

Volleyball : spezifisches Konditionstraining

Autor(en): **Boucherin, J.-P. / Hefti, G.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

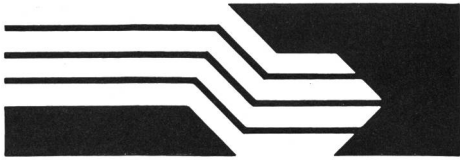
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-994012>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Volleyball

Spezifisches Konditionstraining

Stufe: Anfänger und Fortgeschrittene

Text: J.-P. Boucherin, G. Hefti
Fotos: J.-P. Boucherin
Übersetzung: B. Boucherin

Allgemeines

Wenn man die Entwicklung des Weltvolleyball analysiert, stellt man fest, dass die konditionelle Vorbereitung einen immer wichtigeren Platz einnimmt. Bei den grossen Mannschaften, die technisch auf dem gleichen Niveau sind, kann nur noch die physische Leistungsfähigkeit Unterschiede schaffen.

Um auf diese Höhe zu kommen, ist der konditionellen Vorbereitung viel Platz im allgemeinen Training einzuräumen, und dies schon von allem Anfang an. Zu viele Leiter missachten, dass die Verbesserung der Kondition ebenso zeitaufwendig, komplex und mühsam ist wie die andern Gebiete des Trainings. Das Konditionstraining ist eine Notwendigkeit.

Bei der Trainingsplanung muss der Leiter, im Einverständnis mit seinen Spielern, eine Auswahl von Schwerpunkten treffen. Ein solcher Akzent ist die Einschätzung der konditionellen Anforderungen und gewisse Schlüsse daraus ziehen, die die zukünftigen Trainings der Mannschaft beeinflussen. Zwei Beispiele illustrieren so verschiedene Konzepte des Volleyballs.

Zielsetzung: Animation und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit

Mittel: Volleyball spielen

Konsequenz: Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit und dadurch Auswirkungen auf schulische oder berufliche Leistungen. Sehr oft ist in diesem Fall die Beherrschung der technischen Gesten nicht genügend, um allein durch die Spielintensität die Kondition zu verbessern. Folglich müssen Übungen aus dem Gebiet des allgemeinen Konditionstrainings, sowie Übungen zur Ergänzung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit eingebaut werden.

Zielsetzung: Wettkampfvolleyball

Ein absolut notwendiges Mittel: Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit

Konsequenz: höhere sportliche Leistungen, Selbstvertrauen und allgemeines körperliches Wohlbefinden.

Auf allen Stufen ist es bekannt, dass die alleinige Ausübung von Volleyball nicht genügt, um die spezifische Kondition im Zusammenhang mit der technisch-taktischen Vorbereitung zu verbessern.

Um das Niveau der konditionellen Leistung ständig auf der Höhe der andern Elemente zu halten, muss ein spezielles Konditionstraining gemacht werden, das ein Gleichgewicht der drei Elemente Kondition – Technik – Taktik ermöglicht.

Vorteile einer guten konditionellen Vorbereitung

- Der Spieler vertraut vermehrt auf seine Kräfte; er fühlt sich stärker als sein Gegner
- Der Spieler verfügt über bessere Möglichkeiten sich technisch durchzusetzen
- Der Spieler kann gewisse technische Schwächen durch einen erhöhten physischen Einsatz wettmachen; er springt höher, er ist schneller
- Der konditionell gut vorbereitete Spieler sieht seine sportlichen Leistungen sich verbessern
- Während des Wettkampfs ist der gut vorbereitete Spieler besser gegen die Einflüsse der Müdigkeit gewappnet; seine Technik leidet erst später unter dem Einfluss der Müdigkeit
- Im Training sind Umfang und Intensität der technisch-sportlichen Vorbereitung in erhöhtem Masse möglich.

Präzisierungen

Der nachfolgende Stoff ist speziell für die konditionelle Vorbereitung einer Knaben- oder Mädchenmannschaft gedacht, die seit ein bis zwei Jahren Volleyball spielt, mit wöchentlich zwei Trainings.

Die Planung gewährleistet im Prinzip die zwei technisch-taktischen Trainings pro Woche. Die konditionelle Vorbereitung erfolgt vorallem während der Zeit, in der die Hallen nicht benutzbar sind oder zusätzlich zu den zwei wöchentlichen Trainings.

Diese Art der konditionellen Vorbereitung hat den grossen Vorteil, dass sie in Gruppen oder auch Einzel gemacht werden kann.

Auch während des regulären Trainings kann der Akzent auf Kondition gelegt werden, gemäss den folgenden Situationen und Beispielen.

Die Mehrheit der vorgeschlagenen Übungen wurden schon angewendet und ergaben gute

Resultate. Es sei nochmals erwähnt, dass diese Lösung nur eine unter vielen ist. Das Krafttraining wurde nicht berücksichtigt. Dieses Thema wurde schon im Zusammenhang mit dem Training höherer Mannschaften behandelt (siehe LHB, Form. 30.75.351).

Die Terminologie entspricht der des LHB: Trainingslehre, U. Weiss, Form. 30.90.020. Die Definitionen der verschiedenen Konditionsfaktoren können dort nachgeschlagen werden.

