



Akademie

in der GCDW Jugend-Abteilung

Info-Abend

4. Februar, 2026



**„Es gibt kein Talent...
Der Begriff, der Talent
am nächsten kommt,
ist Umfeld.“**

Anders Ericsson: Secrets from the new Science of Expertise

Umfeld gestalten, in dem sie die Kids –auch abseits von Auswahlteams und Verbands-Förderungs-Strukturen– optimal entwickeln können...

- **...zu 2.Liga-, 1.Liga- oder Nationalmannschaftsspielern.**
- **...zu resilienten, mutigen und kreativen Menschen.**

Erlebnisse und Erfahrungen schaffen, die unsere Kinder ein Leben lang positiv begleiten.

**Entwicklung
durch Sport,
im Sport und
für den Sport**

Umfeld gestalten, in dem sie die Kids –auch abseits von Auswahlteams und Verbands-Förderungs-Strukturen– optimal entwickeln können...

- **...zu 2.Liga-, 1.Liga- oder Nationalmannschaftsspielern.**
- **...zu resilienten, mutigen und kreativen Menschen.**

Erlebnisse und Erfahrungen schaffen, die unsere Kinder ein Leben lang positiv begleiten.

**Entwicklung
durch Sport,
im Sport und
für den Sport**

Wertevermittlung durch Sport

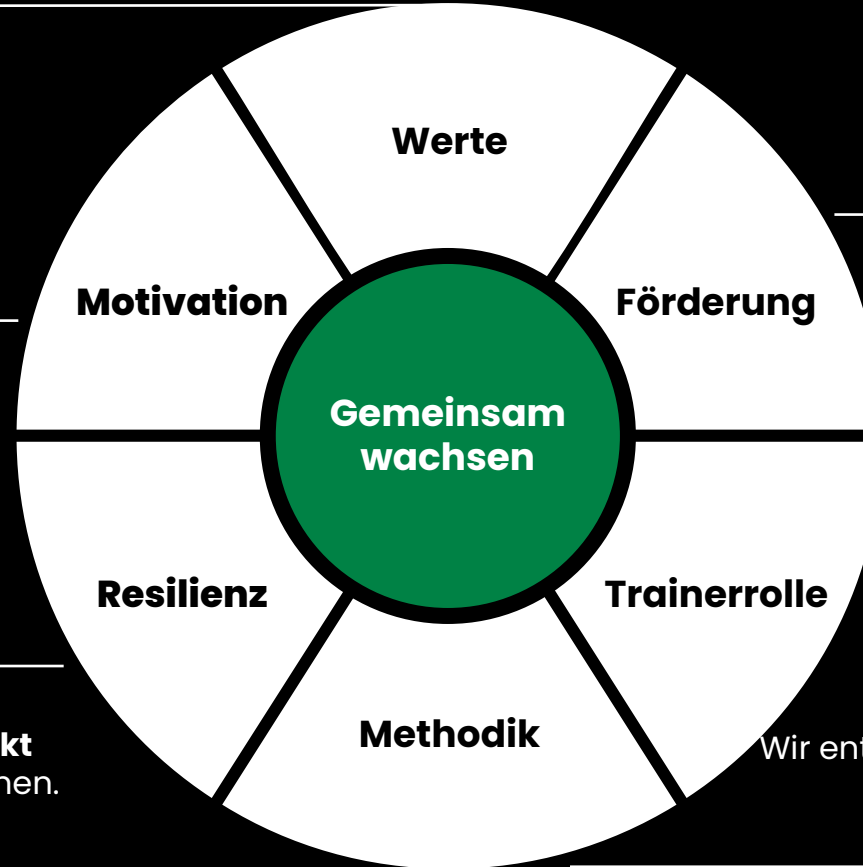
Sport vermittelt zentrale Werte wie **Teamfähigkeit, Fairness** und **Fleiß** besonders nachhaltig. Diese Werte werden im Trainingsalltag aktiv gelebt und gefördert.

Motivation und Eigenantrieb

Kinder und Jugendliche sollen **Freude an Bewegung** und Training aus **eigenem Antrieb** entwickeln. Eltern und Trainer unterstützen, ohne den natürlichen Antrieb zu ersetzen.

