

Fit in die Saison

Vor dem Spiel steht der konditionelle Aufbau: Anhand der fiktiven Mannschaft des VC Aufsteiger stellt Sten Schmidt die Grundlagen der Saisonplanung vor

Vor dem Beginn jeder neuen Saison steht man immer wieder vor dem gleichen Problem: die Planung der neuen Spielzeit. Man reflektiert die vergangene Saison und fragt sich: Was habe ich gemacht und was kann ich nun noch besser machen? Was wollte ich damals und was will ich jetzt erreichen? Wieviel Zeit und welche Trainingsmittel stehen mir zur Verfügung? Was muss ich besser machen, um mit mehr Freude zu trainieren und ein besseres Ergebnis abzuliefern? Ganz einfach ausgedrückt: Habe ich meine Ziele erreicht? Hat man seine alten Trainingsunterlagen gesichtet und erste Schlüsse gezogen, sind viele Fragen noch lange nicht geklärt. Viele stellen sich sogar erst noch:

- ♦ Wie gehe ich das Training von Kondition und Koordination an?
- ♦ Trainiere ich mit einer Einfach-, oder Zweifachperiodisierung?
- ♦ Wie baue ich das Trainingsjahr, die Trainingswochen und die Trainingseinheit auf?
- ♦ Welche Umfänge und Intensitäten wähle ich zu Beginn, während der Saison und in der heißen Phase der Spielzeit?

In den kommenden Heften will ich versuchen, einige dieser Fragen zu klären, Trainingstipps zu geben und einen Blick hinter die Kulissen der deutschen Juniorennationalmannschaft zu werfen. Ich möchte einfach, aber verständlich jedem Trainer – ob Anfänger oder Profi – mit diesem Beispiel die Möglichkeit geben, die eigene Saison zu planen. Es soll exemplarisch dargestellt werden, wie man eine Woche und eine Trainingseinheit aufbauen kann und in einem weiteren Schritt erklären, mit welcher Begründung wir die jeweiligen Trainingsmethoden gewählt haben.

Wichtig: Es handelt sich hier um die Planung für eine fiktive Volleyballmannschaft, weshalb sie nicht 1:1 für jede beliebige Mannschaft zu übernehmen ist.

Ein langfristiges Training entscheidet über die Perspektive der Spieler

Die Erfahrungen bei der Arbeit mit den Junioren-Nationalspielern zeigen, dass sportliche Höchstleistungen – bezogen auf die jeweilige Leistungsklasse – nur dann erreicht werden können, wenn die benötigten Grundlagen ausreichend und frühzeitig gelegt werden. Versäumtes ist nur schwer aufzuholen und beeinträchtigt die Entwicklung des Athleten nachhaltig. Um dies zu vermeiden, muss eine langfristige und systematische Planung des Trainings stattfinden. Dabei muss der Trainingsprozess inhaltlich stark gegliedert und

in einem zeitlichen Rahmen von einer sportartspezifischen Grundausbildung schrittweise und systematisch zu einer sportart-spezifischen Spezialausbildung übergehen. Von Bedeutung für einen erfolgreichen langfristigen Trainingsprozess ist zum einen der Aufbau perspektivischer Leistungsvoraussetzungen im langfristigen Aufbau und zum anderen das gezielte Hinarbeiten auf Höchstleistungen unter Berücksichtigung der vorhandenen Rahmenbedingungen.

Die Beitragsreihe

Nach der Darstellung der Grundlagen zum Athletiktraining, werden in den kommenden Monaten folgende Themenschwerpunkte veröffentlicht:

- ♦ Fit in die Saison (in diesem Heft)
- ♦ Fit bleiben während der Saison (11/04)
- ♦ Fit für die Rückrunde (01/05)
- ♦ Fit für den Saisonhöhepunkt (03/05)

Es wird aufgezeigt, wie man mit minimalem Einsatz zum maximalen Erfolg kommt, wie man mit wenigen Mitteln viel erreicht. Welche Qualität und Quantität sind gefordert? Wie muss man trainieren, um am Saisonende einen komplett und ganzheitlich ausgebildeten Volleyballspieler auf dem Feld stehen zu haben?

