

MAMANET AUSTRIA



Anleiten von Gruppen
und
Übungen für Coaches

Inhaltsverzeichnis

I.	Allgemeines	3
1.	Mamanet steht für	3
2.	Verantwortlichkeiten Coaches (kann mit einer Teamadministratorin geteilt werden).....	3
a)	Zu Beginn (mit Unterstützung von Mamanet Austria):.....	3
b)	Laufend.....	3
c)	Bei Ligenbetrieb.....	4
II.	Trainingsvorbereitung	4
	Trainingsaufbau.....	4
1.	Aufwärmen	5
a)	Aufwärmen des Körpers.....	5
b)	Aufwärmen mit Ball.....	5
2.	Ballspezifische Übungen.....	6
3.	Spielen	7
III.	Vorbereitung auf die Wettkampfsituation:.....	7
a)	Im Training.....	7
b)	Wahrnehmung aller Aufgaben einer/es Coach vor/während/nach den Wettkämpfen	7
IV.	Regionale Ligenverantwortliche:.....	8

I. Allgemeines

1. Mamanet steht für

- Gewaltfreiheit, Religionsfreiheit und Respekt
- Wir-Gefühl: schaut in euren Gruppen, dass durchgehend gute Stimmung herrscht, lacht, habt Spaß, schreit „Mamanet“, es kann nie zu viel sein 😊
- Genderaspekt: wir Frauen stehen bei Mamanet im Mittelpunkt! Bitte achtet darauf in eurer Aussprache, bitte versucht Weiblichkeitsformen zu verwenden z.B. Team, Coach, Angreiferin... statt Mannschaft, Trainer, Angreifer...

2. Verantwortlichkeiten Coaches (kann mit einer Teamadministratorin geteilt werden)

a) Zu Beginn (mit Unterstützung von Mamanet Austria):

Allgemeine Organisation gemeinsam mit den Vereinsverantwortlichen:

- z.B. Gründung des Teams/Vereins
- Bewerbung des wöchentlichen Kurses und Akquirierung von Teilnehmerinnen über den Dachverein (wenn vorhanden), Medien, Schnuppertrainings, Mitmachstationen usw.
- Aufnahme bei Mamanet Austria
- Zeitgerechte Nennung bei Ligenbetrieb

b) Laufend

- Turnsaal/Halle verfügbar (z.B. Ferien, schulautonome Tage...), Netz funktionstüchtig, ausreichend Bälle, Dressen...
- Ordentliche Kommunikation im Team (z.B. auch Nachfragen, warum jemand nicht mehr zum Training kommt)
- Ordentliche und regelmäßige Kommunikation mit Mamanet Austria: Alle wichtigen Infos (Trainingstermine, schulautonome Tage, Änderungen usw. an Mamanet Austria melden. Ab und zu Fotos und Berichte für die Homepage schicken.
- Alle Infos (z.B. Seminare, Ligenbetrieb, Ausrüstung, wichtige Termine usw.) von Mamanet Austria zeitnah an die Spielerinnen weitergeben.
- Dokumente (z.B. Einverständniserklärung, Teilnehmerinnenlisten) für die Vereine und Mamanet Austria sowie Mitgliedsbeiträge einsammeln

Coaches müssen:

- Verantwortung deutlich übernehmen (eine muss das Sagen haben), falls nötig (z.B. bei Krankheit oder 2. Coach...) eindeutig übertragen
- **Muss mit den Regeln und dem Verhaltenscodex der Offiziellen Mamanet Austria Cachibolregeln 2020 bestens vertraut sein:** https://www.mamanet-austria.at/files/doc/Cachibol-Regeln/2019_20_OFFIZIELLE-CACHIBOL-REGELN_FINAL.pdf

c) Bei Ligenbetrieb

- Zusammenarbeit mit den regionalen Ligenverantwortlichen und SchiedsrichterInnen (SchiedsrichterreferentIn) laut Mamanet Austria Vorschriften.
- Wahrnehmung aller Aufgaben einer/es Coach vor/während/nach den Wettkämpfen.

