

# Wochenprogramm Sportlager Volleyball VOBALA'26 in Davos vom 19. bis 25.07.2026

| WO 30 | Sonntag   | Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   |  |
|-------|---|---|---|--|---|---|---|--|
| 08:00 |   | Morgenessen   |   |  |   |   |   |  |
| 08:30 |   | „Ämtli“   |   |  |   |   |   |  |
| 09:30 | Abfahrt Basel<br>ab 09:01<br>Gleis 4<br><br>Landquart ab 11:20<br><br>Ankunft Davos Platz<br>um 12:27 | Warm-up<br>Technik: Manchette,<br>Pass, Angriff, Block,<br>Service<br>Volleyballspiel | Warm-up<br>Technik: Manchette,<br>Pass, Angriff, Block,<br>Service<br>Volleyballspiel | Warm-up<br>Handlungsketten<br>trainieren<br>Spielverständnis<br>entwickeln | Warm-up<br>Technik: Manchette,<br>Pass, Angriff, Block,<br>Service<br>Volleyballspiel | Warm-up<br>Technik: Manchette,<br>Pass, Angriff, Block,<br>Service<br>Volleyballspiel | Warm-up<br>Spielformen mit<br>verschiedenen<br>Akzenten |  |
| 11:45 | <b>Willkommen</b><br>Lunch<br>Infos   | „Ämtli“   |   |  |   |   |   | Gemeinsam:<br>Packen<br>Lunch<br>Aufräumen<br>Reinigung                  |
| 12:15 |   | Mittagessen   |   |  |   |   |   |  |
| 13:00 |   | „Ämtli“   |   |  |   |   |   |  |
| 15:00 | Gem. Start in das<br>VolleyballLeben  | Warm-up<br>Technik: Manchette,<br>Pass, Angriff, Block,<br>Service<br>Volleyballspiel | Warm-up<br>Handlungsketten<br>trainieren<br>Spielverständnis<br>entwickeln            | Klettergarten und<br>Beachen   | Warm-up<br>Handlungsketten<br>trainieren<br>Spielverständnis<br>entwickeln            | Warm-up<br>Handlungsketten<br>trainieren<br>Spielverständnis<br>entwickeln            |   |  |
| 17:15 | Zimmerbezug   | „Ämtli“   |   |  |   |   |   | Abfahrt Davos Platz<br>ab 15:56<br><br>Ankunft Basel<br>19:48<br>Gleis 6 |
| 18:30 | Nachtessen  | Nachtessen  | Nachtessen  | Nachtessen   | Nachtessen  | Grillabend am See<br>danach nach Hause<br>laufen<br>und frei                          |   |  |
| 19:15 | „Ämtli“   | „Ämtli“   | „Ämtli“   | „Ämtli“  | „Ämtli“   |   |   |  |
| 20:00 | BastelAbend<br>und<br>Videoanalyse  | Halle Spielsystem und<br>Taktik   | Wettkampfspiele in der<br>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.