Umgang mit Niederlagen und Resilienz

Der konstruktive Umgang mit Niederlagen **stärkt die Resilienz** und hilft, aus Rückschlägen zu lernen.



Individuelle Förderung

Jedes Kind wird entsprechend seiner **Stärken** und Bedürfnisse individuell gefördert. Das Training wird flexibel angepasst..

Trainerrolle

Trainer sind motivierende Vorbilder und fördern durch **Kompetenz, positive Kommunikation und Wertschätzung** ein motivierendes Umfeld

Weiterentwicklung der Methodik

Wir entwickeln **Trainingsmethoden und pädagogische Ansätze** kontinuierlich weiter und gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Gruppe ein.

Wer kann teilnehmen?

Ob ein Kind oder Jugendlicher in unserem Verein als Talent betrachtet wird, hängt weniger von den aktuellen Fähigkeiten, der Körpergröße oder ähnlichen Faktoren ab, sondern vor allem von der individuellen

Einsatzbereitschaft und der
Begeisterung für den Volleyballsport.



Wer kann teilnehmen?

Ob ein Kind oder Jugendlicher in unserem Verein als Talent betrachtet wird, hängt weniger von den aktuellen Fähigkeiten, der Körpergröße oder ähnlichen Faktoren ab, sondern vor allem von der individuellen

Einsatzbereitschaft und der
Begeisterung für den Volleyballsport.



Unsere Förderstruktur



Wer?

Bundesligaspieler
und Nationalspieler

Mitglieder der
GCDW Akademie

Reguläre
TSV Mitglieder

Was?

Systeme der 1./2.Liga
Systeme des U23 NT
Systeme des NT

Hochleistungssport

Leistungssport

siehe nächste Folie

Leistungsorientierter Sport

Breitensport

1-2 Training/Woche
3-6 Spieltage/Jahr
maximal C-Trainer



Training/Ausbildung

- Möglichkeit 4x **Balltraining** pro Woche ganzjährig
- Unterstützung bei Durchführung von 1-2 **Athletik-Einheiten** pro Woche
- **Positionsspezifisches Technik-Training** mit Ballmaschine, Zuspielkörben etc.
- Unterstützung bei **Koordination Mikrozyklus und Makrozyklus** (Periodisierung)
- Grundlagen Krafttraining, Mentaltraining, Regeneration und Ernährung
- Akademie Trainings-Shirt oder Hose

Spielpraxis

- Regulärer **Spielbetrieb in Jugendteams**
- Passende **Erwachsenen Teams**
- **Internationale Turniere** wie z.B. Prag Volleyball Games oder **exklusive Camps**

Trainerqualifikation

- Kontakt zu mindestens
 - zwei **A-Lizenz-Trainern bzw. Sportwissenschaftlern** (wöchentlich)
 - einem **Mentaltrainer/Sportpsychologen**
 - einem **Athletik-/Kraft-/Gesundheitstrainer**



Training/Ausbildung

- Möglichkeit 4x **Balltraining** pro Woche ganzjährig
- Unterstützung bei Durchführung von 1-2 **Athletik-Einheiten** pro Woche
- **Positionsspezifisches Technik-Training** mit Ballmaschine, Zuspielkörben etc.
- Unterstützung bei **Koordination Mikrozyklus und Makrozyklus** (Periodisierung)
- Grundlagen Krafttraining, Mentaltraining, Regeneration und Ernährung
- Akademie Trainings-Shirt oder Hose

Spielpraxis

- Regulärer **Spielbetrieb in Jugendteams**
- Passende **Erwachsenen Teams**
- **Internationale Turniere** wie z.B. Prag Volleyball Games oder **exklusive Camps**

Trainerqualifikation

- Kontakt zu mindestens
 - zwei **A-Lizenz-Trainern bzw. Sportwissenschaftlern** (wöchentlich)
 - einem **Mentaltrainer/Sportpsychologen**
 - einem **Athletik-/Kraft-/Gesundheitstrainer**