Sinnvoll: Dehnungsübungen (im Foto Dirk Mehlberg) zur Erhöhung der Beweglichkeit



Der langfristige Trainingsprozess gliedert sich in unterschiedliche Stufen mit verschiedenen Zielen, Inhalten und Methoden. Es muss eine Steigerung der Intensitäten und Umfänge abzulesen sein. Die Frage, wie verbessere ich meine Leistungsfähigkeit, muss für den Athleten aus der Planung ersichtlich sein. Die sportliche Leistungsfähigkeit ist abhängig von der Physis, der Psyche sowie dem technisch-taktischen Spielverständnis. Hier aber soll ausschließlich der physische Aspekt im Mittelpunkt stehen.

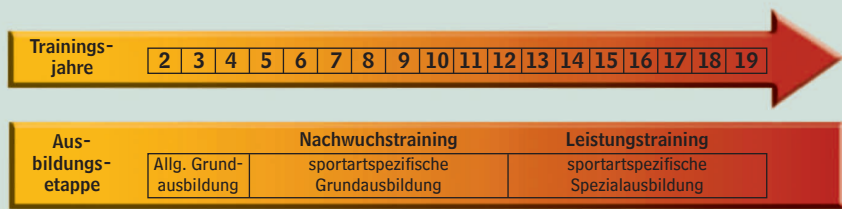
Ein Beispiel für einen Jahrestrainingsplan wurde bereits in der Februar-Ausgabe 2004 veröffentlicht. Weitere Aspekte zur Periodisierung der Saison finden Sie auf Seite 30.

Der Autor



Sten Schmidt (27) ist als Co-Trainer beim Meister SCC Berlin für das koordinative und konditionelle Training zuständig. Der ehemalige Leichtathlet arbeitet seit zwei Jahren mit der Junioren-Auswahl, bereitet aber auch schon Leichtathleten und Tänzer auf ihre internationalen Wettkämpfe vor.

Problemfeld Aufschlag und Annahme



Exemplarische Planung anhand eines fiktiven Vereins: der VC Aufsteiger

Die Mannschaft des VC Aufsteiger trainiert nach einer Zweifachperiodisierung, das heißt mit zwei Vorbereitungszeiträumen. Dies ist möglich, da zwischen dem Jahreswechsel ausreichend Zeit vorhanden ist und dort eine zweite, kurze Vorbereitungsperiode eingebaut werden kann. Die ersten wichtigen Spiele liegen Ende Oktober, so dass in der ersten Periode ab Mitte August genug Zeit ist, um gute Grundlagen zu schaffen. Als Beispielwoche für das Grundlagentraining nehmen wir die 35. Woche. Sie beginnt am 23. August 2004 und endet mit einem Testspiel am 29. August 2004.

Welche Rahmenbedingungen haben wir? Der VC Aufsteiger trainiert in einer normalen Schulsporthalle mit einem Volleyballfeld. Die

Sportausstattung ist für ein Gymnasium gut: Medizinbälle, Sprungkästen, Turnmatten, etc. sind in ausreichender Anzahl vorhanden.

Es besteht die Möglichkeit, dreimal pro Woche mit einer Dauer von zweieinhalb bis drei Stunden zu trainieren. Die Trainingstage sind Montag, Mittwoch und Freitag. Das Testspiel findet am Sonntag statt.

Der Trainingsschwerpunkt in der 35. Woche liegt auf der Ausdauer in allen konditionellen Bereichen unter Berücksichtigung des allgemeinen spezifischen Volleyballtrainings. Um möglichst effektiv zu trainieren und alle Trainingsmittel auszunutzen, wählen wir ein Kreistraining, in dem besonders die Sprung- und Wurfkraft geschult werden. Hierzu verwenden wir Medizinbälle. Um eine möglichst große Differenzierung zu erreichen, wählen wir drei verschiedene Gewichte (zwei, drei und vier Kilogramm).