II. Trainingsvorbereitung

- Trainingsinhalte (Übungen) richten sich nach der Anzahl und Leistungsstärke der TeilnehmerInnen. Oftmals ist kreative und spontane Abwandlung der geplanten Übungen nötig, z.B. wenn mehr oder weniger TeilnehmerInnen kommen als erwartet oder eine Übung doch noch nicht klappt. Schriftliche Notizen und Zeichnungen sind sehr hilfreich! Videos zu Übungsbeispielen sind unter <https://www.mamanet-austria.at/de/die-sportart>(How to play Cachibol), Übungen mit Ella unter <https://www.mamanet-austria.at/de/die-sportart/uebungen> und generell im Internet zu finden. Fast alle Volleyballübungen können für Cachibol abgewandelt werden.
- Fordern und fördern aber nicht überfordern: achtet darauf, dass alle je nach Leistungsvermögen trainieren können. Bei Neuzugängen oder starkem Niveauunterschied ist es hilfreich mit zwei Coaches (2. Coach kann auch eine leistungsstarke Spielerin sein) auf den beiden Spielhälften Übungen anzubieten. Bei den gemeinsamen Spielflussübungen und beim Match helfen alle mit.
- Auch Übungen machen Spaß: gestaltet das Training von Anfang an abwechslungsreich. Schon das Aufwärmen kann spaßig gestaltet werden z.B. mit einer kurzen Yogaeinheit, Linien – und Staffelläufen usw.
- Wir wollen nur Spielen: Erklärt den logischen Aufbau eures Trainings und warum die Übungen wichtig sind, damit das Spielen noch mehr Spaß macht. Ein bis zwei Trainingsschwerpunkte (z.B. Block, Annahme, Verteidigung, Service usw....)
- Let´s play: Klärt mit eurem Team am Anfang der Saison die grundsätzlichen Erwartungen: z.B. soll mittelfristig am Ligenbetrieb teilgenommen werden? Wollt ihr nur zum Spaß spielen? Spiele gegen andere Teams wären schon fein? ... **WICHTIG:** beschriebene Punkte und Übungen sind auch für „Spaßgruppen“ wichtig! Erklärt zu Beginn des Trainings kurz was ihr vorhabt. Z.B. Schwerpunkte und besprecht Organisatorisches falls nötig. Startet und endet immer gemeinsam mit dem Mamanet Schlachtruf!!!

Trainingsaufbau

Teile einer Trainingseinheit zu ca. 90 Min

Begrüßung

Aufwärmen ca. 20 Min

Ballspezifische Übungen ca. 30 Min

Spielen ca. 30 Min

Abwärmen/Zusammenfassung ca. 5 Min

Wichtig ist das Programm in Abhängigkeit der trainierenden Spielerinnen und auch des Niveaus zu gestalten; keine soll unterfordert werden, keine überfordert; sobald auch nur eine Spielerin da ist, soll ein Training stattfinden.

1. Aufwärmen

a) Aufwärmen des Körpers

Das Aufwärmen umfasst ein langsames Eingehen, Einlaufen, eine Mobilisation und Kräftigung sowie eine Laufeinheit, um den Körper wieder auf Touren zu bringen (z.B. Linienläufe, Staffelläufe, Spiele, ...)

+ Gehen und laufen: z.B. um das Feld, das Feld an den Linien ablaufen, laufen mit Ball...
+ Gehen im Kreis und Ball nach hinten werfen, die Hintere muss den Ball der Vorderen fangen.
Übung zuerst im Gehen und danach im Laufen

Mobilisation/Kräftigung: des ganzen Körpers. Integriert mit der Zeit eure Spielerinnen und lasst sie die Übungen sagen, somit bekommen sie nach und nach ein Gespür für ihren Körper! Es können auch andere Sportarten wie z.B. Yoga eingebaut und ausprobiert werden.

Danach, um wieder den Körper an Bewegung zu gewöhnen:

+ Auf einer Hälfte des Feldes (von Grundlinie zum Netz und retour) Laufschiene: z.B. langsam laufen und am Fußballen abrollen, Hoppsalauf, Kniehebelauf – Anhocken, Anfersen, seitliches Laufen (auch in der tiefen Hocke), seitlich Überstiegen, Füße vorne überkreuzen, usw.

Oder auch Spielchen:

+ Namen rufen: Spielerinnen dürfen sich nur im Spielfeld bewegen, jede Spielerin bekommt eine Nummer, Ball in der Reihenfolge zuwerfen vorher den Nummer (oder Namen der Spielerin) laut rufen; Variante: mit mehreren Bällen

+ Parteiball: 2 Teams auf einer Feldseite. Jedes Team versucht 10x innerhalb des Teams zu passen, die Fänge laut mitzählen, die anderen müssen stören versuchen und Ball holen/abfangen, danach beginnt das Team von 0 zu zählen

Oder auch Staffelläufe in 2 oder mehr Gruppen:

Z.B: Gruppen stehen hinter Grundlinie, Ball gegen die Wand am Ende des Turnsaals rollen, wenn der Ball die Wand berührt hat, darf Spielerin loslaufen, den Ball holen, der nächsten geben, hinten anstellen usw. Die Gruppe hat gewonnen, die als erste alle Spielerinnen durchhat.