Einige Grundprinzipien

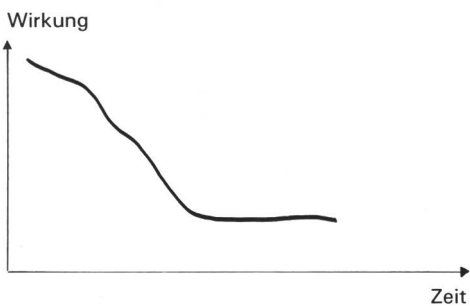
- Mit der konditionellen Vorbereitung soll so früh wie möglich begonnen werden, mit angepassten Anforderungen. Man muss sich bewusst sein, dass die konditionelle Leistungsverbesserung ebenso langsam vorangeht wie die technische. Es braucht Monate, Jahre gut programmierter Trainings, um zum Teil nur geringe Fortschritte festzustellen.
- Es ist wichtig, den jungen Spielern ein ganzheitliches Konzept der sportlichen Anforderung zu vermitteln, ihnen zu lehren, auch während der heiklen Phase des Wachstums die Kondition zu verbessern und vorallem frühzeitig leiden zu lernen.
- Die Technik der Konditionsübungen ist sorgfältig zu erlernen; bei jeder Übung soll auf Wert, Akzent und Ziel hingewiesen werden. Korrekturen sind unerlässlich.
- Der Leiter muss immer die nötigen Sicherheitsmassnahmen treffen. Bei Sprüngen soll wenn immer möglich auf elastischen Belägen oder weichen Böden gesprungen werden.
- Zu Beginn der konditionellen Vorbereitung kann gut in kollektiver Form gearbeitet werden. Mit der Zeit soll jedoch ein individuelles Training angestrebt werden. Der Spieler soll sich seinen Möglichkeiten, seinen Besonderheiten und Bedürfnissen bewusst werden. In Zusammenarbeit mit seinem Leiter soll er lernen, sein Training zu dosieren und zu individualisieren.
- Es ist empfehlenswert, vorallem wenn das Training ohne Leiter stattfindet, eine Trainingskontrolle zu verlangen, die den Spieler zu systematischem Training anhält.
- Wenn wir davon ausgehen, dass in gewissen Fällen der Leiter ein empirisches Konzept anwendet, so muss er auf alle Fälle die Resultate kontrollieren, um so mit der Zeit zu einer gültigen Struktur zu kommen.
- Für Leiter und Spieler ist es von Interesse, mit gut abgegrenzten Tests, schnell und einfach, periodisch die Entwicklung der Kondition zu messen. Diese Resultate, verglichen mit denen anderer Spieler oder gar mit Spitzenspielern, er-

lauben den Fortschritt und die korrekte Übungsausführung zu kontrollieren und andererseits die Spieler weiterhin zur Erreichung des Ziels zu motivieren.

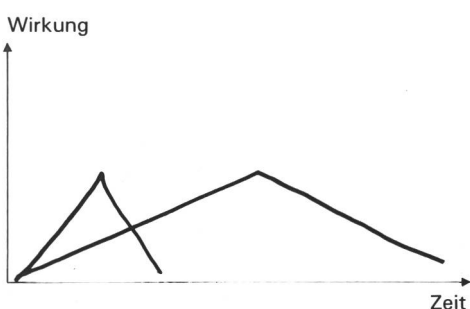
- Jedes Training muss progressiv sein. Bei der Planung soll einbezogen werden:
- die zur Verfügung stehenden Mittel, die Zeit, die Zielsetzung
- die Ausgangslage jedes einzelnen Spielers, sein Temperament, seine Morphologie, sein Gewicht.
- Der Organismus passt sich der geforderten Leistung an.

Die untenstehende Kurve zeigt, wie eine Übung, die immer mit der gleichen Belastung und Intensität ausgeführt wird, mit der Zeit an Wirkung verliert.

Daraus muss geschlossen werden, dass das Belastungsmass periodisch erhöht werden muss, um ständig den Organismus, das Nervensystem und den Bewegungsapparat zu höhern Leistungen anzuregen.



- Der Erwerb einer konditionellen Verbesserung bleibt nicht bestehen. Die Wirkung verkleinert sich oder verschwindet gar, wenn nicht ein Training zum Erhalten der erworbenen Kondition ausgeübt wird. Deshalb besteht, vorallem während der Wettkampfperiode, die Notwendigkeit ergänzende Übungen mit Schwergewicht Kondition ins Training einzubauen.



- Je länger die Zeit einer konditionellen Vorbereitung war, desto länger bleibt die Wirkung erhalten
- Beim Aufstellen eines Konditionstrainings muss der Leiter für jede Übung folgende Punkte im Zusammenhang mit dem angestrebten Ziel in Rechnung ziehen:
 - a) die Belastung
 - b) die Anzahl der Wiederholungen
 - c) die Anzahl der Serien
 - d) die Ausführungsart
 - e) die Dauer und Merkmale der Erholung

Zum Beispiel zur Übung auf der Foto:

- a) Körpergewicht
- b) 12 Wiederholungen
- c) 4 Serien
- d) explosive Ausführung
- e) 1 Minute Erholung zwischen jeder Serie, dazu Ball über Kopf jonglieren



