

# PROGRAMM

## des Förderlehrganges Volleyball „Kids in Motion“ für Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2003 bis 2005 in der NWVV-Region Rotenburg/Stade

### **Samstag, 28. April 2018**

bis	16:00 Uhr	Anreise zur Turnhalle, Zeven - Kanalstraße
	16:30 Uhr	Begrüßung, Organisation, Programm
	16:40 Uhr	Einrichten des Bettenlagers
	17:00 Uhr	Erwärmungsformen mit Kleingeräten aus der Sporthalle * Schulung der allgemeinen Koordination mit Ball * Zwingende Situationen zum Aufschlag von oben * Darstellung der Knotenpunkte des Aufschlags von oben * Übungsformen zur Schulung der technischen Fähigkeiten
	19:00 Uhr	Duschen
	19:30 Uhr	Abendessen
	20:30 Uhr	Diskussion mit Trainern, Betreuern, Eltern und weiteren Interessierten
	22:30 Uhr	Nachtruhe

### **Sonntag, 29. April 2018**

	08:00 Uhr	Wecken, Reinigung
	08:30 Uhr	Frühstück
	09:00 Uhr	Erwärmungsformen mit Kleingeräten aus der Sporthalle
	09:30 Uhr	* Schulung der allgemeinen Koordination mit Ball * Zwingende Situationen zum Angriff * Darstellung der Knotenpunkte des Angriffs
	10:30 Uhr	Pause (-nSnack)
	10:45 Uhr	* Übungsformen zur Schulung der technischen Fähigkeiten * Spielformen mit Schwerpunkt „Angriff“
	11:30 Uhr	Abschlussturnier unter Beobachtung
	12:30 Uhr	Duschen und Aufräumen
	13:15 Uhr	Individuelle Besprechung der Ausbildungsdefizite und Beratung unter Einbindung der Heimtrainer, Betreuer, Eltern
	14:00 Uhr	Individuelle Besprechung der Ausbildungsdefizite und Beratung unter Einbindung der Heimtrainer, Betreuer, Eltern