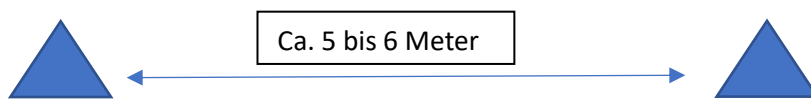


Hallo zusammen,

wir hoffen es geht euch allen gut! Wir Trainer haben uns einen Trainingsplan für euch zuhause überlegt, damit ihr auch in dieser Zeit mal wieder ein bisschen Volleyball spielen könnt. Gedacht wären 2 Einheiten (Einstieg + Dehnung und Kräftigung + Trainingsplan) pro Woche. Wir wünschen euch viel Spaß beim Trainieren. Bleibt gesund!

Eure Trainer

Einstieg: Laufen



Immer zwischen den Abgrenzungen (z. B. Hüttchen, Steine) hin und her laufen.
Begonnen wird mit:

1. 5-mal (hin und her) entspannt joggen
2. 3-mal rückwärtslaufen
3. 4-mal Sidesteps (nach 2 Runden Seitenwechsel)
4. 2-mal überkreuzt laufen (nach 1 Runde Seitenwechsel)
5. 4-mal Kniehebelauf (Knie hochziehen)

-Ca. 2 bis 3 Minuten Pause

Dehnung und Kräftigung

Jeweils 1 Übung aus jeder Spalte der Tabelle.

1.	2.	3.	4.	5.
Liegestützen (10-mal)	Sit Ups (10 auf jeder Seite und in der Mitte)	Strecksprünge (12-mal)	Vierfüßlerstand (10 Wechsel)	Kniebeugen (10 links, rechts und in der Mitte)
-	Unterarmstütz (30s halten)	Hampelmann (25-mal)	Beckenheben (10-mal ca.2s halten)	-
-	Seitstütz (15s je Seite)	-	Auf Bauch legen, Arme und Beine vom Boden abheben und nach oben und unten bewegen (30s)	-

5 Übungen raussuchen.

30 DEHNÜBUNGEN

KOPF & OBERKÖRPER

BEINE & RUMPF

JEDER ÜBUNG
10-30 SEKUNDEN HALTEN

Übungsbeschreibungen auf
my.sportbox.eu

mysportbox® / Windward GmbH

-ca. 2 bis 3 Minuten Pause

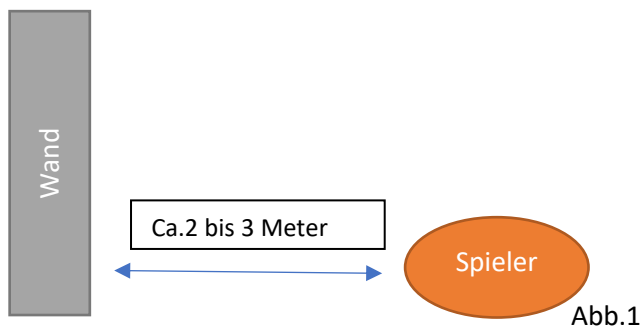
Übungen:

Bitte beachtet die Reihenfolge der Trainingspläne. Nach Abschluss des Trainingsplan 3 kann wieder mit Trainingsplan1 begonnen werden. Ein Trainingsplan ist für eine Trainingseinheit gedacht.

Trainingsplan 1(pritschen):

Zwischen den Übungen könnt ihr gerne kleine Pausen machen :D

Übung 1:

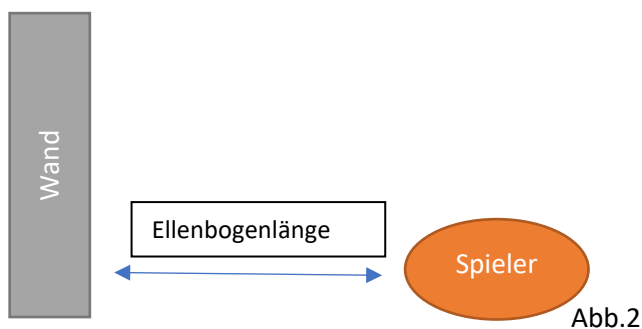


Ball solange wie möglich, ohne Fehler, gegen die Wand pritschen.

Dauer: ca. 5 bis 10 Minuten

Ziel: 15- bis 20-mal hintereinander

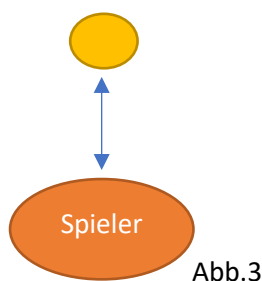
Übung 2:



Ball gegen die Wand pritschen, versuchen nur aus dem Handgelenk zu spielen.

