



Volleyball TrainerPortal – Saison 2019/2020

Trainingsplan

Ich mache den Athletikplan durchgehend, damit ich für mein Team bestmöglich in die Saisonvorbereiten starte.

#VollePower!

Überblick

Datum	Programm	Erfolgskontrolle	Dehnung*
Mo	Tonisierung	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
Di	Intervall	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
Mi	Tonisierung	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
Do	<i>Pause</i>	<input type="checkbox"/> <i>Erholt?</i>	<input type="checkbox"/>
Fr	Tonisierung	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
Sa	Intervall	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
So	Tonisierung	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
Mo	<i>Pause</i>	<input type="checkbox"/> <i>Erholt?</i>	<input type="checkbox"/>
Di	Tonisierung	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
Mi	Intervall	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
Do	Tonisierung	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
Fr	<i>Pause</i>	<input type="checkbox"/> <i>Erholt?</i>	<input type="checkbox"/>
Sa	Tonisierung	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>
So	Intervall	<input type="checkbox"/> Geschafft?	<input type="checkbox"/>

* Dehnung mindestens zweimal pro Woche abends vor dem Schlafen.

1 Tonisierung

1.1 Überblick

Im Folgenden findet ihr die Übungen, die ihr machen sollt, wenn im Plan „Tonisierung“ steht. Oben steht der Übungsname auf Deutsch, darunter *kursiv* einfach nochmal auf Englisch, falls ihr das mal in einem Trainingsplan der Bundesliga sehen solltet. Weiter unten im nächsten Abschnitt sind die Übungen nochmal genau erklärt.

Nummer	Übung	Anzahl/Dauer
1	Geteilte Kniebeugen (rechts und links) <i>split squat</i>	12 + 12
2	Spiderman-Liegestütze <i>Spiderman push-ups</i>	12
3	Hüftheben einbeinig (rechts und links) <i>hip raise one leg</i>	12 + 12
4	Unterarmstütz <i>plank</i>	45 Sekunden
5	Frontaler Ausfallschritt mit Seitrotation <i>frontal lunge and twist</i>	12 + 12
6	Liegestütz rücklings <i>dips</i>	12
7	Schulterheben liegend <i>y-raise</i>	24
8	Bergsteiger <i>mountain climber</i>	30 Sekunden
9	Laterale Ausfallschritte <i>lateral lunge</i>	16 + 16
10	Schulterrotation mit Theraband <i>shoulder rotation</i>	10 + 10
11	Kreuzzug mit Theraband <i>cross pull (?)</i>	12 + 12
12	Sumo-Kniebeugen <i>sumo squat</i>	12
13	Außenrotation mit Theraband (rechts und links) <i>outside rotation</i>	16 + 16
14	Oberkörperdrehung im Sitzen (rechts und links abwechselnd) <i>twist</i>	12 + 12
15	Liegestütz und Hockstretksprung abwechselnd (Engländer) <i>burpees</i>	12
16	Standwaage (rechts und links) <i>standing scale</i>	12 + 12
17	Seitarmstütz mit Oberkörperrotation (rechts und links) <i>plank lateral with rotation</i>	10 + 10

Serien: 3; Serienpausen: 3min

Das bedeutet: Ihr führt die Übungen 1-17 (=eine Serie) hintereinander durch. Nachdem ihr die Übungen erledigt habt, macht ihr drei Minuten Pause und fangt anschließend wieder mit der nächsten Serie. Insgesamt macht ihr so also drei Serien und zwischen den Serien jeweils drei Minuten Pause.