Beispiel U16 Mikrozyklus

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag		
16:00											ggf. Spieltag			
16:30														
17:00														
17:30					Krafttraining								Krafttraining OPTIONAL	nur wenn kein Spieltag
18:00	U16 Athletik (30 Min) Ball-Training Komplex	6-6	U16 Technik (30 Min) Ball-Training Komplex	viel 6-6	Technik ohne Belastung	Mix ages like crazy Maschine, Targets	U16 Serve-Recep (30 Min) Ball-Training Komplex	viel 6-6	Technik ohne Belastung OPTIONAL	Mix ages like crazy Maschine, Targets				
18:30														
19:00														
19:30														
20:00	Regenerations- plan bei Turnier													
20:30														
21:00														

Unser Mehr-Jahres-Plan

GCDW Akademie

Altersgruppe*	Leistungsaufbau	Spielpraxis			
Erwachsene	Hochleistungstraining	Regionalliga bis 1.Liga			
U18-U20	Anschlussstraining	Jugendliga	Int. Turniere/Events	Herren-mannschaften	
U14-U18	Aufbautraining				
U12-U13	Grundlagentraining	Jugendliga			
U6-U10	Allgemeine Grundausbildung	Ggf. kleine Turniere			

*Unsere Flex-Trainingsgruppen

- Trainierende lernen voneinander über Altersgruppen und Spielniveaus hinweg
- Dadurch weniger Fixierung auf die eigene Altersgruppe
- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (UWV) findet im Teamverbund statt



Was kommt danach?

Bereich **Hochleistungssport**



AthletInnen, die wir in Herrsching ausgebildet haben, ...

- spielen auf Bundesliga und 2. Liga Niveau
- erhalten Volleyball – Sportstipendien in USA/CANADA
- spielen Volleyball im Nebenberuf oder neben dem Studium
- spielen Volleyball im Hauptberuf (Profisport)
- sind als Coach beruflich tätig

z.B. **Laurenz Welsch** (Nationalkader), **Fabian Suck** (Bundesliga), **Sophie Weireter** (USA, 2.Bundesliga), **Bene Doranth** (Bundesligaspieler, Schweizer Liga)

Trainer: **Basti Henning** (2.Liga), **Tobias Hohner** (beruflicher Trainer), **Sven Lehmann** (Bundesliga Co-Trainer, Stützpunkttrainer), **Markus Zymmara**, **Kevin Bradtke** (2.Liga)

Was kommt danach?

Bereich **Hochleistungssport**

AthletInnen, die wir in Herrsching ausgebildet haben, ...

- spielen auf Bundesliga und 2. Liga Niveau
- erhalten Volleyball – Sportstipendien in USA/CANADA
- spielen Volleyball im Nebenberuf oder neben dem Studium
- spielen Volleyball im Hauptberuf (Profisport)
- sind als Coach beruflich tätig

z.B. **Laurenz Welsch** (Nationalkader), **Fabian Suck** (Bundesliga), **Sophie Weireter** (USA, 2.Bundesliga), **Bene Doranth** (Bundesligaspieler, Schweizer Liga), **Ben Bockfeld**

Trainer: **Basti Henning** (2.Liga), **Tobias Hohner** (beruflicher Trainer), **Sven Lehmann** (Bundesliga Co-Trainer, Stützpunkttrainer), **Markus Zymmara**, **Kevin Bradtke** (2.Liga)

Unsere Partner

Der wichtigste Partner: Die Eltern

Eltern und das direkte Umfeld spielen eine zentrale Rolle in der sportlichen Entwicklung von Kindern. Sie sollten ihren Kindern frühzeitig Zugang zu Bewegung und Sport ermöglichen. Wichtig ist, dass Eltern unterstützend wirken, ohne zu sehr zu drängen oder den Kindern den Spaß am Sport zu nehmen. Wir verstehen uns als Partner der Eltern und möchten diese aktiv in den Entwicklungsprozess der Kinder und Jugendlichen einbinden. Eltern unterstützen auch bei der Spieltagslogistik und -betreuung, Organisation von Heimspieltagen, etc.

Weitere Partner...

- **WWK Volleys**
- **Physio Performance Base**
- **Bayrischer Volleyball Verband (BVV)**
- **Partnerschulen** (CMS Herrsching, Gymnasium Herrsching, Realschule Herrsching, CPG Gilching)
- **Partnervereine** (Lechrain Volleys, TUS FFB, TSV Gilching, SV Wörthsee)
- **Mizuno**