Ressource Sandtraining

Andreas Künkler zeigt, wie auch Hallenspieler im Sand ihre Spielfähigkeit und Fitness verbessern können

Die Zahl der Beachanlagen ist in Deutschland in den letzten Jahren stetig angestiegen. Spielen und Trainieren auf diesem Untergrund wirkt ungemein motivierend und stellt für Hallenvolleyballer eine willkommene Abwechslung dar. Es kommt zu speziellen Trainingseffekten, die von allen Volleyballern genutzt werden können.

Der Sportboden Sand bietet im Vergleich zum festen Untergrund Eigenschaften, die dem Trainingsprozess dienen. Die größte Besonderheit ist, dass es sich um einen nachgebenden Boden handelt, wodurch viele Bewegungscharakteristika stark verändert werden. Doch Sand ist längst nicht gleich Sand. Der Korndurchmesser, der Feuchtigkeitsgehalt, der Reinheitsgrad und nicht zuletzt die Auflagenhöhe beeinflussen die Tiefe des Sandes. Je nach Trainingsziel kann demnach zwischen Orten mit besonders tiefem oder festem Sand variiert werden. Da Training auf Sand meist unter freiem Himmel stattfindet, kommen weitere Aspekte hinzu: Sonne und Wind sorgen für neue Herausforderungen. Wer sich mit den Umwelteinflüssen arrangiert, wird später unter leichteren Bedingungen erfolgreicher agieren.

Spezielle Trainingswirkungen

Auf Sand sollte barfuß trainiert werden, um den Effekt der Kräftigung der Fußmuskulatur zu gewährleisten. Die Bewegungsgeschwindigkeit und die Dynamik von Sprunghandlungen sind im Sand geringer als auf Hallenboden. Dennoch versuchen Sportler, ihre gewohnten Bewegungsmuster abzurufen und stemmen sich unbewusst gegen den Widerstand. Jede Bewegung im Sand fällt schwer und dient der Kraftentwicklung. Nach einem Adaptionsprozess kommt es zu einer Rekrutierung der zur Verfügung stehenden athletischen Ressourcen. Die Muskelinnervation wird angeregt, es kommt zu einem Training der intra- und intermuskulären Koordination. Die Sportler müssen sich daran gewöhnen, alle Handlungen mit einem hohen Maß an Start-, Explosiv- und Schnellkraft durchzuführen. Nur so kommt es zu dynamischen Bewegungsabläufen im Sand.

Geschicklichkeit verbessern

Viele Bewegungen im Sand fallen in den Bereich des sensomotorischen Trainings. Dabei kommt es zu einem Zusammenwirken von Sinnesorganen und Muskeln über eine Aufnahme und Weiterleitung von Informationen aus der Umwelt zum Nervensystem. Durch die Handlungen auf dem unebenen Boden werden Effekte erzielt, wie sie sonst nur mühsam über das Schaffen von entsprechenden Rahmenbedingungen im propriozeptiven Training erreicht werden können. Das Training im Sand bedingt eine Verbesserung der funktionellen Reflexe und der dynamischen Stabilität. Letztere bewirkt auch eine Verbesserung der Geschicklichkeit. Die koordinativen Fähigkeiten werden beim Training im Sand in hohem Maße geschult. Besonders die Gleichgewichtsfähigkeit wird durch den unebenen Boden beansprucht. Es kommt zu einer vielfältigen Anwendung situativer Entscheidungen, was die Differenzierungsfähigkeit schult. Auch die Orientierungsfähigkeit wird stark gefordert, da im Outdoor-Bereich viele Fixpunkte wegfallen. Wer oft im Sand trainiert, wird eine nachhaltige Verbesserung der Ganzkörper-Koordination feststellen.

Herausforderung Sand: Vom Beachtraining können auch Hallenspieler profitieren

alle fotos: conny kurth

Neue Bewegungsaufgaben

Einige Trainer verfolgen – vor allem im Jugendbereich in der Halle – den Ansatz des Differenziellen Lernens. Hierbei werden ständig neue Rahmenbedingungen geschaffen, um wechselnde Trainingsreize zu setzen. Auch bei älteren Sportlern können damit noch Lernzuwächse erzielt werden. Der Sportboden Sand passt mit seinen vielfältigen Facetten ideal in dieses Konzept. Er stellt die Athleten vor immer neue Bewegungsaufgaben. Auf Sand kommt es nachweislich zu weniger Unfällen als in der Halle. Besonders die Verletzungshäufigkeit der Sehnen, Bänder und Gelenke nimmt ab. Außerdem hilft das Sandtraining beim Ausgleich von muskulären Dysbalancen.