- Um eine sinnvolle Verbesserung zu erzielen wird empfohlen:
 - grosse Arbeitsquantität
 - besondere Beachtung Arbeit - Erholung
 - die Zeitspanne von einem Konditionstraining zum andern sollte nicht mehr als 6 bis 10 Tage (gemäss Spieler) umfassen. Um eine ständige Verbesserung zu erzielen, müssen vom vergangenen Training noch Wirkungen bestehen bleiben.
 - Die Auswirkung des Trainings der verschiedenen Konditionsfaktoren ist unterschiedlich. Einige haben einen sehr hohen allgemeinen Wirkungsgrad, andere lassen sich nur im Zusammenhang mit der spezifischen Technik verbessern, haben also einen geringen allgemeinen Wirkungsgrad. So kann das Dauerleistungsvermögen und das allgemeine Stehvermögen verbessert werden durch Übungen, die nur sehr weit

oder überhaupt nichts mit Volleyball zu tun haben, wie zum Beispiel Schwimmen, Skilanglauf (hoher allgemeiner Wirkungsgrad). Die Muskeleigenschaften erlauben ein Training mit mittlerem allgemeinem Wirkungsgrad.

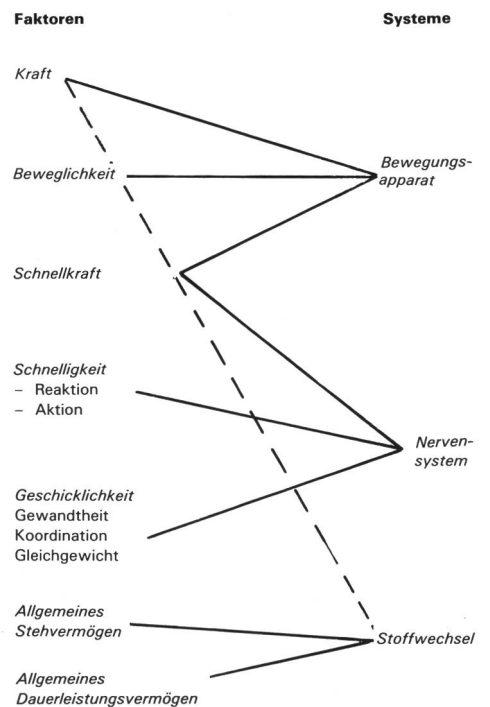
Alle Faktoren, die mit dem Nervensystem im Zusammenhang stehen, verfügen über einen sehr geringen allgemeinen Wirkungsgrad. Dies bedeutet, dass die Verbesserung von Schnelligkeit, Koordination, Geschicklichkeit und Gewandtheit nur erreicht wird, wenn unter volleyballspezifischen Bedingungen trainiert wird.

Allgemeine Analyse

Fast alle Konditionsfaktoren werden bei der Ausübung der verschiedenen Gesten betroffen, jedoch auf sehr verschiedenen Stufen.

In einem interessanten Artikel «Trainingslehre», Ausgabe ETS Magglingen, hat U. Weiss das untenstehende Schema erarbeitet, unterteilt in drei Systeme, zu denen sich alle Konditionsfaktoren zuteilen lassen. Diese Faktoren können stark voneinander abhängen und oft ist eine genaue Differenzierung schwer (Definitionen U. Weiss, LHB).

Konditionsfaktoren



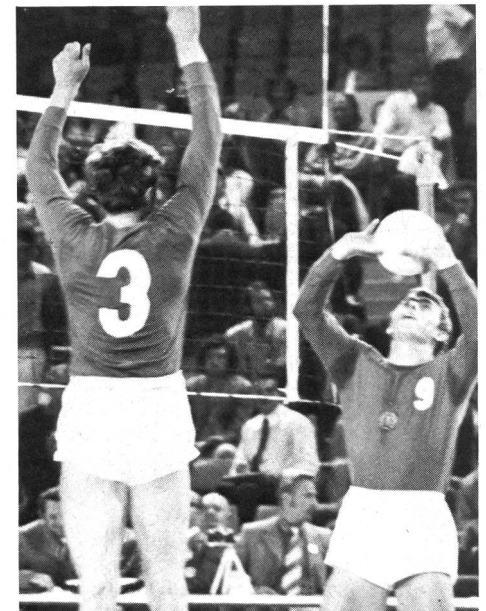
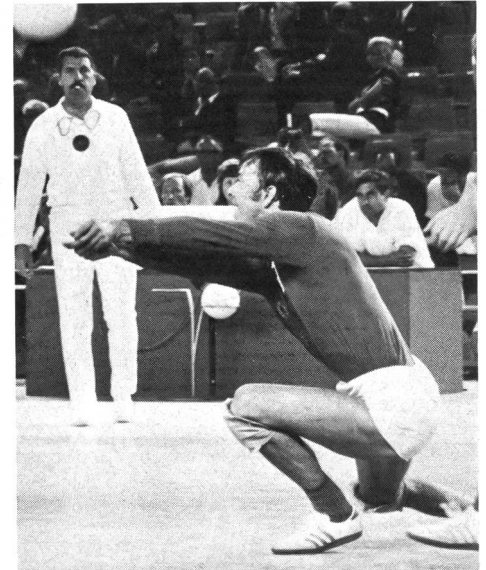
Spezifische Analyse

Gemäss den drei Systemen, in denen die Konditionsfaktoren zusammengefasst sind, und in Funktion der verschiedenen Aktionen im Volleyball, ist es möglich anhand einer rudimentären Analyse die Elemente hervorzuheben, die zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Wichtigkeit sind.

