zwischen Kosten, Länge und Teilnahmebereitschaft aller Spieler finden müssen.

... gerade wenn mehrere Netze bzw. Spielfelder genutzt werden können!

3.1 Trainingslager eintägig

Ein Eintages-Trainingslager ist eher kostengünstig und leicht zu organisieren. Auch die physische Belastung ist dann üblicherweise nicht so hoch, wie bei mehreren Tagen in Folge. Ohne Übernachtung ist die größte Hürde eine Halle (und ggf. die Anfahrt) zu organisieren. Das Essen kann privat organisiert oder auch bestellt werden.

3.2 Mehr-Tages-Trainininingslager

Ein Mehrtages-Event führt zwangsläufig zu (meist kostenintensiven) Übernachtungen. Diese sollten – insbesondere für Teambuilding - auch gemeinsam verbracht werden. Wenn einzelne abends nach Hause fahren, später nachkommen, früher abhauen oder nur an Einzeltagen dem Trainingslager beiwohnen, ist dies dem Teamzusammenhalt häufig stark abträglich.

Am besten ist es gemeinsam für mehrere Tage – auswärts – eine Schlafgelegenheit mit Halle zu finden. Um der Verfügbarkeit aller Spieler Rechnung zu tragen, wird es meist auf ein 2-3 Tage Trainingslager hinauslaufen.

YOUTUBE-VIDEO

4. Örtlichkeit

Auswärts oder zu Hause? Na klar, je weiter weg, desto größer die Wahrscheinlichkeit die gesamte Zeit gemeinsam zu verbringen. Zu Hause oder in der Nähe zum Wohnort verleitet einzelne womöglich leicht, abends nach Hause zu fahren oder nur partiell am Trainingslager teilzunehmen. Das mag aber immer noch besser sein, als wenn einzelne ansonsten gar nicht teilnehmen... - trotzdem ist der Teambuilding-Effekt natürlich ungleich größer, wenn man gemeinsam die gesamte Zeit unter "besonderen Rahmenbedingungen" verbringt.

Neben der notwendigen Halle ist es natürlich schön, eine tolle Unterkunft zu haben. Gibt es dort Verpflegung, fällt auch diese Aufgabe bei der Organisation (größtenteils) weg. Dafür werden die Kosten steigen, je mehr man wegdelegiert und organisieren lässt.

Sofern weitere Aktivitäten (neben Volleyball) geplant sind, sollten diese im nahen Umfeld durchführbar sein. Womöglich bietet die Gegend weitere tolle Möglichkeiten der Teamentwicklung. Aktivitäten wie Bootstouren, Klettergarten, Escape Rooms, Schnitzeljagden/ Orientierungsmärsche und Geocaching stärken das Wir-Gefühl und tragen zum Teamgeist bei.
"Zu Hause" kennt an sich meist am besten aus, aber auch "in der Fremde" gibt es viele Möglichkeiten sich über Möglichkeiten zu informieren. Sofern man vor Ort mit einer Mannschaft kooperiert (vielleicht ja auch ein Testspiel macht), kann man auch das örtliche Team fragen, wo und wie man etwas unternehmen kann oder welches Restaurant / Lieferdienst empfohlen wird.

4.1 Eigene Halle / Zu Hause

Die Vorteile für ein Trainingslager "dahoam" sind also:

+kostengünstiger,
+Material bekannt/verfügbar,
+einfachere Logistik,
+weniger Orga-Aufwand,
+Heimspielfeld (zur Vorbereitung auf Spieltage)
+keine Anreisezeit
+partielle Teilnahme möglich (besser als "gar nicht")

Die Nachteile sind

-ggf. nur partielle Teilnahme / "Herausziehen" aus dem Team
-weniger Event-Charakter, geringer Teambuilding-Effekt

Vor- und Nachteile sollten besprochen und abgewogen werden.

Die Ziele des Trainingslagers dürfen nie aus den Augen verloren werden...

4.2 Fremde Halle / Auswärts

Die Vorteile für ein Trainingslager "auswärts" sind also:

+tolles Teamevent
+großer Teambuildingeffekt
+geschlossenes Team / Anwesenheit
+andere/bessere Trainingsbedingungen

Die Nachteile sind

-kostenintensiver (z.B.: Unterkunft, Hallenmiete)
-höhere Zeitaufwand (z.B.:Logistik, Anfahrt)
-höherer Planungsaufwand

5. Verpflegung

Gute Sportlernahrung unterstützt die Leistungsfähigkeit bei einem anstrengenden Trainings-wochenende!

Sofern das Essen nicht über eine gebuchte Unterkunft gestellt wird, ist die Selbstversorgung die günstigste Variante. Für die Halle sollten leichtes Obst, z.B. Bananen oder Äpfel, und Müsliriegel sowie ausreichend Wasser vorgehalten werden, um vor, während und nach den Trainingseinheiten einen Snack parat zu haben. Mittags empfiehlt sich lediglich ein leichtes Essen, damit man sich nicht platt und müde für die Nachmittags-Einheit fühlt.