Jahrestrainingsplan (erste Hälfte)

Saisonplanung 2004/2005 des VC Aufsteiger

AUGUST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
U						MIZ 32						MIZ 33													MIZ 34						MIZ 35	Testspiel	
G																																	
SEPTEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
E																																	
P																																	
OKTOBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
K																																	
T																																	
NOVEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
O																																	
V																																	
DEZEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
D																																	
E																																	
Z																																	

Legende:

MIZ – Mikrozyklus,
LS – Ligaspiel,
HP – Höhepunkt

Farben:

Gelb: Wochenende
Orange: Spieltag
Rot: wichtiger Spieltag

Hellgrün: Kraftausdauer
Mittelgrün: I.K./MK Training
Dunkelgrün: SK/Explosivkraft/Krafterhaltung

Trainingsplanung beim VC Aufsteiger

Woche 35 (23. bis 29. August 2004)

Inhalte: Grundlagentraining (Dauerlauf/niedrige Intensität, Sprung- und Wurfkraft, allgemeine Flexibilität)

Montag 23.8.	Dienstag 24.8.	Mittwoch 25.8.	Donnerstag 26.8.	Freitag 27.8.	Samstag 28.8.	Sonntag 29.8.
5 min Trainingsbesprechung	frei	5 min Trainingsbesprechung	frei	5 min Trainingsbesprechung		Testspiel
10 min EW (Spiel mit n.I.)		10 min EW/Lauf-ABC		10 min EW Spiel		
15 min Stretching		7 min Stretching		7 min Stretching		
100 min volleyball-spezifisches Training, z. B. Angriff über Mitte		8 min Stabi (4 Runden)		8 min Stabi (4 Runden)		
20 min DL mit n.I.		30 min Kreistraining (3 Serien)		30 min Kreistraining (3 Serien)		
5 min Ausdehnen		60 min Volleyballspezifisches Training, z. B. Aufschlag/Annahme		60 min Volleyballspezifisches Training, z. B. Block/Feldabwehr		
		5 min Auslaufen	5 min Auslaufen	25 min Ausdehnen		

Legende: DL = Dauerlauf, n.I. = niedrige Intensität, EW = Erwärmung, Stabi = Körperstabilisationsübungen

Wochentrainingsplan

Am Mittwoch (25. August) beginnt das Training mit einer Besprechung. Danach erwärmen sich die Sportler wie folgt:

Zehn Minuten Erwärmen mit Lauf-ABC

1. Warm laufen um das Feld.
2. Auf jeder Stirnseite wird eine neue Übung aus dem Katalog des Lauf-ABC angesagt.
3. Die Laufübungen sollten mit unterschiedlichen Armübungen kombiniert werden:
 - ♦ Fußgelenkarbeit mit Armkreisen rückwärts.
 - ♦ Kniehebelauf mit Armkreisen vorwärts.
 - ♦ Anfersen mit Hampelmannarmen.
 - ♦ Kombination: rechts zwei Kniehub, links zwei Anfersen.
 - ♦ Kombination (siehe oben) mit Wechsel der Beine.
 - ♦ Stehschritt.
 - ♦ Greiflauf mit Arme auf Brust verschränkt.
 - ♦ Ausstellen der Beine.
 - ♦ Ausstellen der Beine mit Armkreisen vorwärts.
 - ♦ Hopserlauf.
 - ♦ Hopserlauf mit Gegenarmkreisen.
 - ♦ Doppelkontaktsprünge
 - ♦ Doppelkontaktsprünge in Sternform.
 - ♦ Steigesprünge.
 - ♦ Sprunglauf.