Dauer: ca. 3-mal 20 bis 30 Sekunden

Übung 3:



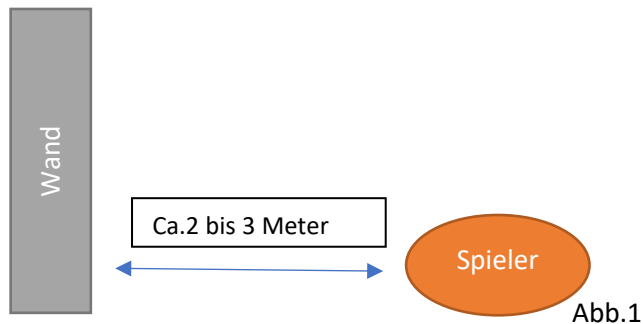
Ball über den Kopf pritschen, dabei versuchen auf der Stelle stehen zu bleiben.

Dauer: 2-mal 45 bis 60 Sekunden

Trainingsplan 2(gemischt):

Zwischen den Übungen könnt ihr gerne kleine Pausen machen :D

Übung 1:

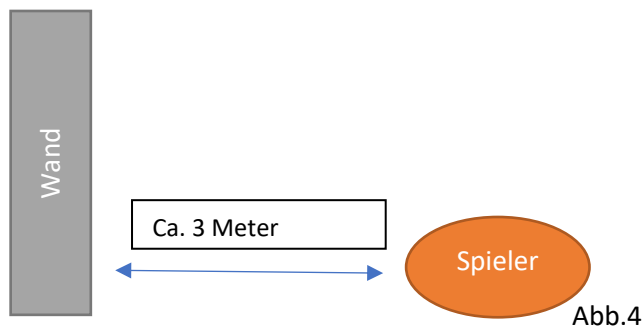


Ball solange wie möglich, ohne Fehler, gegen die Wand pritschen.

Dauer: ca. 5 bis 10 Minuten

Ziel: 15- bis 20-mal hintereinander

Übung2:

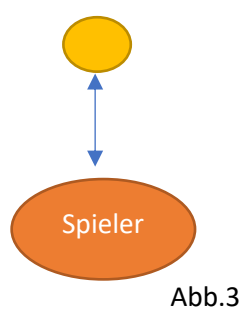


Ball gegen die Wand werfen, danach baggern und wieder fangen.

Dauer: ca. 5 Minuten

Beachte: Technisch sauberes baggern (Schulterbreit stehen, in die Knie gehen, Arme durchstrecken, aus dem Körper spielen, nicht aus den Armen!)

Übung 3:



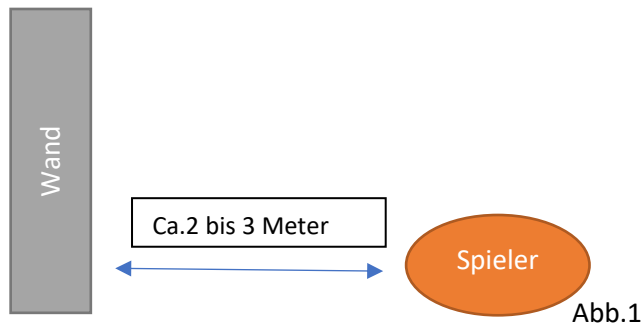
Ball über den Kopf pritschen, sich Linie suchen (vorstellen) und auf dieser laufen.

Dauer: 2-mal 45 bis 60 Sekunden

Trainingsplan 3(gemischt):

Zwischen den Übungen könnt ihr gerne kleine Pausen machen :D

Übung 1:

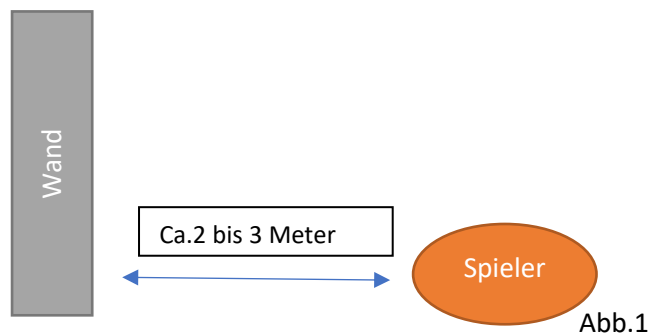


Ball solange wie möglich, ohne Fehler, gegen die Wand pritschen.

Dauer: ca. 5 bis 10 Minuten

Ziel: 15- bis 20-mal hintereinander

Übung 2:



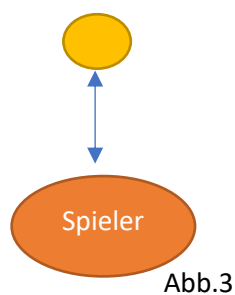
Ball solange wie möglich, ohne Fehler, abwechselnd gegen die Wand pritschen und baggern.

Dauer: ca. 5 bis 10 Minuten

Ziel: 10- bis 15-mal hintereinander

Beachte: Technisch sauberes baggern (Schulterbreit stehen, in die Knie gehen, Arme durchstrecken, aus dem Körper spielen, nicht aus den Armen!)

Übung 3:



Ball abwechselnd über den Kopf pritschen und baggern, dabei versuchen auf der Stelle stehen zu bleiben.

Dauer: 2-mal 45 bis 60 Sekunden