

Kraftformen im Volleyball

- Stabilität Rumpfkraft —> Bewegungskoordination
- Stabilität Extremitäten —> Verletzungsprophylaxe
- Sprungkraft —> (Schnellkraft/Reaktivkraft) (Explosivkraft/Plyometrie)
- Schlagkraft

Belastungsprofil

- kurze Belastungsphasen Intervall ca. 5-10" im Durchschnitt
- kleiner Bewegungsraum ca. 6m²
- Schnellkräftige Bewegungen (Beine und Arme) —> anaerob alaktazid
- Reaktionsfähigkeit
- aerobe Leistungsfähigkeit (selten anaerob) —> I-I-Methode (Schnellkraftausdauer)

Focus	Entwicklung oder Erhaltung der Maximalkraft (55') + Sportartspezifisches Training	
Why?	Koordinatives Training: Ansteuerung der einzelnen Muskelgruppen, lernen von Bewegungsabfolgen Krafttraining: 3-2-3-Methode: exzentrisch 3" isometrisch 2" in Full Range of Motion halten konzentrisch 3" Hoch-Intensiv, um Muskulatur gezielt anzusteuern und zu ermüden: Für den Muskelaufbau ist TUT (Time under Tension) ein wichtiger Faktor. Durch die langsamen Wiederholungen wird nebst dem angestrebten Hypertrophie-Reiz auch eine gute Kontrolle/Stabilität der Bewegungsausführung gewährleistet. Mobility: Verbesserung der Grundeigenschaft Beweglichkeit, Focus auf Sportspezifische Gelenke	
How?	Ziel	Training
	• Körpertemp. steigern • Bewegungskontrolle • Koordinatives Training • Muskulatur vorbereiten	1. Warm-up (15') Movement Preparation: Mobility & Stability 5' • <i>Sensory WU 2'</i> • <i>BWS-Mobility (Mid Back: Extension – Flexion) —> 5 Atemzüge</i> • <i>Hip Flexor (Reitersitz mit Rot. ausgestreckte Arme) —> 5 Atemzug pro Seite</i> • <i>CAR's Routine (Scap, Shoulder, Hip, Knee, OSG) —> 2 Reps https://www.applied-health-care.ch/heimprogramm/car-s</i> Calisthenics 10' 1. <i>Deep Squats (= tiefe Kniebeuge) —> 5 Reps</i> 2. <i>Burpies + High Knees (= Liegestütz + aufstehen und Sprung, Knie anheben) —> 5 Reps</i> 3. <i>Ventral Lunge + Knie Rot. (= Ausfallschritt nach vorne + Rot. des Kniegelenks) —> 5 Reps es</i> 4. <i>Glut max. in BL + Knie angewinkelt (= in Bauchlage, angewinkeltes Bein mit der Ferse Richtung Decke) —> 5 Reps es</i> 5. <i>Push Up Diamant (= Liegestützen eng) —> 10 Reps</i> 6. <i>Windmill —> 10 Reps</i> 7. <i>Dead Bug (= in Rückenlage, Druck diagonal Knie/Hand + andere Seite diagonal strecken) —> 10 Reps es</i> 8. <i>Crab + Teraband (= Schlaufe mit Trabant + Pos. Kniebeuge und Bein nach aussen) —> 5 Reps es</i>

• Steigerung der Muskelkraft • Methode Rhythmus 3-2-0 exz. 3" iso 2" konz. 0" ca.60-90" Belastung re & li , Pause 30"	2. Main (35') • 2.1 Lower Body (15') 1. <i>Bulgarian Split Squat Right – Left</i> (= Kniebeuge einbeinig hinten erhöht) 2. <i>Side Lunge erhöht Right – Left</i> (= Kniebeuge einbeinig seitlich erhöht) 3. <i>X-Lunge Right – Left</i> (= Kniebeuge einbeinig mit Rot. im Knie) 4. <i>Bridging Einbeinig erhöht Right - Left</i> (= Brücke einbeinig erhöht) 5. <i>Flyer Right - Left</i> (= Standwaage) 6. <i>Abd in Vierfüsser Stütz Right - Left</i> (= im Kniestütz ein Bein gestreckt, seitlich anheben) 7. <i>Reverse Nordics (Superset Ausbelastung)</i> (= Kniesitz, gestreckten Oberkörper langsam nach unten senken) • 2.2 Obere Extremitäten + Core (20') 1. <i>Ventral: Klappmesser (nur unten)</i> (= mit gestreckten Beinen und Rücken dauerhaft Kontakt mit dem Boden) 2. <i>Dorsal: Back Ext. BWS im Kniesitz</i> (= Kniesitz Rücken strecken und mit den Armen ein Kreis machen) 3. <i>Lateral: Stehend Rot. mit Teraband bds.</i> (= Oberkörper gegen Widerstand des Terabands drehen) 4. <i>Ventral: Plank + Arme abheben Diagonal</i> 5. <i>Dorsal: Kniestand Ext. Lower back bds.</i> (= unterer Rücken strecken ohne mit dem Oberkörper hoch zu kommen) 6. <i>Ventral: Crunches ohne ablegen</i> (= Knie in der Luft, mit den Händen das Schienbein berühren) 7. <i>Kombi: Back Ext. in BL mit Armeinsatz Halbkreis</i> (= in Bauchlage ein Knie angewinkelt, Arme abheben und Oberkörper macht einen Halbkreis) 8. <i>Kombi: Walk outs + Shoulder Taps Cross</i> (= auslaufen bis max. Stützposition ohne die Kontrolle in der Lendenwirbelsäule zu verlieren)
• Beweglichkeitsverbesserung	3. Cool down (5') Mobility-Routine • Hüftzirkel https://youtu.be/bDUZvPnEcHk • BWS Mobi (Ext. + Rot.), (= Kniesitz + ein Arm auf dem Rücken, max. Rotieren mit Oberkörper)