Athletik schulen

Zu Trainingsbeginn bieten sich Maßnahmen zur Kräftigung der Fußmuskulatur an. Sand bietet einen natürlichen Widerstand, den jeder Sportler individuell nutzen kann, indem er sich bei den Übungen mehr oder weniger tief mit den Füßen eingräbt. Es erfolgt eine Abgrenzung zu den klassischen Übungen der Fußgelenksarbeit. Eine Technikschulung oder eine Frequenzerhöhung können auf festem Grund deutlich besser als im Sand erreicht werden.

Lauf- und Sprintübungen können für die Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer eingesetzt werden. Sicherlich kann im Sand keine maximale Bewegungsgeschwindigkeit erzielt werden. Darauf abzielende Trainingsmethoden sollten eher auf dem Hallenboden durchgeführt werden. Bei Sprunghandlungen im Sand werden hohe Hüft- und Kniewinkelgeschwindigkeiten benötigt. Die Spieler müssen Kraftimpulse entwickeln, die ein Mehrfaches ihres Körpergewichts bewegen. Dies erfolgt durch das Trainieren eines hohen Maximalkraftniveaus. Spezielle Sprungarrangements (zum Beispiel Sprünge mit Telemark-Landung oder der klassische Weitsprung) können ideal auf Sand ausgeführt werden.

Bewegungsmuster verändern

Der Sandboden erfordert auch veränderte Bewegungsmuster. Es ist sinnvoll, mit kleinen Schritten und einer möglichst hohen Frequenz zu agieren. Lange Schritte führen zu einem Versacken im Sand und stören das Gleichgewicht. Das Rückwärts-Laufen sollte – außer zu speziellen Trainingszwecken – ebenfalls eingeschränkt werden. Bereits ab Laufwegen von wenigen Metern ist es effektiver, sich umzudrehen und vorwärts zu laufen.

Beim Springen im Sand sollte der Körperschwerpunkt weiter abgesenkt werden als in der Halle. Außerdem empfiehlt sich ein verstärkter Einsatz aller Schwungelemente. Beim Block, beim Angriffsschlag und beim Sprungaufschlag ergibt sich die bestmögliche Sprunghöhe, indem beim Absprung beide Füße relativ dicht nebeneinander und annähernd zeitgleich aufgesetzt werden. Nur so wird der Sand gut verdichtet, und es ergibt sich eine hohe Flächenpressung.

Eine triviale Erkenntnis ist, dass Bälle im Sand schlecht und vor allem sehr unkontrolliert abspringen. Die spezielle Eigenschaft des Untergrunds bietet die Chance, besondere Trainingsprozesse zu initiieren (siehe Übungsteil).

Organisationstalent gefragt

Einige Aspekte sind bei der Planung des Trainings im Sand zu berücksichtigen. Die Aufgabe des Trainers ist es, den Trainingsort frühzeitig zu kommunizieren. Wichtig ist es auch, Absprachen mit anderen Trainingsgruppen zu treffen und zu klären, ob der Sandplatz zum gewünschten Termin genutzt werden kann. Oftmals stehen nicht die gewohnten Rahmenbedingungen wie Umkleideräume oder Duschen zur Verfügung.

Es ist mit einem größeren Aufkommen von Schweiß als beim Training im Hallenbereich zu rechnen. Folglich empfiehlt es sich, ein Ersatzdress zum Wechseln dabei zu haben. Der Sand setzt sich in jeder Hautpore fest, deshalb ist ein Extra-Handtuch zum gelegentlichen Säubern empfehlenswert. Kontaktlinsenträger müssen mit Schwierigkeiten rechnen, die durch feinen Sand oder Staub hervorgerufen werden. Auf vielen Beachanlagen muss der Sand nach Trainingsende begradigt werden.