Sieben Minuten Stretching

Gedehnt wird in allen bekannten Varianten, wobei eine Systematik beibehalten werden sollte: von oben nach unten, stehend und dann sitzend. Die Muskelgruppen müssen während der Übung in einem angemessenen Verhältnis gedehnt werden.

Dabei sollte beachtet werden, dass dynamisch langsame, beziehungsweise statische Übungen vor schnellen dynamischen Übungen Vorrang haben.

1. Dehnung des Kopfwenders, aber kein Kopfkreisen!
2. Schulterkreisen mit Händen auf der Schulter: vorwärts, rückwärts, entgegengesetzt.
3. Armkreisen vor- und rückwärts sowie entgegengesetzt.
4. Ausschultern.
5. Rumpfbeugen rechts und links.
6. Rumpfkreisen.
7. Hüftkreisen.
8. Dehnung Glutheus maximus.

Acht Minuten Stabilisationsübungen

Beim Stabilisationstraining soll zur Vorbereitung auf das Krafttraining und andere zu erwartende Belastungen eine allgemeine funktionelle Stabilität erreicht werden. Dabei gibt es vier unterschiedliche Positionen, welche statisch und dynamisch ausgeführt werden können.

- ♦ Position 1: Unterarmliegestütz vorlings.
- ♦ Position 2: Unterarmliegestütz seitlings rechts.
- ♦ Position 3: Unterarmliegestütz rücklings.
- ♦ Position 4: Unterarmliegestütz seitlings links.

Diese vier Positionen bilden eine Runde, wobei jede Position 30 Sekunden gehalten werden muss. Die erste Runde wird statisch durchgeführt. Bei jeder weiteren Runde

werden die vier Grundpositionen verändert, beispielsweise durch Abspreizen der Beine oder Schulterdips. Beim Stabilisationstraining muss auf eine saubere Ausführung geachtet werden: Die Zehenspitzen sind zum Knie gerichtet, der Körper bildet eine Linie und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Körperlängsachse.

30 Minuten Kreistraining

Nähere Angaben zum Kreistraining finden Sie auf der nebenstehenden Seite.

60 Minuten volleyballspezifisches Training mit Ball

Z. B. Aufschlag-Annahme.

Nachbereitung

Nachdem das volleyballspezifische Training beendet ist, beginnt die Nachbereitung. Diese sollte nie fehlen. Sie beginnt mit dem Auslaufen des Sportlers. Um eine Erholung für die Füße zu erreichen, sollte der Sportler ohne Schuhe auslaufen. Anschließend wird sich mit oder ohne Hilfe des Trainingspartners ausgedehnt. Je nach zu erwartender Trainingsbelastung in den folgenden Tagen können verschiedene Dehnungsmethoden zur Anwendung kommen.

Fortsetzung auf Seite 34 ►



Klassische Stabilisationsübung: Unterarmliegestütz vorlings (Foto: Patrick Steuerwald)

Kreistraining (30 min)

1. Fußgelenksprünge

Die Sprünge kommen nur aus dem Sprunggelenk heraus, wobei ein großer Kniewinkel toleriert werden muss. Die Arme können in der Hüfte fixiert oder aber zur Sprungunterstützung hinzugenommen werden.

Wichtig: Nach jedem Sprung sind die Fußspitzen zum Knie zu ziehen und kurz vor der Landung werden sie wieder aktiv gestreckt.



2. Brustpass

Der Spieler hat eine parallel mehr als schulterbreite Fußstellung und befindet sich in einem starken Hohlkreuz. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Nach dem Abwurf wird der Ball mit gestreckten Armen vor dem Körper erwartet und bis zur Brust angesaugt. Danach geht der Spieler fließend in die Ausgangsstellung über. Wichtig: Die Handflächen drücken nach dem Abwurf nach.



3. Bounds/Froschsprünge

Der Spieler hat eine schulterbreite Fußstellung. Das Gesäß ist unterhalb des Knies. Die Arme werden zum Absprung hinzugenommen. Nach einer vollkommenen Körperstreckung geht der Spieler wieder in die Absprungsposition zurück. Wichtig: Fließende Übungsdurchführung, kein Durchlagen des Gesäß zum Fuß, wenn möglich langsames Abbremsen bei der Einnahme der Absprungsposition.



