

Lehrgangsplan Volleyball – Breitensport vom  
03.11.-05.11.17 in der Sportschule Oberhaching

Freitag	18.00 Uhr	Anreise	
	18. 30 Uhr	Abendessen	Mensa
	19.15 Uhr - 22.00 Uhr	Vorstellung der Teilnehmer, Einführung in den Lehrgang, VB-Regeln, Grundsätze der Trainingslehre, Taktik, Ehrenkodex des BVV	Hörsaal
Samstag	8.00 Uhr	Frühstück	Mensa
	9.00 Uhr - 12.00 Uhr	Alternative Spielformen im Volleyball, Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen	Sporthalle
	12. 30 Uhr	Mittagessen	Mensa
	13.30 Uhr - 15.00 Uhr	Grundtechniken in Spiel- und Übungsreihen, oberes und unteres Zuspiel	Sporthalle
	15.00 Uhr – 16.30 Uhr	Turnier 2 : 2	Sporthalle
	16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Grundtechniken in Spiel- und Übungsreihen, Aufschlag und Annahme	Sporthalle
	18.15 Uhr	Abendessen	Mensa
	19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Spiel 6 : 6	Sporthalle
Sonntag	8.00 Uhr	Frühstück	Mensa
	8.45 Uhr - 11.00 Uhr	Grundtechniken in Spiel- und Übungsreihen, Angriff und Block	Sporthalle
	12. 45 Uhr	Mittagessen	Mensa
	13.00 Uhr – 13.45 Uhr	Abschluss Besprechung	Hörsaal