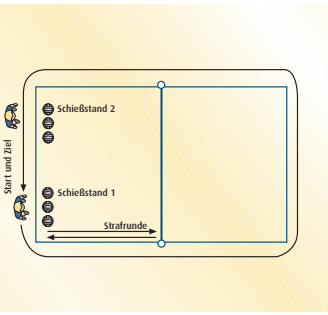
Belastung anpassen

Der Körper reagiert auf Outdoor-Training mit erhöhtem Flüssigkeitsbedarf. Ausreichende Trinkpausen sind deshalb einzuplanen. Außerdem wird die Gefahr eines Sonnenstichs unterschätzt. Diese kann neben der Kühlung des Körpers über die Flüssigkeit auch durch geeignete Kleidung minimiert werden. Dabei sollte besonders der Kopf durch eine Kappe, einen Hut oder ein Tuch vor der Sonneneinstrahlung geschützt werden. Eine gute Sonnenbrille mit UV-Schutz gehört ebenfalls zur Ausrüstung jedes Spielers. Vor jedem Outdoor-Training sollte ein entsprechender Sonnenschutz aufgetragen werden.

Generell muss beim Training auf Sand mit geringeren Wiederholungszahlen als bei vergleichbaren Übungen in der Halle gearbeitet werden. Außerdem müssen mehr und längere Pausen eingeplant werden. Ihre Athleten werden es Ihnen danken, denn nur so ist ein längeres, qualitativ gutes Training möglich. Ein typisches Phänomen beim gelegentlichen Training auf Sand ist, dass selbst erfahrene Trainer die Belastung unterschätzen. Die in den Übungen vorgeschlagenen Wiederholungszahlen beziehen sich auf ein mittleres Spielniveau im Erwachsenenbereich. Eine Anpassung an den jeweiligen Trainingszustand und das Alter liegt im Ermessen jedes Trainers.

Das Training auf Sand bietet viele Ressourcen. Durch den Transfer auf das Spiel in der Halle erzielt jeder Sportler einen Mehrwert. Im folgenden finden Sie einige sandtypische Übungs- und Spielformen. ■

In der Buchreihe *philippka training* finden Sie im Band 14, *Fit werden im Sand*, viele Anregungen und Übungen für das Training auf einer Beachanlage. Zu beziehen: Mail: *badeda@philippka.de* Telefon: 0251/23 005 11



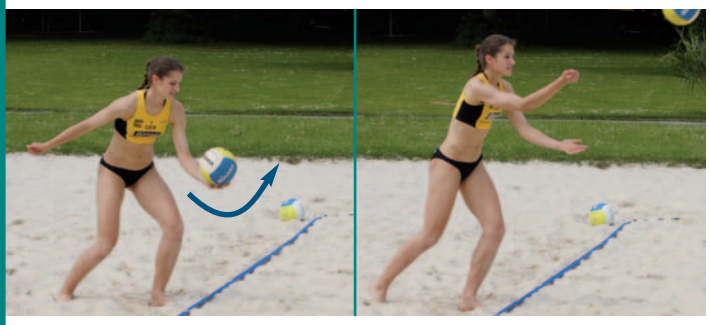
Beachte
- Medizinball nur schieben, nicht rollen. Verstöße führen zu Strafrunden für das Team.
- Organisieren Sie den Schießstand mit Hilfe der pausierenden Sportler (Bälle sammeln und bereitlegen).

Beachathlon

Organisation
- Drei Spieler bilden ein Team. In jedem Team ist immer ein Teilnehmer aktiv, während die anderen pausieren.
- Staffel im Sand ausführen (siehe Skizze).
- Jede Staffel hat ihren Schießstand hinter der Grundlinie, an dem je drei Beachvolleybälle und ein Medizinball liegen.

Ablauf
- Ein Spieler schiebt einen Medizinball von der Startposition eine Runde um das Beachvolleyball-Feld (Foto oben).
- Hat der Spieler das Ziel erreicht, wirft er nacheinander drei Bälle in das Volleyballnetz (Foto unten).
- Wenn er das Netz nicht trifft, muss er für jeden Fehlversuch eine Strafrunde (bis zum Netz und zurück) mit dem Medizinball absolvieren.
- Erst danach erfolgt der Wechsel auf den nächsten Spieler des Teams. Sieger ist das schnellste Team des Staffelrennens. Jeder Spieler absolviert drei Runden.

Variationen
- Einsatz verschiedener Laufrichtungen wie Seit- oder Rückwärtslaufen (Ziehen des Balles).
- Das Werfen erfolgt in sitzender oder liegender Position wie beim Biathlon-Liegendschießen.



Beachte
- Fordern Sie die bewusste Kommunikation im Team ein.
- Der Ball springt in unerwartete Richtungen ab. Hinweis: Neutrale Startposition mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung, um schnell in alle Richtungen zu kommen.

