



Bereits auf Seite 48 konntet ihr einige funktionelle Übungen für eine gute Vorbereitung auf das Volleyballspiel sehen. Die hier stehenden Übungen sollen euch ein weiterer Anreiz für funktionelles Training sein.

Wie schon auf Seite 48 erwähnt, spielt die Kondition beim Volleyballspiel eine wichtige Rolle. Ebenso wichtig beim Spiel ist jedoch auch eine gute Koordination, die in jeder Volleyball-Übungseinheit und -Vorbereitung trainiert werden sollte. Koordinative Fähigkeiten bilden die Basis der Bewegungssteuerung und deren Qualität. Das nachfolgend aufgezeigte Training ist ein wichtiger Baustein für ein erfolgreiches Spiel.

Foto: Andresr/shutterstock.com

AUFSCHLAG!

Erfolgreiches (Beach-) Volleyball

AUFSCHLAG MIT UNTERSCHIEDLICHEN ZUGRICHTUNGEN AUF DEM SCHLAGARM



Ausgangsposition



Endposition

Beschreibung:

- Die Position wie beim Aufschlag einnehmen. Achtung: Der Körper muss komplett stabilisiert werden!
- In den Schlagarm zwei Tubes oder Therabänder nehmen

- Ausholbewegung wie beim Aufschlag durchführen
- Der Trainer gibt bei der Bewegung unterschiedliche Zugrichtungen auf den Arm
- Der Athlet muss auf die verschiedenen Zugkräfte reagieren



Trainer-App: Weiterführung des Artikels „Aufschlag – Erfolgreiches (Beach-) Volleyball“ von Seite 48.

Alessandra Jovy-Heuser, Stephan Müller und Karin Steyaert (v. l. n. r.)





Ausgangsposition



Endposition

T-PUSH-UPS AUF DEM STEP

Beschreibung:

- Liegestützposition einnehmen und dabei einen Arm auf einer Erhöhung, z.B. einem Step-Brett, platzieren
- Den freien Arm nach vorn strecken (wie beim Block am Netz)
- Der Oberkörper und die Beine bilden eine stabile Linie
- Der Körper wird zur offenen Seite hin gedreht

Hinweis: Diese Übung ist ideal zur Stabilisierung des Rumpfes und der Schultern mit gleichzeitiger Rotation in der BWS.

HOCHSPRÜNGE MIT DEM TRX/SCHLINGENTRAINER

Beschreibung:

- Ausfallschritt einnehmen und mit beiden Händen das TRX umfassen
- Aus dem Ausfallschritt nach vorn in den Hochsprung gehen
- Bei der Landung wieder das Knie- und Sprunggelenk stabilisieren

Hinweis: Diese Übung schult die Landung als auch den einbeinigen Absprung auf dem Hallen- oder Sandboden.



Ausgangsposition



Endposition



Ausgangsposition



Endposition

AKTIVIERUNG DER VENTRALEN KETTE MIT DEM MEDIZINBALL

Beschreibung:

- Rückenlage am Boden einnehmen
- Den Medizinball zwischen beide Füße klemmen
- Die Beine gestreckt Richtung Decke bringen und den Rumpf stabilisieren
- Der Rumpf bleibt die ganze Zeit angespannt und die Beine werden Richtung Boden gebracht

Hinweis: Die Übung muss dann abgebrochen werden, wenn der Trainierende den Rumpf nicht mehr stabilisieren kann.

BÜCHERSHOP

Im body LIFE-Online-Büchershop findet ihr unsere **Betreuungshandbücher** (Einzelkauf: 14,95 Euro), in denen ihr zahlreiche praxisorientierte Tipps und Übungen, u.a. zum Thema „stabile Gelenke“, finden könnt. Erhältlich sind die Bücher unter <http://shop.bodylife.com> oder unter Tel. 0721/165-668.

