

# **Trainer C-Lizenz Ausbildung 2007**

## **Theoretische Prüfung**

Name:.....

Ergebnisse:

Sportmedizin .....	von 10 Punkten
Didaktik und Methodik.....	von 25 Punkten
Techniktraining.....	von 35 Punkten
Wettkampflehre .....	von 30 Punkten
<hr/>	
Gesamtergebnis .....	von 100 Punkten

Damit ist die theoretische Prüfung bestanden / nicht bestanden.

Eine zusätzliche mündliche Prüfung in den Themenbereichen

-----  
ist notwendig / nicht notwendig.

.....  
Lehrgangleiter

.....  
Lehrwart

1) Welche muskulären Dysbalancen weisen Volleyballspieler häufig/typischerweise auf?

2

2) Eine 16jährige Spielerin Deines Vereins klagt über Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich, vor allem, wenn sie im Training viel gesprungen ist. Dir fällt auf, dass ihr Körper einwandfrei „gebaut“ ist, aber dass sie stets „im Hohlkreuz steht“, ihr Becken also nach vorne kippt. Sie bittet Dich um Erstellung eines sinnvollen täglichen Dehn-/Kräftigungsprogrammes im Umfang von ca. 20 min. :

Nr.	Ziel der Übung: Dehnung bzw. Kräftigung welcher Muskulatur ?	Übungsname bzw. -beschreibung:	Wiederholungszahl bzw. Dauer und Anzahl der Durchgänge:	Anmerkungen:
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

8

3) Du möchtest den Block Deines Mittelblockers auf Position III verbessern. Du beginnst in Deiner Trainingseinheit daher mit einer einfachen Grundübung, in der ein Werfer auf der gegnerischen Angriffsposition III den Ball nach Anlauf und Stemschritt gerade über das Netz wirft und der Blockspieler diesen Ball zu blocken versucht.

Entwickle diese Übungsform weiter, indem Du in Stichworten 10 weitere jeweils aufeinander aufbauende Übungen bzw. Variationen dieser Übungsform darstellst.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

5

4) Was sind Vor- und Nachteile von Nachlaufübungen?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

4

5) Beschreibe eine Übungsform Deiner Wahl. Stelle dann vor, wie die Übung mit der Wiederholungsmethode, mit der Intervallmethode und mit der Dauerform gestaltet würde.

Grundform:	
Wiederholungs- methode:	
Intervall- methode:	
Dauer- methode:	

8

6) Mit welcher Trainingsmethode würdest Du das Schnelligkeitstraining Deines Liberos überwiegend gestalten? Warum mit dieser Methode?

<b>3</b>

7) Welche Überlegungs- und Planungsschritte gehören zur Gesamt-Saisonplanung dazu ?

<b>5</b>

8) Welche fünf Techniktrainingsarten gibt es? Stelle zu jeder eine Übung dar.

Trainingsart:	Typisches Übungsbeispiel:

<b>10</b>

9) Beschreibe den Bewegungsablauf beim Flatteraufschlag.

„Du stehst .....

<b>4</b>

10) Was sind die drei/vier wesentlichen Knotenpunkte beim seitlichen Annahmehaggar ?

- 
- 
- 
- 

3

11) Was sind typische Fehlerbilder beim Zuspiel im Sprung?

- 
- 
- 
- 

2

12) Welche technische Korrektur gibst Du Deinem Blockspieler bei folgenden Beobachtungen ?

a) Spieler wird oft seitlich angeschlagen

b) Ball wird zwischen den Händen und dem Netz hindurch geschlagen

c) Spieler ist beim Blocken mit Unterarmen im Netz

d) Spieler landet nur auf dem linken Bein, das rechte Bein ist nach hinten gestreckt

4

13) Beurteile die folgenden Aussagen als richtig oder falsch und begründe Deine Meinung kurz.

- Beim Angriffsschlag des Rechtshänders erfolgt der Stemmschritt immer mit dem rechten Bein.
  
- Der Angreifer muss immer dort landen, wo er abgesprungen ist.
  
- Der Bodenkontakt beim Stemmschritt des Mittelangreifers/Schnellangreifers ist kürzer und prellender als beim Außenangreifer.
  