Bewegungsapparat

Auf den Fotos sind mit schwarzem Stift die Muskelgruppen nachgezogen, die besonders beansprucht werden. Die Ausführungsart der Bewegungen ist schnell, mit Ausnahme der tiefen Verteidigungsstellung, bei der die Muskeln vor allem isometrisch beansprucht werden.

Weitere Schlüsse können so gezogen werden, um ein Trainingsprogramm zu erstellen, das



mehr oder weniger auf analytische Art die Faktoren Kraft, Schnellkraft, Beweglichkeit zu verbessern hilft.

Nervensystem

Das Trainingsprogramm soll in Funktion der technischen Gesten erarbeitet werden, in dem so weit als möglich der Spezifität in Auswahl und Ausführungsart Rechnung getragen wird.

Stoffwechsel

Die Auswirkungen der verschiedenen Tätigkeiten im Volleyball auf den Organismus (sowohl lokal wie auch allgemein) erzeugen gemischte Stoffwechselprozesse; die Leistungen werden anaerob und aerob erzielt.

Um die dominanten motorischen Qualitäten im Volleyball zusammenzufassen, schreibt L. Theodorescu «Allgemeines Stehvermögen im Bereich Sprungkraft, Reaktion und Geschicklichkeit; Charakteristik der Leistung: submaximale und maximale Leistung (Pulsfrequenz 180 bis 240 pro Minute). Unterschiedliche Leistungen in Bezug auf Intensität und Dauer, mit zahlreichen Unterbrüchen.

– Komplexe Leistung, die die verschiedenen motorischen Qualitäten auf verschiedenste Arten beansprucht in den technisch-taktischen Handlungen, unter ständiger grosser psychischer Spannung.»

Die Situationen

Die Verbesserung der Leistungsfähigkeit kann in vier Situationen erfolgen.

Beim Einlaufen

Es kann 2 Zielsetzungen umfassen:

a) ein unmittelbares Ziel: das physische und psychische Einstimmen auf die Leistungsphase des Trainings oder auf den Wettkampf

b) ein langfristiges Ziel: durch die ständige Wiederholung dieser vorbereitenden Übungen erreicht der Spieler durch die konstante Verbesserung gewisser Faktoren ein höheres Leistungsniveau (vor allem Beweglichkeit und Koordination). In diesem Sinne erhält diese Zielsetzung einen wichtigen Platz bei der Lösung unseres Problems.

Das Einlaufen muss folglich auch als Konditionstraining gesehen und folgende Punkte einbezogen werden:

a) Belastung: keine oder nur wenig

b) Wiederholungen: 6–10

c) Serien: 2–4

d) Ausführungsart: langsam, mit Wippbewegungen

e) Erholung: genügend, um die beanspruchten Muskeln zu entspannen, zu lockern

Übungsarten: (unter Beachtung der dazugehörigen Muskelgruppen und Gelenke)

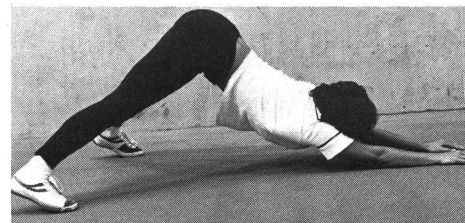
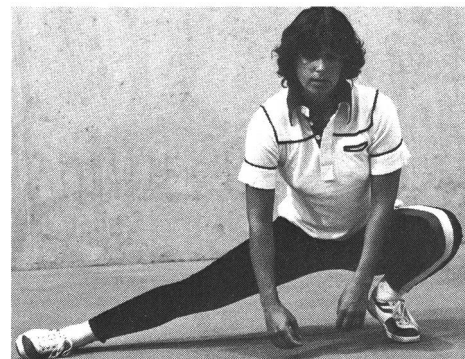
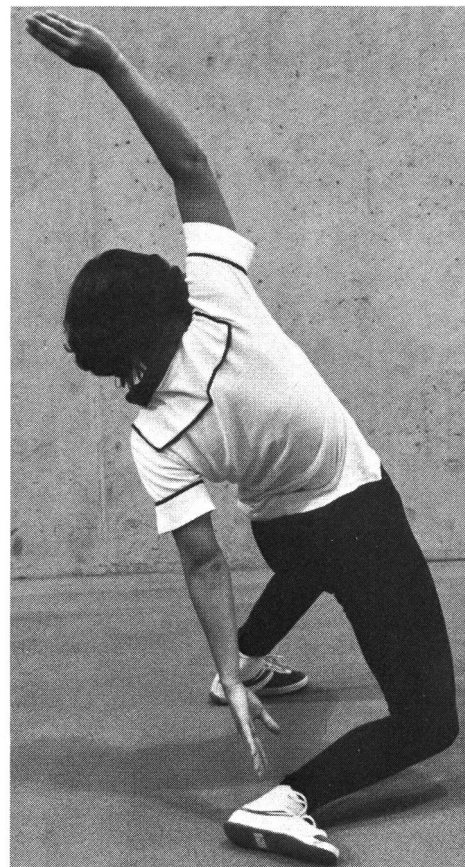
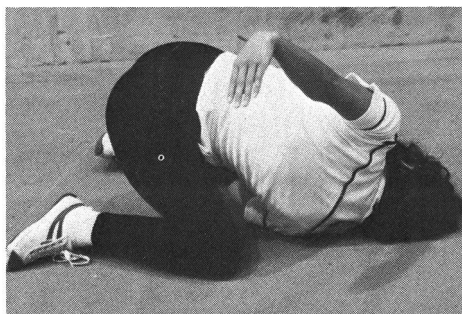
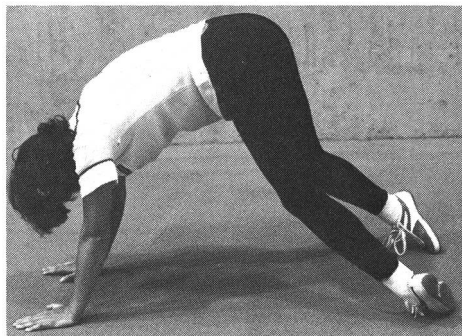
– Wirbelsäule vw, rw, sw, drehen