+ auch möglich Kräftigung einzubauen:

z.B. eine Bank: Schritte auf Bank mit rechten Bein 30 Sek., danach mit linkem Bein 30 Sek., Liegestütz, Trizeps usw.

b) Aufwärmen mit Ball

Alle Übungen sind in Abhängigkeit der Anzahl der Teilnehmerinnen möglich:

+ Paarweise oder mehr zum Ball (parallel zum Netz) und Ball passen;
Variante zu 3., 4., 5., ... mit Nachlaufen innerhalb der Gruppe

Zu 2t:

- + A hat Ball und wirft kurz und lang, B muss fangen und gezielt(!) zurückpassen; Variante 1x lang und zurückpassen, 1x kurz und zurückpassen
- + „Vertrauensübung“: A+B stellen sich gegenüber nahe zusammen. Zuerst mit offenen Augen unten leicht zuwerfen, dann beide mit geschlossenen Augen zuwerfen (aufpassen, nicht zu scharfe Passes und enger zusammengehen)
- + in Stabiposition Ball zurollen
- + Angriff zuwerfen, zuerst im Stand, dann im Sprung
- + zu 2t: eine vorne am Netz, macht 3 Blocksprünge → umdrehen → Verteidigung (10x dann wechseln)
- + zu 3t: 1e in der Mitte → Sich in der Mitte immer umdrehen und den Ball abwechselnd von den anderen beiden verteidigen
- + gegenüber vom Netz, unten durchreichen, dabei zwischen Mittellinie und 3Meterlinie bewegen (schnelles Vor- und Rücklaufen)
- + gegenüber vom Netz und Schere/Stein/Papier → Verliererin muss weglaufen, andere muss sie fangen versuchen

2. Ballspezifische Übungen

Übung Einwerfen:

- von der Position 4 zur Zuspielerin auf Position 3 passen.. Zuspielerin passt zurück, Anlauf, über das Netz werfen.. den Ball holen und wieder anstellen
- Variante: Anlauf mit 2 Schritten und einbeinigem Absprung üben

Ball über das Netz, Spielfluss:

- 3 mit 3 auf halbes Feld (Longline und/oder Diagonal) ... gemeinsame Spielflussübung miteinander... Positionswechsel innerhalb des Teams nachdem der Ball über das Netz geworfen wurde... zuerst aus dem Stand, später aus dem Sprung... Variante Zusatz Block
- Variante: Übung auch zu 4., 5... möglich

+ Übung Positionen:

fixe Positionen: hinten (z.B. Positionen: 1., 6., 5.) in der Annahme,

wechselnde Positionen: Angriff auf 2 und 4. Zuspielerin auf 3

Auf der anderen Seite ist der Rest beim Service

Übung zuerst langsam erklären und ohne wechseln: Service → Annahme → Zuspiel → Angriff
Dann in Bewegung wechseln: vom Service → Angriff → Zuspiel → nach Zuspiel wechselt Zuspielerin auf andere Seite zu Service (Variante Block) – eventuell nach Block Verteidigung einbauen, auch die annehmenden Spielerinnen können nach einer gewissen Zeit (z.B. 5 Annahmen in den Positionen wechseln)

+ Variante „halbes Team“ (4 Spielerinnen auf einer Seite, 2 auf der anderen Serviceseite): vom Service auf andere Feldseite, von 6 auf 5, von 5 auf 4, von 4 auf 3, von 3 auf Block andere Seite, von Block zu Service

Variante 2 Teams (im Optimalfall je 6 Spielerinnen): beide Teams beginnen am Netz. Coach wirft Ball ein, Aufspiel von 3 (später zusätzlich auch von 2). Nach einiger Zeit Rotation. Beide Seiten langsam durchmachen

+ Variante 3 3er Linien. 1ne in der Warteposition hinter der Grundlinie, 2te in Verteidigung, 3te am Netz. Je nach Angriff vom Coach → Verteidigungspositionen einnehmen und Gegenangriff aufbauen, danach gleich weiterwechseln

Zuerst Angriff von 4, dann von 2

+ Variante „Lösen vom Netz“:

Angriff von 4 auf Position 4 od. 5, Aufgabe Pos 4: Lösen vom Netz und Verteidigung, Aufgabe Pos 5: Verteidigung verschieben

+ Übung auf einer Feldseite zu 5. Mit 2 Bällen

Positionen 1, 2, 3, 4, 5

Positionen 2 und 4 greifen auf 4 oder 5 an.. Position 4 und 5 passen zu Position 3.. Position 3 muss zu Position 2 oder Position 4 passen/aufspielen

+ Sideout-Spielchen:

3 Teams zu z.B. 5 Spielerinnen; 2 Teams stehen am Feld. Eines serviert, eines in der Annahme. Punkt wird ausgespielt. Team, das einen Fehler gemacht hat muss raus aus dem Feld und warten; Servierendes wartendes Team kommt stattdessen hinein; Das Team, das den Punkt gemacht hat bleibt stehen und bekommt einen Punkt für sich; gewonnen hat, wer z.B. 10 Punkte als erstes erreicht hat