10. Schocken nach oben

Der Spieler steht stabil auf beiden Beinen, die Füße sind parallel und etwa schulterbreit auseinander. Die Arme befinden sich ausgestreckt vor dem Körper. Aus einer tiefen Kniebeuge heraus wird der Ball von tief unten nach oben beschleunigt. Dabei erfolgt eine komplette Ganzkörperstreckung, die sich bis in die Fußspitzen fortsetzt. Die Arme sind beim Abwurf über dem Kopf gestreckt.



Organisation

Das Kreistraining mit der Zielsetzung Kraftausdauer beinhaltet zehn Übungen. Hierbei wechseln sich Sprung- und Wurfübungen ab. Die Übungen bauen systematisch aufeinander auf. Von kleinen zu großen Sprüngen, zweibeinigen zu einbeinigen Sprüngen. Die Würfe beginnen beidarmig und enden reaktiv einarmig.

- ◆ Zwei bis drei Durchgänge.
- ◆ Pro Übung 30 bis 45 Sekunden Seriedauer.
- ◆ 15 Sekunden Pause zwischen den Übungen.
- ◆ Serienpause: zwei bis drei Minuten.

Die Würfe werden gegen die Wand ausgeführt. Dabei sollte der Spieler während der Übung ständig auf Qualität kontrolliert werden. Er beginnt die Würfe mit einem Drei-Kilogramm-Medizinball, wechselt dann auf zwei Kilogramm und in der letzten Runde auf vier Kilogramm. Die Spieler beginnen nacheinander bei Position 1 und rücken nach, so dass jeder auf 1 beginnen muss. Trainingsmittel sind Medizinbälle und, wenn möglich, ein Metronom. Das Metronom kann als Hilfsmittel eingesetzt werden, um die Trainingsintensität und die Wiederholungszahl zu steuern.

4. Einwurf

Körperposition wie beim Brustpass, nur sind die Arme gestreckt und werden hinter dem Körper geführt. Der Ball wird in Schrittstellung über dem Kopf mit gestreckten Armen aufgefangen und angesaugt. Wichtig: Runde Bewegung, der Ball muss über dem Kopf gefangen werden.



9. Adlersprünge

Kauerstellung, das Körpergewicht liegt auf dem Sprungbein, das Schwungbein ist angewinkelt. Der Oberkörper liegt auf dem Oberschenkel des Sprungbeines, die Arme sind vor dem Sprungbein verschränkt. Nach dem Absprung öffnet sich der Körper und geht in die Streckung über, wobei die Arme wie Schwingen nach außen geführt werden und das Schwungbein hinter dem Körper bleibt. Kurz vor der Landung wird das Sprung- zum Schwungbein. Dann zurück in die Kauerstellung.



5. Ausfallsprünge

Die Beine sind in Ausfall- bzw. Telemarkposition. Nach dem Absprung wird der Körper gestreckt und die Beine wechseln. Wichtig: Nicht mit dem Knie auf den Boden aufschlagen, weit nach hinten gestrecktes Bein, vorderes Knie darf sich nicht über die Fußspitze schieben.



8. Wurf rechts und links

Beim Abwurf nimmt der Spieler eine Schrittstellung ein und geht in ein extremes Hohlkreuz. Der Abwurfarm ist lang gestreckt hinter dem Körper. Die Last des Körpers liegt auf dem hinteren Bein, wobei diese auf den Ballen verteilt wird. Durch Drehen der Ferse nach außen und anschließendes Eindrehen der Hüfte wird die Wurfbewegung eingeleitet. Wichtig: Gestreckte Abwurfposition.



