

Wochenprogramm Sportlager Volleyball VOBALA'23 in Davos vom 23. bis 29.07.2023

WO 30	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08:00		Morgenessen						
08:30		„Ämtli“						
09:30	Abfahrt Basel ab 09.11 Gleis 7 Ankunft Davos Platz um 12:57 Gleis 2 Willkommen	Warm-up Technik: Manchette, Pass, Angriff, Block, Service Volleyballspiel	Warm-up Technik: Manchette, Pass, Angriff, Block, Service Volleyballspiel	Warm-up Handlungsketten trainieren Spielverständnis entwickeln	Warm-up Technik: Manchette, Pass, Angriff, Block, Service Volleyballspiel	Warm-up Technik: Manchette, Pass, Angriff, Block, Service Volleyballspiel	Warm-up Spielformen mit verschiedenen Akzenten	
11:45	Lunch Infos	„Ämtli“						Gemeinsam: Packen Lunch Aufräumen Reinigung
12:15		Mittagessen						
13:00		„Ämtli“						
15:00	Gem. Wettkampfspiel (Claudia) und danach Volleyballspielen	Warm-up Technik: Manchette, Pass, Angriff, Block, Service Volleyballspiel	Warm-up Handlungsketten trainieren Spielverständnis entwickeln	Klettergarten und Beachen	Warm-up Handlungsketten trainieren Spielverständnis entwickeln	Warm-up Handlungsketten trainieren Spielverständnis entwickeln		
17:15	Zimmerbezug	„Ämtli“						Abfahrt Davos Platz ab 16:02 Gleis 1 Ankunft Basel 19:48 Gleis 12
18:30	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Grillabend am See danach nach Hause laufen und frei		
19:15	„Ämtli“	„Ämtli“	„Ämtli“	„Ämtli“	„Ämtli“			
20:00	BastelAbend und Videoanalyse	Halle Spielsystem und Taktik	Wettkampfspiele in der Halle	Spielabend	Turnierform und Spiel			

Warm-up: Beweglichkeit, Schnelligkeit, Reaktion, Kraft (Stabi) und Koordination mit viel Ballkontakt wo es möglich ist.

Technik: mit Strukturen und Keypoints schaffen, eigene Bilder erkennen und verbessern, Verständnis für die Technik - warum so und so nicht.

Handlungsketten: möglichst verschiedene Handlungen in Übungen aneinander reihen.

Übungen: spielnah und vom einfachen zum schweren, dabei viel in der Variation schaffen.