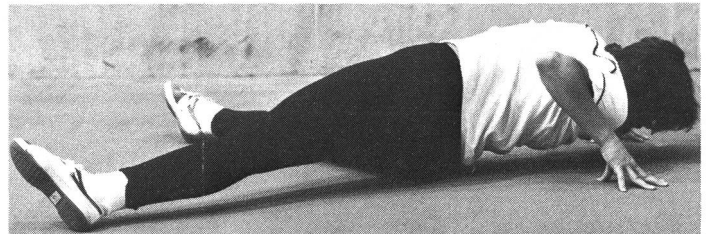
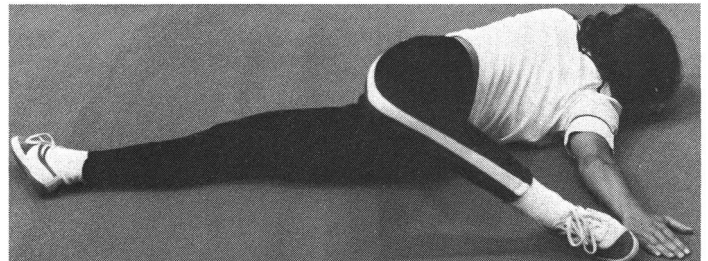
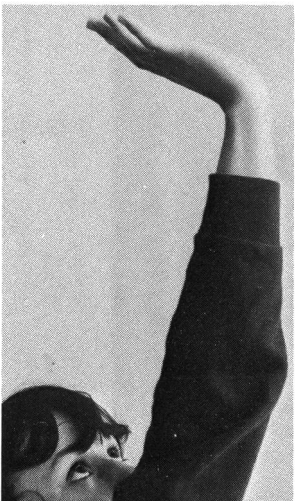
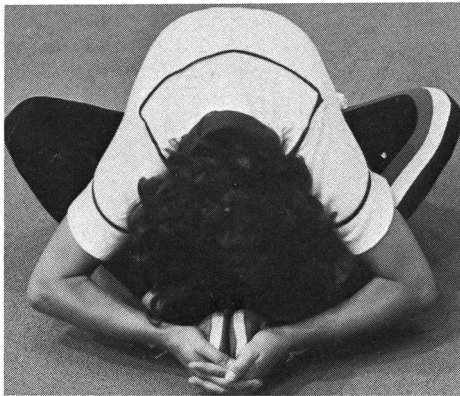
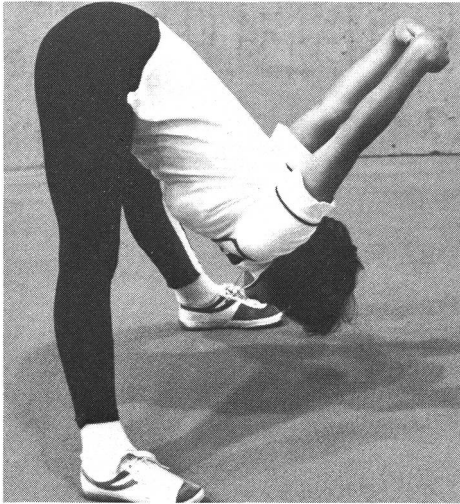
– Schultern, Arme, Hände, Finger

– Hüfte, Beine, Knie, Füsse

– spezifische Übungen für Elastizität der Muskeln und Beweglichkeit der Gelenke, die ganz speziell im Volleyball gefordert werden

Spezifische Beispiele:





- eine sehr grosse Stoffsammlung erlaubt ein variiertes Training zu gestalten

Nachteile

Die technischen Gesten, die in ein solches Konditionstraining eingebaut werden, müssen unbedingt stabilisiert sein und perfekt ausgeführt werden. Es besteht sonst die Gefahr, technische Fehler zu akzentuieren. Eine sehr gute Organisation ist notwendig. Sehr oft sind viele Bälle und sonstiges Hilfsmaterial (Malstäbe, Matten, Kasten, usw.) notwendig.