7. Tscherbakis

Nach einem beidbeinigen Absprung werden die Beine in einer Telemarkposition in die Luft geführt, ähnlich der Ausfallsprünge. Das vordere und hintere Bein hat drei 90-Grad-Winkel: in der Hüfte, im Kniegelenk und im Sprunggelenk. Nach jedem Absprung die Beine wechseln. Wichtig: Saubere Ausführung und Beibehalten der angegebenen Winkel. Die Arme zur Unterstützung mitführen.



6. Stoß rechts und links

Das Gewicht liegt auf dem vorderen Bein, das andere ist gestreckt. Durch ein aktives Hineindrehen der Hüfte und Schulter gelangen wir in eine Abstoßposition. In der Abstoßposition erlangt der Körper eine Ganzkörperstreckung. Nach dem Abstoß drückt die Hand nach und der Körper bleibt stabil. Wichtig: Die Ellenbogen immer auf Höhe der Schulter halten. Kein Zusammenklappen nach Ende der Wurfbewegung.



Dehnung, Stretching, Gymnastik

Dehnung, Stretching und Gymnastik sind viel zitierte Wörter mit unterschiedlichem Inhalt. Sie haben einen hohen Stellenwert im Training. Betrachtet man die Trainings- und Wettkampfpraxis sieht man, dass vor allem vor der sportlichen Aktivität Stretchingprogramme durchgeführt werden. Dabei sollen verschiedene Ziele erreicht werden:

1. Vorbereitung auf Training- und Wettkampfbelastung.
2. Ermöglichung einer optimalen Gelenkreichweite für die unterschiedlichen spielspezifischen Bewegungen.
3. Stärkung von Muskeln, Sehnen und Bändern als Schutz vor Verletzung sowie als Ausgleich für spielspezifische einseitige Belastungen.

Ob die Ziele durch das Dehnen zu erreichen sind, wird immer wieder diskutiert. Das Mittel ist das Maß aller Dinge. So ist meines Erach-



Sieht akrobatisch aus: Übung zur Dehnung des vorderen Oberschenkels

tens die Kombination aller möglichen Dehnmethoden ein geeignetes Mittel zum Beweglichkeitstraining. Hier unterscheiden wir die Beweglichkeit in einer allgemeinen und einer spezifischen Beweglichkeit. Wobei beide statisch und dynamisch durchgeführt werden können. Die statische und dynamische Dehnung kann bei der allgemeinen wie bei der

spezifischen Bewegung aktiv oder passiv erfolgen. Sie kann als Eigendehnung (die Person dehnt sich selbst) oder Fremddehnung (die Person wird gedehnt) durchgeführt werden. Man sollte beachten, dass die in Sportspielen zu erbringenden dynamischen Bewegungen den verstärkten Einsatz dynamischer Dehnmethoden in funktioneller Ausführung erfordern. Daher sollte im Rahmen des Auf- und Abwärmens vor dem Training oder vor einem Wettkampf die dynamische den anderen Dehnmethoden vorgezogen werden. Wollen wir durch Dehnung als langfristige Vorbereitung beispielsweise eine Vergrößerung der Gelenkreichweite erreichen, ist es sinnvoll, auch statische Dehnmethoden einzusetzen. Direkt nach dem Training oder Wettkampf ist es sinnvoll, dynamisch zu dehnen, da dadurch die Durchblutung gefördert und somit der Abbau von Stoffwechselrückständen beschleunigt wird. ■

Die Periodisierung der Saison

Wichtig für eine erfolgreiche Saison ist die Gliederung. Der Sportler kann sich nicht über die gesamte Zeit in einer gleichbleibenden Form befinden. Daher muss man ihn einem Rhythmus unterwerfen, wobei sich Aufbau, Erhaltung und Verlust der Form zyklisch wiederholen. Sie unterliegen einer Periodisierung. Solch ein Trainingszyklus kann sich im Volleyball je nach Wettkampfplan ein- oder zweimal wiederholen. Dabei wird in drei Perioden unterschieden: die Vorbereitungs-, die Wettkampf- und die Übergangsperiode.

