

Trainingsbesuch

Verrückt nach Volleyball

Aufschlagen, pritschen, baggern – ein Spielzug beim Volleyball dauert oft nur wenige Sekunden. Wir zeigen Dir, wie Leonie und Nina diesen blitzschnellen Sport trainieren.

Über die ganze Breite der Sporthalle sind Volleyballnetze gespannt – in mehreren Reihen. An den Netzen stehen sich Mädchen gegenüber. Sie pritschen die Bälle übers Netz, manche Mädchen hechten am Boden entlang, um den Ball noch zu ergattern. Manche werfen den Ball einfach übers Netz. Sie feuern sich an und klatschen sich ab. Zuvor haben sie schon Aufwärmspiele gespielt,

zur Kräftigung ein paar Gewichte gestemmt, die richtige Handhaltung beim Pritschen und das Baggern des Balls mit den Unterarmen geübt. Egal ob Anfängerinnen oder Fortgeschrittene – alle wollen Volleyball spielen, und zwar so richtig gut. Mit diesem Ziel vor Augen trainieren die Mädchen jeden Mittwoch in der Volleyballakademie des MTV Stuttgart.



Leonie Schöneck und Nina Rumetsch haben allen Grund zum Jubeln: Sie sind Württembergische Meisterinnen.



Leonie, 11 Jahre



Nina, 12 Jahre

„Nationalspielerin – das wär's“

Leonie (11) und Nina (12) sind begeisterte Volleyballspielerinnen – und schon Württembergische Meisterinnen. „Ich hab mit sieben angefangen“, sagt Leonie. Ihre Oma hatte sie damals zu einem Volleyball-Bundesligaspiel mitgenommen. „Ich fand das toll!“ In Ninas Familie spielten die Eltern. Klar, dass Nina da mitspielen wollte. Leonie und Nina sind verrückt nach Volleyball. Sie spielen in mehreren Mannschaften, trainieren bis zu viermal in der Woche und fahren am Wochenende zu Turnieren. „Zusammen in einer Mannschaft zu sein, das macht Spaß, und die Trainer sind nett“, sagt Nina. Leonie ergänzt: „Und man findet gute Freundinnen.“ Manchmal treffen sich Leonie und Nina auch so – ohne

Volleyball. „Aber meistens sehen wir uns eh in der Turnhalle“, sagt Leonie. Ninas Weg zur Volleyballakademie in Stuttgart-Vaihingen ist weit. Sie wohnt in Sillenbuch. Heute hat sie die Hausaufgaben schon in der Schule erledigt, im Geschwister-Scholl-Gymnasium. Nach dem Mittagessen fährt sie zur Turnhalle. Da kann es schon mal vorkommen, dass sie sich in der Bahn auf einen Test vorbereitet. Beide, Leonie und Nina, haben ein großes Ziel: „Wir möchten Nationalspielerinnen werden“, sagt Leonie selbstbewusst. Nina fügt hinzu: „Mit Volleyball Geld verdienen und Profi sein – das wär's.“ Falls das nicht klappt, hat zumindest Leonie eine Alternative: Astrophysik.



Als wäre es die leichteste Sache der Welt: Nina beim Aufschlag.



Mit vollem Einsatz hechtet Leonie nach dem Ball.



Das Erfolgsrezept: am Netz höher springen als die Gegnerin



Nina baggert den Ball – die ersten Male tat das noch weh.

Hier kannst Du spielen

Die Stuttgarter Volleyballakademie richtet sich an Mädchen von 7 bis 14 Jahren. Trainiert wird mittwochs von 17.30 bis 19 Uhr in der Freien Evangelischen Schule in Stuttgart-Vaihingen. Wer mitmachen möchte, sollte sich vorher unter www.mtv-stuttgart.de ankündigen. Jungs, die sich für Volleyball interessieren, können sich u.a. beim TSV Georgii Allianz Stuttgart, beim SV Fellbach oder beim VfL Sindelfingen über Trainingszeiten informieren.



Ziemlich beste Volleyballfreundinnen