Ohne Mampf kein Kampf!

Abends sollten dann die Ressourcen wieder aufgefüllt werden. Beliebt sind die sogenannte Pasta-Party oder Reisgerichte, um die Kohlenhydratspeicher aufzufüllen. Ist der Fokus besonders auf Teambuilding und weniger auf die sportlichen Aspekte gelegt, so ist natürlich auch deftiges Essen mit viel Fleisch beliebt, z.B. ein gemeinsames Grillen oder Pizza…

6. Helfer, Co-Trainer

Sowohl für die Trainingseinheiten als auch für die Organisation drumherum ist es sinnvoll, weitere Helfer dabei zu haben. In den Trainingseinheiten können sie bei der Durchführung und Organisation von Übungen helfen, gerade wenn viel Materiall in den Übungen verwendet wird. Sie übernehmen dann klassische Co-Trainer-Tätigkeiten und tragen erheblich zum reibungslosen Ablauf des Trainingslagers bei.

Im Trainingslager können auch mal aufwendigere Aufbauten zum Einsatz kommen...

Auch drumherum gibt es viel zu organisieren, so dass jede helfende Hand willkommen ist. Beispiele sind die Logistik von Gegenständen oder Teilnehmern, die von A nach B (z.B. Halle >< Unterkunft) transportiert werden müssen oder auch die Zubereitung oder Vorbereitung der Verpflegung, Teambesprechungen oder spezielle Aktivitäten (Schnitzeljagd, Teamspiele außerhalb von Volleyball / der Halle, etc.)

Vielleicht gibt es andere Trainer im Verein oder Spieler aus anderen Mannschaften, oder eben auch Angehörige, Eltern, Lebenspartner, die bereit sind, beim Trainingslager mitzuhelfen. Kümmert euch rechtzeitig und sprecht ein paar geeignete Personen an – es macht die Zeit vor Ort im Trainingslager dann deutlich entspannter, wenn noch ein paar zusätzliche Helfer „neben dem Volleyball" mit anpacken…

7. Testspiele / Teams

Ausreichend Bälle erleichtern die Trainingsdurchführung...

Für den zusätzlichen Motivationsschub bietet sich ein Testspiel gegen einen (starken) Gegner an. Dafür sollte üblicherweise die letzte Einheit des Tages – also z.B. die Abend-Einheit – genutzt werden, damit sich niemand schont und alle Spieler sich voll verausgaben können. Wenn ihr euer Trainingslager weit weg der Heimat durchführt, findet ihr vielleicht einen Verein mit einem passenden Team am Unterkunftsort, welches bereit ist gegen euch zu anzutreten.

Sollte euer Trainingslager zu Hause stattfinden, kennt ihr vielleicht eine Mannschaft aus der Nähe, mit der ihr befreundet seid, die geeignet ist. Als weitere Möglichkeit wäre natürlich auch eine Mannschaft aus dem eigenen Verein möglich.

Vielleicht wollt ihr das Trainingslager ja auch gar nicht allein mit eurer Mannschaft durchführen, sondern organisiert es mit einer oder mehreren anderen Mannschaften zusammen (eigener oder auch fremder Verein). Dann kann das Training sogar (zeitweise) gemeinsam stattfinden –z.B. aufgeteilt nach Funktionen. Beispiel: Die Zuspieler der verschiedenen Teams üben zusammen ihr Zuspiel, während die Annahmespieler sich auf einem anderen Feld mit der Annahme beschäftigen. Ein weiterer Vorteil ist, dass mehrere Trainer in der Halle sind und man gegenseitig vom Wissen und den Ideen der anderen profitieren kann.
Ein Testspiel kann dann unkompliziert organisiert werden, sogar einzelne Sätze (oder komplexe Wettkampf-Spielformen) am Ende jeder/einzelner Trainingseinheit(en) sind möglich.