In der Vorbereitungsperiode steht ein breites konditionelles Training im Vordergrund. In dieser Phase sind die Umfänge hoch und die Intensität gering. Die Wettkampfperiode ermöglicht über die hohen Belastungen während des Trainings die Entwicklung und Stabilisierung der individuellen Höchstform. Da im Volleyballbereich die Wettkampfperiode sehr lang ist, sollte man sich Gedanken machen, ob man Schwankungen in den Zyklus einbauen will oder ob man auf eine Zweifachperiodisierung ausweicht. In der Übergangsperiode lassen die Intensität und der Umfang nach. Der Sportler hat die Möglichkeit, mit Hilfe anderer Sportarten zu regenerieren.

Man muss sich zwischen Einfach- und Zweifachperiodisierung entscheiden. Dafür muss man sich genau die Länge der Saison, mögliche Pausen und Unregelmäßigkeiten ansehen. Einfach- und Zweifachperiodisie-

rung haben Vor- und Nachteile und sind nur durch ein paar Kunstgriffe auf das Volleyballtraining übertragbar. Die Einfachperiodisierung zielt auf genau einen Saisonhöhepunkt, es gibt nur eine Wettkampfperiode. Die Zweifachperiodisierung arbeitet auf zwei Höhepunkte hin. Ist genügend Zeit zwischen dem Jahreswechsel, kann man auf eine Zweifachperiodisierung ausweichen.

Vorbereitungsperiode

Konditionelle und koordinative Grundlagen

Erstes Ziel im langfristigen Trainingsprozess ist die Schaffung von Grundlagen für die kommende Saison, um so eine Wettkampf- und Trainingsresistenz und auch eine Verletzungsprophylaxe zu erarbeiten. Im Mittelpunkt steht das Erlernen vielfältiger unspezifischer Bewegungen, einfacher Bewegungsfertigkeiten und verschiedenartiger Bewegungskombinationen, wie zum Beispiel Sprint-Sprung-ABC mit verschiedenen Armbewegungen.

Nie zu vergessen ist neben der konditionellen die koordinative Ausbildung, die sich in der ersten Periode gut zusammen trainieren lassen. In diesem Bereich lassen sich wunderbar die Gleichgewichtsfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit mit Hilfe von einfachen Übungen und kleinen Spielen spaßbetont trainieren. Der Spieler sollte unterschiedlichen Reizen ausgesetzt werden, um unter-

schiedliche Bewegungs- und Körpererfahrungen zu sammeln.

- ♦ Vielseitige, auf Volleyball ausgerichtete Grundausbildung.
- ♦ Einsatz verschiedener und vielfältiger Trainingsinhalte und -methoden.
- ♦ Erwerb konditioneller und koordinativer Fähig- und Fertigkeiten.

Der konditionelle Aspekt

- ♦ Allgemeine Grundausbildung (Dauerläufe mit niedriger Intensität).
- ♦ Kraftausdauer.
- ♦ Sprung- und Sprintkraftausdauer.

**Wettkampf- und Übergangsperiode
Spezifisches Training**

Im spezifischen Training geht es darum, die konditionellen und koordinativen Grundlagen weiter auszubauen und zu verfeinern. Es kommt hierbei zu einer stärkeren Orientierung auf den einzelnen Athleten. Es geht darum, eventuelle Dysbalancen der Athleten aufzuspüren und, wenn möglich, mit Hilfe des Trainings auszugleichen. Trainingsmethoden und Inhalte werden spezifiziert.

- ♦ Ausbau und Weiterführung der Grundlagen.
- ♦ Athlet und dessen Probleme stehen im Mittelpunkt des Trainings.
- ♦ Spezifizierung der Trainingsinhalte und -methoden.

Der konditionelle Aspekt

- ♦ Inter- und intramuskuläre Ausbildung.
- ♦ Maximalkraft.
- ♦ Intervall-Läufe.