1.2 Übungen im Detail

Nummer	Übung	Bild
1	<p><u>Geteilte Kniebeugen (rechts und links)</u></p> <p>Macht einbeinige Kniebeugen. Das andere Bein könnt ihr auf eine Erhöhung legen. Bei den Kniebeugen müsst ihr darauf achten, dass euer Kniewinkel 90° beträgt. Euer Knie kann leicht über die Fußspitze hinaus reichen.</p>	
2	<p><u>Spiderman-Liegestütze</u></p> <p>Normale Liegestütze, aber jedes Mal, wenn ihr nach unten geht, zieht ihr ein Bein, abwechselnd links und rechts, an euren Oberkörper seitlich heran. Das Bein sollte dabei nicht den Boden berühren!</p>	
3	<p><u>Hüftheben einbeinig (rechts und links)</u></p> <p>Ein Bein ist angewinkelt (siehe Bild), das andere ist gestreckt neben dem Körper. Der Körper wird angehoben, bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden.</p>	
4	<p><u>Unterarmstütz</u></p> <p><i>Selbsterklärend, aber bitte Oberkörper gerade gestreckt lassen!</i></p>	
5	<p><u>Frontaler Ausfallschritt mit Seitrotation</u></p> <p>Ausfallschritt nach vorn, Arme nach vorn gestreckt (ggf. könnt ihr einen Medizinball, eine Hantel oder ein anderes Gewicht in die Hände nehmen). Anschließend wird in die Richtung des vorderen Beins, dann in die Gegenrichtung rotiert. Wichtig ist, dass ihr maximal weit rotiert und dabei den Oberkörper aufrecht haltet! Anschließend wieder in den Stand und von vorn!</p>	
6	<p><u>Liegestütz rücklings</u></p> <p>Nehmt euch eine Erhöhung – wenn nicht, dann ohne Erhöhung – und macht Liegestütz. Wichtig ist, dass ihr Spannung im ganzen Körper haltet und die Arme maximal tief beugt. Nicht absetzen!</p>	

7

Schulterheben liegend

Bauchlage. **Wichtig: Knie sind vom Boden gelöst, eure Füße stehen auf dem Boden!** Die Arme sind nach schräg vorn gestreckt, die Daumen zeigen nach oben. Probiert jetzt, eure Schulterblätter zusammenzuziehen du in dieser Position kurz (2 bis 3 Sekunden) zu halten. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück, dabei aber nicht absetzen.



8

Bergsteiger

Ausgangsposition ist der Liegestütz. Zieht nun ein Bein nach vorn maximal weit an. Wichtig ist, dass ihr **nicht den Boden berührt** und der **Oberkörper gestreckt** bleibt! Anschließend folgt das andere Bein.



9

Laterale Ausfallschritte

Macht seitliche Ausfallschritte. **Die Hände** sind in den Hüften oder wahlweise auch wie in der Baggerabwehr nach vorn gestreckt, aber **nicht auf den Oberschenkeln!** Macht den Ausfallschritt möglichst weit, eure Fußspitzen zeigen nach vorn. Anschließend **drückt ihr euch kraftvoll** wieder in die Ausgangsposition.



10

Schulterrotation mit Theraband

Befestigt das Theraband ungefähr auf Schulterhöhe hinter euch. Rotiert anschließend euren Unterarm nach vorn, wie auf der Abbildung. Der **Oberarm bleibt dabei auf einer Höhe waagrecht** auf Schulterhöhe stabil. Beachtet, dass das Theraband ausreichend gespannt ist.



11

Kreuzzug mit Theraband

Stellt euch mit dem linken Fuß auf das Theraband und nehmt das andere Ende in die rechte Hand. Zieht jetzt mit gestrecktem Arm **einhandig** das Theraband nach oben bis in die Senkrechte. Die **Bewegung nach oben sollte schnell sein**, nach unten soll die Bewegung langsam sein.



12

Sumo-Kniebeugen

Ausgangsposition ist ein etwas weiter als hüftbreiter Stand. Die Arme sind am Körper. Anschließend beugt ihr euch nach unten, berührt die Füße mit den Händen, geht so in die Kniebeuge. Anschließend hebt ihr eure Arme und führt die Aufwärtsbewegung der Kniebeuge aus (siehe Bilderreihe).



13

Außenrotation mit Theraband (rechts und links)

Bindet das Theraband so an, dass es auf der Höhe eures Ellenbogens ist, wenn ihr ihn an euren Körper anlegt (siehe Abbildung). Anschließend führt ihre eine Außenrotation eures Unterarms durch, und das so weit wie möglich. **Führt die Bewegung langsam aus und haltet sie für 2-3 Sekunden in der Endposition!**



14

Oberkörperdrehung im Sitzen (rechts und links abwechselnd)

Setzt euch auf den Boden und winkelt eure Beine wie auf der Abbildung an. Euer Oberkörper sollte sich etwa im 45°-Winkel zum Boden befinden. Rotiert jetzt euren Oberkörper maximal zur Seite, anschließend zur anderen. **Wichtig: Haltet während der Bewegung die Spannung und setzt nicht ab!**



15

Liegestütz und Hockstretksprung abwechselnd (Engländer)

Selbsterklärend, bitte beim Hochstretksprung auch springen!