Wichtig

Wenige Spieler führen gleichzeitig die geforderte Arbeit aus; viele Spieler sind an andern Posten mit ganz genauen Aufgaben eingesetzt. Die Zeit an den andern Posten kann als Erholungszeit gerechnet werden.

Diese Komplexübungen sollen so nahe wie möglich echten Spielsituationen entsprechen, um nicht falsche Spielsituationen zu automatisieren. Wir unterscheiden drei verschiedene Kombinationen:

a) *Wiederholung einer technischen Geste, ergänzt mit vor- und nachher angehängten Zusatzaufgaben*

Beispiel:

- A spielt zu B, der über dem Kopf jongliert; während dieser Zeit führt A
 - einen Hecht aus, blockt 3 x am Netz, jedesmal folgt eine Rolle rw über eine Schulter
 - A kommt mit Froschsprüngen zurück an seinen Ausgangspunkt
 - er erhält den Ball von B, um seinerseits nun zu jonglieren
- B führt die gleiche Übungsserie aus

b) *Folge verschiedener technischer Gesten*

Beispiel:

- A spielt mit beidhändigem Zuspiel einen Ball zu B zurück
- smasht einen von C zugeworfenen Ball zurück
- blockt
- hechtet nach 4 von D und E geworfenen Bällen
- schlägt an
- verschiebt sich mit Nachstellschritten, um die linke Seitenlinie zu berühren und hechtet in der Nähe der andern Seitenlinie nach einem von C geworfenen Ball

c) *Wiederholung einer technischen Geste*

Beispiel:

- 10 Smashes hintereinander, jedesmal Anlauf um einen Malstab, der auf der 3-m-Linie/Seitenlinie steht

Angehängtes Konditionstraining

Wir verstehen darunter die Ausführung einfacher Übungsfolgen in relativ kurzer Zeit, am Ende einer Phase des Volleyballtrainings. Es dauert zirka 5 bis 20 Minuten und findet im Prinzip am Ende des Einlaufens oder am Ende des technisch-taktischen Trainings statt, vor dem Trainingsausklang. Es kann auch mehrmals zwischen technisch-taktischen Übungen eingebaut werden.

Beispiel (Komponenten werden vom Leiter fixiert)

- Froschsprünge = Schnellkraft Bein
- Rückenlage, Rumpfbeugen = Schnellkraft Bauch
- Liegestütz = Schnellkraft Arme
- Bauchlage, Abheben des Oberkörpers = Kraft Rücken

Vorteile

- einfache Organisation, wenig oder gar kein Material
- viel Arbeit in kurzer Zeit
- keine volleyballspezifische Technik
- ermöglicht den Spieler in einen gewissen Müdigkeitszustand zu bringen, der technisch-taktische Automatismen zu festigen begünstigt.

Das integrierte Konditionstraining

Es besteht darin, technisch-taktische Übungskomplexe auszuführen, jedoch dank einer hohen Ausführungsintensität mit Schwergewicht auf einem bestimmten Konditionsfaktor.

Vorteile

- der Spieler ist dank den spielnahen Situationen 100 Prozent motiviert

Das separate Konditionstraining

Wir verstehen darunter ein vom technisch-taktischen Training losgelöstes Konditionstraining. Diesem muss immer ein ausgiebiges Einlaufen vorangehen.

Vorteile

- Vorallem empfehlenswert in der Vorbereitungsphase und wenn die Hallen nicht zur Verfügung stehen
- Kann als zusätzliches Training die technisch-taktischen ergänzen

Nachteile

Verlangt häufig spezielle Einrichtungen (Kraftraum) und dauert inklusiv Einlaufen mindestens 1 bis 1 ½ Stunden.

Beispiel:

- Krafttraining in einer speziell eingerichteten Halle (siehe Prinzipien und Stoff LHB)



