



Volleyball
KOMPASS

TSV Giesen GRIZZLYS

ATHLETIKTRAINING



Hinweise

MOBI dynamisch ausführen
Serien dauern idR 15-30 Sekunden
Pausen nicht notwendig, aber möglich

MOBILISATION



M1 World's Greatest Stretch

Einbeinstand; angehobenes Bein angewinkelt zur Brust ziehen, langer Ausfallschritt nach vorn, im Ausfallschritte Ellbogen zum Fußgelenk und anschließend 3x Schulter öffnen durch Armbewegung zur Decke, anschließend vorderes Bein abwechselnd 3x durchstrecken und beugen

3-5 Wiederholungen pro Seite

M2 Cross Body Pull + Superman

Einbeinstand; angehobenes Bein angewinkelt zum Gesäß ziehen („Anfersen“), dabei freier Arm gestreckt über Kopf, Übergang in die Standwaage (Oberkörper vorbeugen, Rücken gerade halten), beide Arme nach vorn und angehobenes Bein nach hinten strecken und kurz halten, anschließend zurück in Ausgangsstellung

3-5 Wiederholungen je Seite

M3 Sumo Squat + Stretch

Schulterbreiter Stand (ggf. breiter), Fußspitzen nach außen gedreht, in die tiefe Hocke gehen, Fersen belasten mit gestreckten Armen die die Füße greifen und Knie mit den Ellbogen nach außen drücken, dann abwechselnd Arme nach hinten/oben strecken

3-5 Wiederholungen

M4 Cat + Cow

Vierfüßlerstand, Rücken krümmen/nach oben wölben und Kinn zur Brust (Ausatmen), dann in einer flüssigen Bewegung Richtung Hohlkreuz/Bauchnabel nach unten und Kopf in den Nacken (Einatmen)

5-8 Wiederholungen

M5 Hip Rotation

Rückenlage, Arme seitlich weggestreckt auf Boden (T-Position), Beine gestreckt, abwechselnd jedes Bein diagonal zur Hand führen, Blick in entgegengesetzte Richtung

3-5 Wiederholungen je Seite

M6 Scorpion

Bauchlage, Arme seitlich weggestreckt auf Boden (T-Position), abwechselnd jedes Bein diagonal zur Hand führen

3-5 Wiederholungen je Seite



Hinweise

STABI mit ruhigen, kontrollierten Bewegungen ausführen
Serien dauern idR 20-45 Sekunden
Pausen idR 30-60 Sekunden

STABILISATION / PRÄVENTION

P1 TRX Push / Pull

Am TRX-Schlingentrainer (Easy Fitness): Liegestütz, Winkel (Schräglage des Körpers an der Wiederholungszahl ausrichten)

2-3 Sets, 12 Reps = 12-12-12

Am TRX-Schlingentrainer (Easy Fitness): Rudern im Hängen, gestreckte Beine, Winkel (Schräglage des Körpers an der Wiederholungszahl ausrichten)

2-3 Sets, 12 Reps = 12-12-12

P2 PushUp + Row complex

Am Boden mit Kurzhanteln in der Hand in Liegestützposition (ggf Knie am Boden zur Erleichterung): Je eine Liegestütz und anschließend mit jedem arm 1x die Kurzhantel nach nach Oben ziehen (=Rudern)

2-3 Sets, 8-12 Reps = 12-12-12

P3 Schulterrotaren complex

Komplexe Bewegung mit Kurzhanteln (siehe Video) : Arme vorn heben, dann Anwinken, seitlich heben, nach oben drehen, Schulterpresse, dann erneut absenken bis in Ausgangsstellung

2-3 Sets, 6-8 Reps = 6-6-6

P4 Beinstrecker / Beinbeuger

An der Beinstreckermaschine / Beinbeugermaschine (Gym/Easy Fitness) jeweils

2-3 Sets, 12 Reps = 12-12-12

P5 Stabi-Sprünge

Kleine Sprünge zur Stabilisierung (nicht auf Höhe/Weite) einbeinig auf Kasten/Bosu-Ball/Trampolin oder vom Kasten herunter, ggf auch mit Drehungen

2-3 Sets, 4-6 Sprünge je Bein = 4-4-4



Hinweise

KRAFT dynamisch und kontrolliert ausführen
Serien dauern idR 15-25 Sekunden
Pausen 60-120 Sekunden

MAXIMALKRAFTTRAINING

Volleyball
KOMPASS

K1 Squat

Langhantelstange: Stabiler Stand, Füße schulterbreit ggf etwas nach außen gedreht, Gewicht auf den Fersen, Körper durch Kniebeuge absenken (idR bis ca 90°), Rücken geradehalten , Bauchnabel einziehen (fester Bauch)

3 Sets, 6 Reps = 6-6-6

K2 Lunge

Langhantelstange: Stabiler Stand, Füße/Beine im Ausfallschritte, Körper absenken (idR bis ca 90° im Kniegelenk), Rücken geradehalten , Bauchnabel einziehen (fester Bauch)

3 Sets, 6 Reps = 6-6-6

K3 Deadlift

Langhantelstange: Stabiler Stand, Füße hüftbreit, Griff an der Langhantelstange schulterbreit, Gewicht auf den Fersen, Beine strecken, dann Oberkörper aufrichten, Rücken geradehalten , Bauchnabel einziehen (fester Bauch)

3 Sets, 6 Reps = 6-6-6

K4 Bankdrücken

Langhantelstange: Rückenlage auf Flachbank, Griff schulterbreit, Langhantel kontrolliert absenken und hochdrücken

3 Sets, 6 Reps = 6-6-6

K5 Latzug

An der Latzug-Maschine (Easy Fitness): Im Sitzen mit geradem Rücken Stange zur Brust ziehen

3 Sets, 6 Reps = 6-6-6

K6 Schulterpresse

Im Sitzen auf Kurzhantelbank (Easy Fitness): Ellbogen tief absenken und Kurzhanteln oberhalb der Schultern nach oben drücken

3 Sets, 6 Reps = 6-6-6



REGELN / HINWEISE

R1 Schmerzen / Verletzungen

Bei Schmerzen. oder Verletzung Übung bzw Training abbrechen und erst nach Rücksprache mit einem Trainer, Arzt oder Physiotherapeut weitertrainieren.

R2 Umfang

Das Gewicht orientiert sich an der Wiederholungszahl: Wähle die Höhe des Gewichts so, dass du möglichst genau die Wdh-Zahl (=Reps) schaffst. Wenn Du mehr Reps meisterst, erhöhe das Gewicht.

Zur Erwärmung kannst du für jede Übung einen oder zwei Sätze mit geringerem Gewicht und höherer Wiederholungszahl durchführen

R3 Pause / Erholung

Erholungszeiten sind wichtig, daher grundsätzlich 1-2 Tage Pause nach einem Krafttraining und vor einem Spieltag.

Nach längeren Pausenzeiten (z.B. Urlaub) wieder mit geringeren Gewichten /Umfängen einsteigen.

R4 Ernährung

Ernährung ist entscheidend: Trinke ausreichend Wasser für dein Training. Ernähre dich gesund.