16

Standwaage (rechts und links)

Führt eine Standwaage aus und **haltet sie für 2-3 Sekunden**. Wichtig ist, dass ihr die Bewegung langsam und ordentlich ausführt! Hier geht es nämlich vor allem auch um euer Gleichgewicht.



17

Seitarmstütz mit Oberkörperrotation (rechts und links)

Geht in den Seitarmstütz, der freie Arm ist nach oben gestreckt, ihr schaut Richtung Decke. Rotieret anschließend euren Arm unter eurer Schulter so weit wie möglich durch und anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition. Wichtig ist dabei, dass ihr **während der gesamten Übung eure Körperspannung haltet!**



2 Intervall

Im Folgenden wird euch das Intervalltraining vorgestellt. Das nimmt durchaus Zeit in Anspruch, lohnt sich aber auf jeden Fall. Bei niedrigen Temperaturen müsst ihr euch natürlich ausreichend warm anziehen – nicht zu warm, denn ihr bewegt euch ja. Oder ihr könnt in der Halle oder auf dem Laufband laufen gehen.

Nr.	Anzahl	Aufgabe
1	1x	5min locker laufen
2	5x	10 Sekunden Sprint (geradeaus) + 20 Sekunden locker laufen
3	1x	3min locker laufen
4	5x	10 Sekunden Sprint (geradeaus) + 20 Sekunden locker laufen
5	1x	3min locker laufen
6	5x	10 Sekunden Spring (lateral im Seitstellschritt mit Richtungswechsel) + 20 Sekunden locker laufen
7	1x	5min locker laufen

Bei 2, 4 und 6 müsst ihr entsprechend abwechselnd schnell laufen und locker laufen. Probiert, dass ihr wirklich Geschwindigkeitsunterschiede zwischen den Sprints und dem Locker-Laufen habt. Probiert insgesamt, die Zeiten durchzuhalten und nicht zu gehen.

3 Dehnung

Wir empfehlen, dass ihr **mindestens zweimal pro Woche** vor dem Schlafen eine kurze Dehnung macht. **Haltet die entsprechenden Dehnpositionen 20 Sekunden. Führt die Bewegung zwei bis viermal durch, zwischendurch 20 Sekunden Pause.** Insbesondere sollten folgende Bereiche für euch interessant sein, die meist zur Verkürzung neigen:

Muskel	Beschreibung	Bilder
Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps femoris)	Liegend auf der Seite wird das untere Bein gestreckt, das obere zum Gesäß angewinkelt.	
Wadenmuskulatur	Im Stehen wird das Gesäß nach hinten gestreckt und der Oberkörper leicht vorgebeugt. Dabei wird ein Bein vor dem Körper aufgestellt und durchgestreckt.	
Gesäßmuskulatur	Im Sitz werden die Fußsohlen aneinandergelegt und mit den Händen gehalten. Gleichzeitig drücken die Ellenbogen die Oberschenkel auseinander.	
Bauchmuskulatur	In Bauchlage werden die Hände aufgestellt und mit abgelegter Hüfte der Oberkörper hochgedrückt. Wichtig ist dabei eine absolute Sicherung der Lendenwirbelsäule durch maximale Gesäßmuskulanspannung.	
Rückenmuskulatur	Im Vierfüßlerstand wird der Rücken nach oben und wieder nach unten geführt.	
	Variation: Das Gesäß wird nach hinten auf die Füße geführt. Die Hände bleiben in Position und der Kopf wird abgelegt.	
Arm- /Brustmuskulatur	Der Arm wird an einem Pfosten o. ä. auf Schulterhöhe im 90°-Winkel fixiert. So wird der Brustmuskel aufgedehnt.	
	Variation: Auf dem Bauch liegend wird der Oberkörper in Richtung des ausgestreckten Arms gerollt und so der Brustmuskel gedehnt.	