



Nachwuchstraining

Grundfähigkeiten, Technik, Taktik und mentale Stärke sind die Grundbausteine für ein starkes Team. Vom richtigen Aufwärmen bis zu den Regeln im Volleyballsport lernt ihr gemeinsam Baggern und Pritschen.

Dienstag & Donnerstag		
16:30 bis 18:15 Uhr	Jahrgang 2008 bis 2010 (Meisterschaft U12/ U13/ U14)	mit Daniela Nöbauer und Lorena Knoflach
18:15 bis 20:00 Uhr	Jahrgang 2004 bis 2007 (Jugend-Hobby U15 bis U18)	
Kosten: € 150,00	Sporthalle Hallenschuhe sind erforderlich!	

Ballspieltraining

Vorbereitung auf den Einstieg in das Volleyball spielen. Vorrangige Ziele sind Entwicklung von spezifischen Ballfertigkeiten und allgemeine Koordination im Umgang mit dem Ball. Spielerisch lernen die Kinder die richtigen Bewegungen vom und zum Ball. Auch Fairplay und Teamgedanke stehen bereits vorbereitend an der Trainingsordnung. Diese Gruppe dient zusätzlich für alle als Vorbereitung auf die Nachwuchsvolleyballmannschaften des SV-Sistrans.

Donnerstag		
15:30 bis 16:30 Uhr	Jahrgang 2011 bis 2013	mit Daniela Nöbauer
Kosten: € 30,00	Sporthalle Hallenschuhe sind erforderlich!	

Erwachsene (Volleyball- und Techniktraining für Fortgeschrittene)

Der Spaß am gemeinsamen Volleyball Spielen und das Auffrischen der verschiedensten Techniken stehen im Mittelpunkt unseres Angebotes. Nach einer Aufwärmphase und Übungen zu Technik und Spielablauf schließen wir das Training mit einem gemeinsamen Übungsspiel ab. Wir suchen volleyballbegeisterte Frauen, Jugendliche (ab 15 Jahren) und Männer, die gemeinsam Freude am Volleyball haben.

Donnerstag		
20:00 bis 22:00 Uhr	ab 15 Jahren	mit Daniela Nöbauer
Kosten: € 100,00	Sporthalle Hallenschuhe sind erforderlich!	