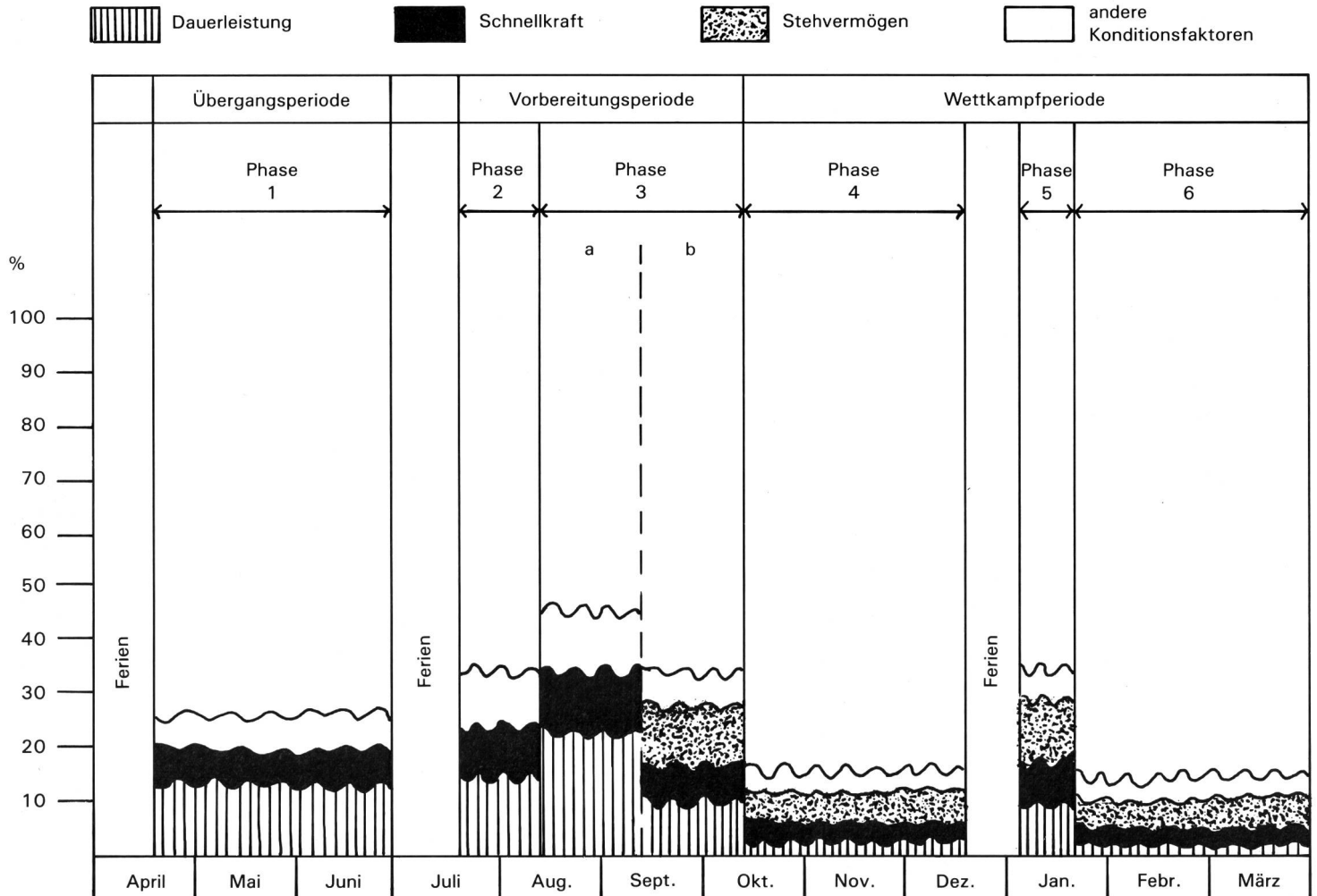
- Lauftraining im Freien
- Vita-Parcours
- Ergänzende sportliche Tätigkeiten (zum Beispiel Basketball)
- Schwimmen

Die Planung des Konditionstrainings

Heutzutage bestreitet niemand mehr die Notwendigkeit einer langfristigen Planung, doch bleiben immer noch gewisse Elemente eher hypothetisch. Wir haben für unsere Jahresplanung des Konditionstrainings die Wettkampfperiode berücksichtigt und uns zwei Ziele gesetzt:

- ein mittelfristiges: die Mannschaft auf Wettkampfbeginn in Form zu bringen
- ein langfristiges: Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die Übergangsperiode (nach Wettkampfsaison), um von dieser Basis aus einen wichtigen Akzent auf eine erneute Verbesserung der Kondition zu setzen.

Ein Planungsbeispiel kann diese Juniorenmannschaft geben: 17/18jährig, seit 2 Jahren Volleyball, 2 technisch-taktische Trainings pro Woche, Teilnahme an einer offiziellen Meisterschaft. Die Planung des Trainingsprogrammes ist folgende:



Ergänzungen zu den verschiedenen Phasen

Ferien

Akzent: Dauerleistung

Situation: separates Konditionstraining

Stoff: Fussball, Basketball, Handball, Uni-hoc, Schwimmen, Waldlauf mind. 30 Min., später 45 Min.

Phase 1

Akzent: Schnellkraft

Situation: angehängtes, manchmal separates Konditionstraining

Stoff: siehe untenstehende Zeichnungen (Tab. 1)

Phase 2

Akzent: Dauerleistung und Schnellkraft

Situation: separates Konditionstraining, während den Ferien ausgeführt, einzel oder in Gruppen

Stoff: siehe Tab. 2b

Empfehlungen: sollte mindestens 3 × pro Woche ausgeführt werden; ungefähre Trainingszeit: mind. 1 Stunde

Phase 3 1. Teil a)

Akzent: Dauerleistung, Schnellkraft

Situation: angehängtes Konditionstraining – integriertes Konditionstraining

Stoff: Circuit in der Halle (Tab. 3)

Phase 3 2. Teil b)

Akzent: Schnellkraft – Stehvermögen – Schnelligkeit – Geschicklichkeit

Situation: integriertes Konditionstraining

Stoff: siehe Tab. 4

Phase 4 und 6

Akzent: Schnellkraft – Schnelligkeit – Geschicklichkeit, Gewandtheit

Situation: integriertes Konditionstraining – angehängtes Konditionstraining

Stoff: siehe Monatslektion (Seite 433)

