

Tabelle1

## Programm

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
9:00-9:15	Check-In/ Begrüßung	9:00-10:30	Koordinations- Spiele	9:00-10:30	Wahrnehmung Und Antizipation	9:00-10:30	Koordinations- Spiele	9:00-10:30	Wahrnehmung Und Antizipation
9:15-10:30	Kennenlernen/ Gemeinsames Aufwärmen								
10:30-12:00	Stationen (Baggern, Pritschen, Schlagen)	10:30-12:00	Stationen (Baggern, Pritschen, Schlagen)	10:30-12:00	Stationen (Baggern, Pritschen, Schlagen)	10:30-12:00	Stationen (Baggern, Pritschen, Schlagen)	10:30-12:00	Stationen (Baggern, Pritschen, Schlagen)
12:00-14:00 Pause Mittagessen im Dotty's (Sportrestaurant vom BTHV)									
14:00-15:00	Trimm-Dich-fit	14:00-17:00	Alternativprogramm (Kegeln, Dosenwerfen, etc.)	14:00-15:00	Trimm-Dich-fit	14:00-17:00	Ferienlager-Rally	14:00-16:00	Finalspiele  Zuschauen Erwünscht!!!
15:00-17:00	Wettkämpfe (1-1; 2-2; 6-6)			15:00-17:00	Wettkämpfe (1-1; 2-2; 6-6)			16:00-17:00	Siegerehrungen/ Verabschiedung

## Erläuterung

Stationen (Baggern, Pritschen, Schlagen)	In verschiedenen Stationen werden spielerisch Grundtechniken des Volleyballs vermittelt, wie z.B. Baggern, Pritschen, Schlagen
Trimm-Dich-fit	Intensive Trainingseinheit, in der zum einen der Körper stabilisiert wird, zum anderen in Reaktionsspielen (Handlungs-)Schnelligkeit und Reaktionsvermögen geübt wird; zur Erholung von der Belastung wird der darauf folgende Tag weniger intensiv
Wettkämpfe (1-1; 2-2; 6-6)	Diese Einheiten dienen zum Ausprobieren des Gelernten, indem die Kinder in verschiedenen Volleyball-ähnlichen Wettkämpfen antreten; Finalspiele finden am letzten Tag statt
Koordinationsspiele	Spielerisch sollen in diesen Abschnitten grundlegende koordinative Fähigkeiten erlernt werden, wie Ball-Gefühl, Gleichzeitiges Ausführen verschiedener Bewegungen, etc.
Wahrnehmung und Antizipation	In diesen Trainingsbausteinen werden wichtige Wahrnehmungskomponenten geschult, z.B. das Einschätzen der Flugkurve des Balls, Vorwegnahme gegnerischer Handlungen etc.
Alternativ-Programm und Ferienlager-Rally	Wer viel Volleyball spielt und sich fit hält, verdient sich eine Pause! Das Alternativ-Programm bietet zum einen eine Erholung von anstrengenden Trainingseinheiten, zum anderen eine spannende Abwechslung zum restlichen Programm
Finalspiele, Siegerehrung und Verabschiedung	Alle in der Woche ausgetragenen Wettkämpfe versprechen spannende Finalspiele, wo Zuschauer, wie Geschwister und Eltern, herzlich eingeladen sind. Im Anschluss werden die Gewinner geehrt und alle Teilnehmer verabschiedet