- Variante: eine Spielerin bekommt eine Schleife umgehängt; wenn diese Spielerin einen Fehler beim Fangen macht, bekommt das andere Team 2 Punkte

3. Spielen

Schaut, dass sich genügend Zeit zum Spielen ausgeht. 2 Sätze im Optimalfall. Können auch „kurze Sätze“ sein auf weniger Punkte (z.B. 15 Punkte)

Optimalfall: 6 gegen 6

Varianten, falls ihr nur wenige im Training seid:

Feld verkleinern (z.B. 3 Meter Raum ist tabu/out), oder Linien selbst kleben

III. Vorbereitung auf die Wettkampfsituation:

a) Im Training

- Vorbereitung auf das nächste Match. Z.B. wer spielt (Grundsechs), Besonderheiten der Gegnerinnen, Organisation Anreise, falls Auswärtsspiel.
- Zusammenarbeit mit den regionalen Ligenverantwortlichen und Schiedsrichtern/innen (Schiedsrichterreferentin) oder der eigenen Teamverantwortlichen laut Mamanet Austria Vorschriften.

b) Wahrnehmung aller Aufgaben einer/es Coach vor/während/nach den Wettkämpfen

- falls erstgenanntes Team: Organisation Scorer, regelkonformes Spielfeld, Netz, Bälle, Spielbericht unter https://www.mamanet-austria.at/files/doc/Anmeldesystem-allgemein/Mamanet_Spielbericht_deutsch.pdf, Scorertafel, ausgedruckte Spielerliste, (Kopie)

Ausweise der Spielerinnen, Aufstellungszettel unter <https://www.mamanet-austria.at/files/doc/Anmeldesystem-allgemein/Aufstellungszettel.pdf>, Meldung bei Nichtaustragung oder Verschiebung

- falls nicht erstgenanntes Team: ausgedruckte Spielerliste, (Kopie) Ausweise der Spielerinnen, Aufstellungszettel. Kann auch Teamadministratorin machen.

- Alle Spielerinnen sind zeitgerecht (45 min vor Spielbeginn) am Spielort.

- Ernennung Kapitänin

Spielablaufprotokoll:

30 min vor Spielbeginn Eintreffen in der Halle

bis 16 min Aufwärmen der Teams mit oder ohne Ball

16 min Ende des Aufwärmens - die Teams gehen zu ihren Spielbänken -
Netzkontrolle

15 min Auslosung und Unterfertigen des Spielberichts durch die Kapitäninnen und Coaches

14 min Schiedsrichterin pfeift für das offizielle Einspielen am Netz (Einwurf über das Netz) – in Spielerkleidung

12 min Abgaben der Aufstellungszettel durch die Coaches (auch wenn nur eine Schiedsrichterin anwesend ist)

6 min Hinweis an die Coaches, dass das Einspielen noch 2 min dauert (Service)

4 min Ende des Einspielens - die Teams gehen zu ihren Spielerbänken-
Strategiebesprechung, Aufstellung

3 min Die Teams nehmen an der Seitenlinie Aufstellung - auf Zeichen der Schiedsrichterin gehen alle in die Spielfeldmitte – Blickrichtung zum Publikum - anschließend Begrüßung am Netz (Shakehands) – die Spielerinnen begeben sich zur Spielerbank bzw. Wechselspielerinnen in die Aufwärmzone

0 min Beginn des Spieles

- Coaching während des Spiels laut **der Offiziellen Mamanet Austria Cachibolregeln 2020**
https://www.mamanet-austria.at/files/doc/Cachibol-Regeln/2019_20_OFFIZIELLE-CACHIBOL-REGELN_FINAL.pdf

- Nachbesprechung (kann auch im nächsten Training sein)

IV. Regionale Ligenverantwortliche:

- Regionale Treffen mit den Teamverantwortlichen je nach Notwendigkeit, um die Spiele zu besprechen und anzusetzen (kann auch über Telefon, E-Mail o.ä. sein)

- Organisation der Hallen/Turnsäle gemeinsam mit den Teamverantwortlichen

- Eintragen der Spieltermine in die Datenbank

- Bestimmung der erstgenannten Teams

- Vorschlag der SchiedsrichterInnen gemeinsam mit den Teamverantwortlichen

- Eintragen der Spielergebnisse bis spätestens am darauffolgenden Dienstag nach dem Spiel in der Datenbank: <https://service.mamanet-austria.at/login/>

- Das Nichtaustragen und/oder die Verschiebung eines Spieles muss Mamanet Austria von der/dem regionalen Ligaverantwortlichen ehestmöglich aber bis spätestens 24 Std. nach Nichtaustragung und/oder Verschiebung gemeldet werden (office@mamanet.at)