Reaktionsspiel

Organisation
- Drei Spieler bilden ein Team.
- Jedes Team spielt auf einer Spielfeldhälfte.
- Als Spielball dient ein Volleyball.

Ablauf
- Ein Spieler bringt den Ball von einer Position hinter der Grundlinie mit einem Unterarmaufschlag über das Netz ins Spiel (siehe Fotos oben).
- Ein Spieler der gegnerischen Mannschaft spielt den Ball volley hoch (beliebige Technik). Danach muss der Ball im eigenen Spielfeld auf dem Boden aufspringen.
- Ein anderer Spieler des Teams spielt den abspringenden Ball hoch (siehe Fotos unten), ein weiterer spielt ihn über das Netz zurück (drei Kontakte pro Team sind Pflicht!).
- Ein Team erhält einen Punkt, wenn das gegnerische Team von diesem Prinzip abweicht oder den Ball ins Seitenaus spielt.

Variationen
- Die Spielerzahl kann auch zwei bis sechs pro Team betragen.
- Vor dem Spielen des zweiten Balles muss der jeweilige Spieler auf dem Boden knien oder sitzen.
- Spielen mit Technikvorgaben wie: nur einarmig, nur links, nur beidarmig, nur rechts.

Sprint und Koordination

Organisation

- Als Einzelübungen oder als Staffelrennen durchführbar.
- In der Nähe des Beachvolleyball-Netzes liegt für jeden Sportler bzw. für jede Staffel ein Volleyball.

Ablauf

- Die Spieler liegen in Bauchlage hinter der Grundlinie.
- Auf Kommando starten sie und sprinten in Richtung Netz.
- Dort setzen sie sich neben ihren Ball und werfen diesen über das Netz auf die andere Seite.
- Dann hechten sie unter dem Netz hindurch und versuchen, ihren Ball aus der Luft zu fangen. Gelingt dies nicht, wird die Aktion so lange wiederholt, bis es gelingt.
- Danach Sprint zurück zur Grundlinie.
- Fünf Durchgänge mit jeweils 30 Sekunden Pause.

Variationen

- Die Übung wird als Staffel durchgeführt.
- Startpositionen variieren: Rücken-, Seitenlage, Liegestütz.
- Laufweg über Hütchen in einen Slalom-Parcours verändern.
- Bälle werden die ganze Zeit über den Parcours getragen.
- Es sind nur einhändige Würfe beziehungsweise Fangaktionen zulässig.
- Eine Strecke wird vor-, eine rückwärts gelaufen.

Beachte

- Aktionen trotz Zeitdrucks technisch sauber ausführen, um den koordinativen Aspekt nicht zu vernachlässigen.
- Alle Würfe dürfen nur im Sitzen erfolgen. Höhere Positionen sind nicht zulässig.

Beach Sumo

Organisation

- Durchführung als Zweier-Wettkampf.
- Markieren Sie einen Kreis mit circa fünf Metern Durchmesser (Foto oben links).

Ablauf

- Zwei Spieler stehen sich in der Mitte des Kreises so gegenüber, dass beide mit ausgestreckten Armen die Schultern des Gegners fassen können (Foto oben links).
- Die Arme sind ineinander verschränkt, und die Köpfe dicht zusammen, der Oberkörper wird vorgebeugt.
- Auf ein Kommando versuchen beide Spieler, den Gegner nach vorn zu schieben und aus dem Ring zu drücken (Foto oben rechts).
- Bei erfolgreichen Versuchen erhält der Spieler einen Punkt.
- Sieger ist, wer zuerst fünf Punkte erzielt hat.

Variationen

- Zwischen den Sportlern liegt ein großer Pezziball auf dem Boden. Dieser soll samt Gegner aus dem Ring gedrückt werden (Foto unten).
- Teamwettkampf mit einem Pezziball: Als Spielfeld dient eine Hälfte des Beachvolleyball-Feldes. Wer den Bereich mit einem Körperteil verlassen hat, scheidet für diesen Durchgang aus, und es erfolgt ein Neustart aus der Mitte.

Beachte

- Bestimmen Sie etwa gleich schwere und große Gegner.
- Es darf nur gedrückt, aber nicht gezogen werden.
- Achten Sie auf einen fairen Wettkampf, der nicht ausartet. Unterbinden Sie Fouls frühzeitig.