- Die Aushol- und Schlagbewegung des Schnellangreifers ist anders als beim Außenangreifer.

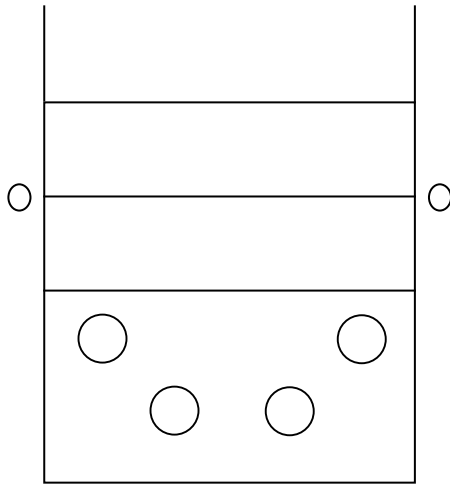
8

14) Welche Grundsätze sind bei der Fehlerkorrektur zu beachten ?

4

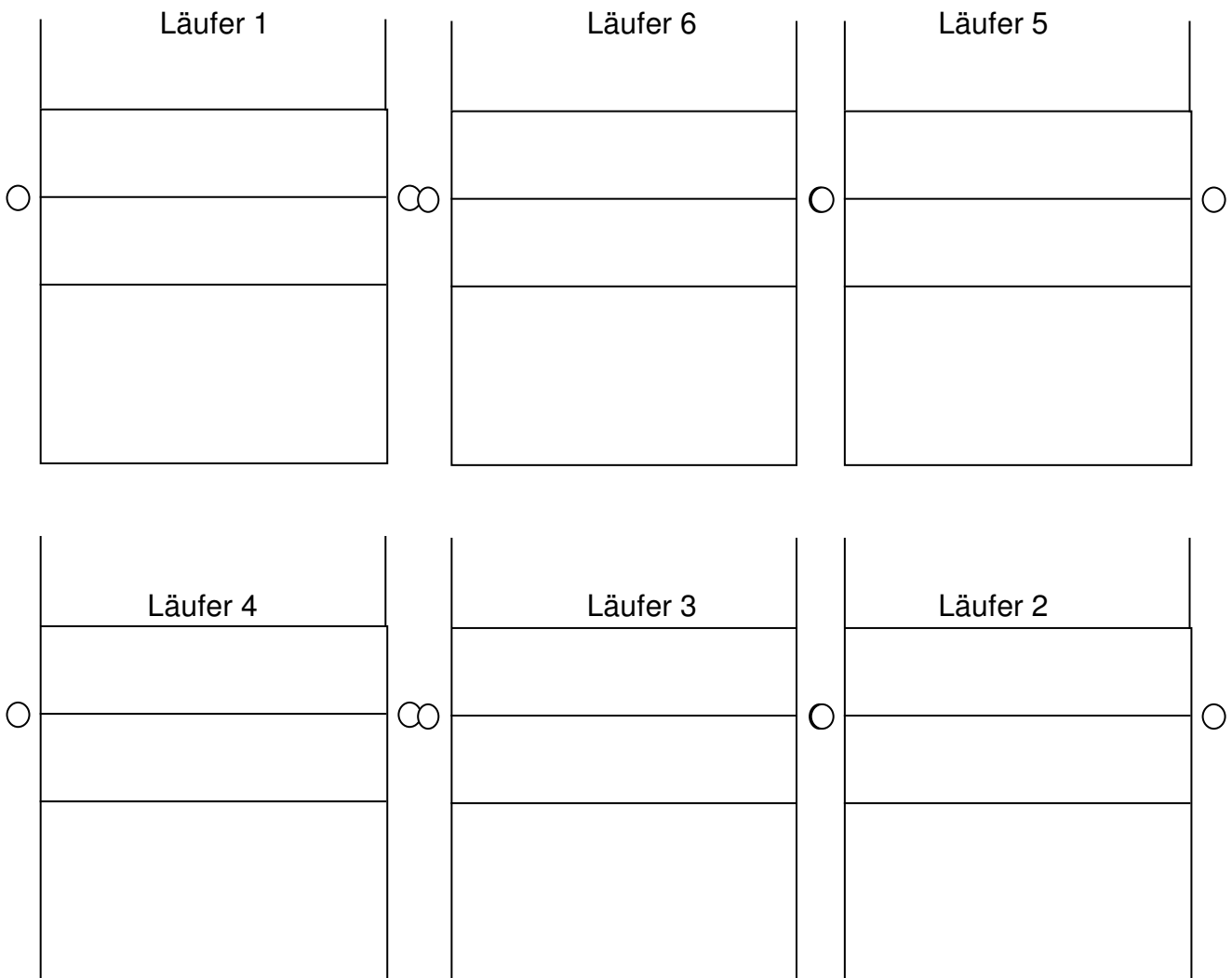


15) Du hast Dich entschlossen Deinen Vierer-Annahmeriegel stets wie folgt auf dem Feld zu positionieren:

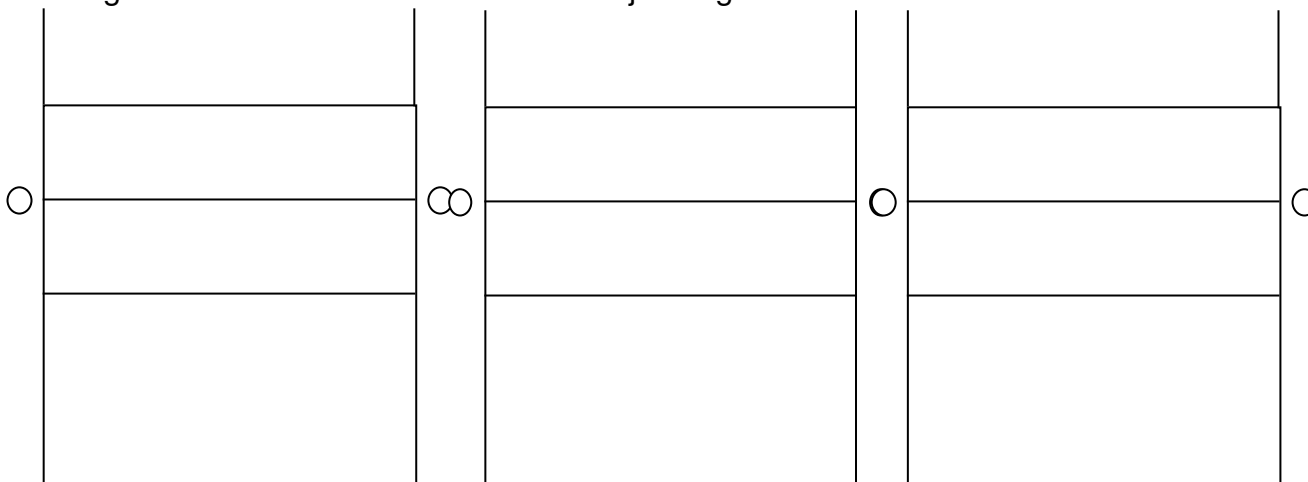


Skizziere für alle sechs Rotationsfolgen im Spielsystem mit nur einem Zuspieler die Annahmeformationen (Bezeichnung der Spieler mit Position und Funktion (Z,M,A,D) und kennzeichne mit Pfeilen über welche Pos. die Netzspieler aus der Annahme heraus angreifen werden:

<b>9</b>



16) Zeichne drei verschiedene Block/Feldabwehr-Formationen gegen einen Angriff über die gegnerische Position IV ein.  
Begründe kurz in Stichworten wann die jeweilige Formation sinnvoll einsetzbar ist.



3

17) Benenne acht Punkte, durch die ein Training wettkampfnah gestaltet werden kann.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

4

18) Nenne acht typische Wenn-Dann Beziehungen, die der Abwehrspieler bei der Antizipation des gegnerischen Angriffs berücksichtigen kann.

Wenn.... ,dann.....

*z.B.*

*Wenn der Arm des Angreifers gestreckt, dann rechne mit dem kurzen gelegten Ball.*

8

○	∞	○

○	∞	○

○	∞	○