

Frankfurt, den 17.10.2019

Liebe Landestrainer,

vor knapp zwei Jahren wurde in Abstimmung und unter Mitarbeit einiger der erfahrensten Athletiktrainer im deutschen Volleyball ein Athletikkonzept erarbeitet und an die Landesverbände verschickt. Die Gedanken dieses Konzeptes sind weiterhin die Grundlage für die Entwicklung unserer Nachwuchsvolleyballer\*innen hin zu gesunden und leistungsfähigen Athleten\*innen.

Diese Grundgedanken wurden mit den Erfahrungen des WVV und unter Federführung von Matthias Warnck kombiniert. Entstanden sind neun Trainingspläne und dazugehörige Videos, die die technische Ausführung deutlich machen. Wir bitten euch mit den neuen Landeskaderjahrgängen 05/06 bzw. 06/07 diese Pläne zu befolgen. Klar ist, dass ihr diese Spieler\*innen oft nur wenige Tage im Jahr betreut. Deshalb ist die Weitergabe der Pläne an die jeweiligen Heimtrainer wichtig und lediglich die Kontrolle der Fortschritte in den Kadermaßnahmen zu leisten. Für die oftmals kaum im athletischen Bereich ausgebildeten Heimtrainer werden die Technikvideos sicher eine nützliche Hilfe sein.

Die Anzahl der Technikvideos ist bewusst gewählt. Für den neuen Jahrgang sollte jeder Plan für zwei Monate umgesetzt werden und danach kann zum nächsten, leicht anspruchsvolleren, Plan gewechselt werden. Sollten Landesverbände bereits deutlich früher sichten, spricht nichts dagegen bereits früher mit dem Training zu beginnen und die einzelnen Pläne entsprechend länger zu befolgen.

Ziel des Fokus auf die Athletik in diesem Altersbereich ist, dass unsere Spieler\*innen gesünder und körperlich besser vorbereitet in die Bundesstützpunkte kommen. Wir sehen in der zentralen Erstellung und deutschlandweiten Bereitstellung der Pläne auch eine Hilfe für sehr viele Heimtrainer und somit für viele Vereine und Volleyballer, nicht nur für den Leistungsbereich.

Niclas Hildebrand und ich danken Euch für eure Arbeit grundsätzlich und die Unterstützung bei der Umsetzung des Athletikkonzeptes speziell.

Freundliche Grüße



Christian Dünnes  
Sportdirektor Volleyball

**comdirect**

 **STANNO**