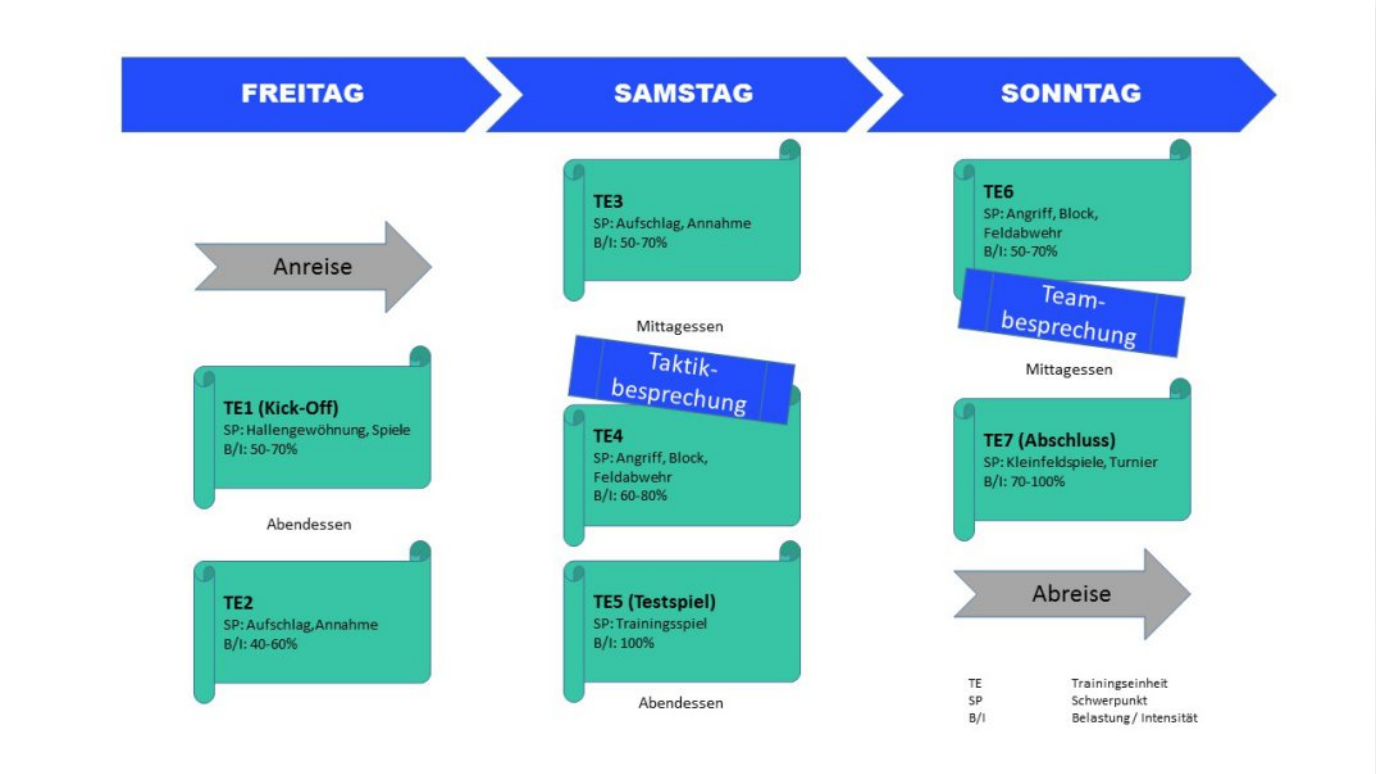
8. TE-Planung

... ansonsten muss man häufig Bälle sammeln einplanen!

Eine detaillierte Planung der TE richtet sich natürlich an den Zielen des Trainingslagers, sowie den Fähigkeiten deines Teams aus und findet seine Grenzen in den Rahmenbedingungen, die das Event mit sich bringt (z.B. Hallenzeiten/-größe, Verpflegungszeiten, etc.). Eine Planung der TE ist zwingend notwendig, auch wenn man (oder gerade weil man regelmäßig) die Trainingspläne zwischendurch noch anpasst, ändert, ergänzt oder kürzt.

Die meisten werden sicherlich erstmal drei TE pro Tag einplanen. Dabei hat es sich bewährt, die erste Einheit des Tages eher mit geringer Belastung (40-70% Intensität) durchzuführen, zB ohne Springen. In der zweiten und dritten Einheit kann dann die Belastung (natürlich mit Blick auf weitere Trainingstage) angehoben werden (60-100% Intensität). Abends bietet sich ein Trainingsspiel gegen einen adäquaten Gegner an.

Hier eine mögliche Beispielplanung für ein Wochenende mit Anreise Freitagnachmittag, wobei hier alle TE volleyballspezifisch aufgeführt sind. Es bietet sich aber in jedem Fall an, bei einem 3-Tages-Event mindestens eine Einheit volleyballfremd durchzuführen.



Jede Einheit kann natürlich auch durch eine volleyballfremde Aktivität ersetzt werden. Dann muss man entscheiden, ob die TE trotzdem mit sportlicher Betätigung (Alternativsportarten = andere Belastung) oder eher mit Teamaktivitäten als Regeneration (geistig und physisch) gefüllt werden soll. Außerdem kann die gemeinsame Zeit zwischen den TE zur Teambesprechung, z.B. zur Verteilung von Aufgabenbereichen (Pässe, Meldung, Spieltagsorga, Kasse, Kapitän, etc.) oder zur Taktikbesprechung für die Saison genutzt werden.

Ich wünsche Euch für euer Trainingslager gutes Gelingen!
Und immer dran denken:

VIEL SPAß UND VIEL ERFOLG

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

copyright 2020