Phase 5 = Phase 3b

Tabelle 1 Phase 1: Übungsbeispiele angehängtes Konditionstraining

Zeichen	Faktor	Muskelgruppe	Übung	Belastung	Anzahl Wiederholungen Dauer	Serien	Ausführung	Erholung
	Schnellkraft	Beine		Schwedenbank 40 cm	3 Durchgänge	3	explosiv	1'
				Kasten 3 Elemente	6 Sprünge	3	explosiv	1'
		Bauch			10	3	explosiv	1'
		Arme		Medizinball 1–3 kg	6	3	explosiv	1'
	Kraft	Rücken			8	3	langsam	1'

Phase 1: Übungsbeispiele separates Konditionstraining

Zeichen	Faktor	Muskelgruppe	Übung	Belastung	Anzahl Wiederholungen Dauer	Serien	Ausführung	Erholung
	Schnellkraft	Beine			3 × 6 Sprünge	3	explosiv	1'
	Schnellkraft	Arme	Werfen kleiner Steine	~ 800 gr	8	3	explosiv	1'

Tabelle 2a Phase: Ferien

Kontrollblatt Konditionstraining

Mannschaft: _____

Name des Spielers: _____

Übungsauswahl nach Diskussion mit Leiter (Juli/August 1978)

Übungen drinnen oder draussen	Empfohlene Leistungen	Daten und persönliche Leistungen					
		4.7	6.7	8.7			
1. 8 Lockerungsübungen		X	X	X			
2. Seilspringen	2 x 2'	2 x 3'					
3. Rumpfbeugen (Bauch)	3 x 8	3 x 8	3 x 8	3 x 8			
4. Liegestütz	3 x 10	3 x 8	3 x 8	3 x 8			
5. Rücken (Isometrie)	4 x 6''	3 x 6''	3 x 6''	3 x 6''			
6. Sprünge an Ort, Knie auf Brusthöhe	3 x 8	2 x 8					
7. Klimmzüge	3 x 4						
8. Anlauf, Sprung für Smash	3 x 8	3 x 8					
9. Verteidigung: Rollen, Hecht	3 x 6	3 x 6					
10. Froschsprünge	3 x 8						
11. Lauf	15'						
12. Bauchlage, Sprint über 6 m	3 x 4		3 x 4				
13. Hügellauf (Treppen)	3 x 3						
14. Gleichgewicht auf 1 Bein, anderes Bein halb gebeugt	2 x 30''	2 x 30''					
15. Schwimmen	300 m			500			
16. Velofahren	30'		120'				
17. Ergänzende Sporttätigkeit (z.B. Basketball)				30'			

Tabelle 2b Phase 2: Übungsbeispiele Konditionstraining während der Ferien





Zeichen	Faktor	Muskel- gruppe	Übungen	Belastung	Anzahl Wiederholungen Dauer	Serien	Ausführung	Erholung
♥	Dauer- leistung		Dauerlauf (Wald, Strand)	~ 150 Puls	12 Min.	1		
			Schwimmen		300 m	1		
			Radfahren		30 Min.	1		
⚡	Schnell- kraft	Bauch			10	3	explosiv	1'
			Sack- messer 		10	3	explosiv	1'
⚡	Kraft	Rücken		1 kg in der Hand (Steine, Bücher)	8	3	langsam	1'
⚡	Schnell- kraft	Beine	Froschsprünge flaches Gelände Hügellauf		3 x 8 Sprünge 3 x 6 Sprünge	3 3	explosiv explosiv	1' 1'
					6 Sprünge auf jedem Bein	3	explosiv	1'
⚡	Schnell- kraft	Arme	Liegestütz		6	3	explosiv	1'

Tabelle 3 Phase 3a: Übungsbeispiele für angehängtes Konditionstraining, Circuit-Training

Zeichen	Faktor	Muskelgruppe	Übung	Belastung	Anzahl Wiederholungen Dauer	Serien	Ausführung	Erholung
	Schnellkraft	Bauch		Medizinball 3 kg				
	Schnellkraft	Arme		Medizinball 3 kg				
	Schnellkraft	Rücken	«Wäsche aufhängen» Spielbänder über Malstab hängen				Arbeitsweise: 30'' → Arbeit 1' → Erholung	
	Schnellkraft	Beine		2-3 Kasten- elemente			Steigerung: 30'' → Arbeit 45'' → Erholung	
	Lokales Stehvermögen	Beine	 4 Medizinbälle mit Gesäss berühren 1, 3, 5 = vw verschieben 2, 4, 6 = rw verschieben					

Tabelle 4 Phase 3b: Übungsbeispiele für integriertes Konditionstraining

Zeichen	Faktor	Übungsschema	Beschreibung
♥▶▶	Stehvermögen		1 = Zuspiel 2 = jonglieren 3 = Hecht oder Rolle sw Rückenlage, Bauchlage, aufsitzen usw. 4 = Zuspiel 5 = jonglieren 6 = 3
⊕	Geschicklichkeit		1 = Ball gegen Wand werfen 2 = über Ball springen 3 = ½ Dr., Hecht
▶▶	Ausführungsschnelligkeit		1 = Anschlag von unten 2 = Verschiebung 3 = Ball fangen
♥▶▶	Stehvermögen		1 = Zuspiel 2 = Smash 3 = Smash 4 = Block 5 = Ball werfen 6 = Manchette / Hecht / Rolle 7 = Zuspiel 8 = Smash 9 = Verschiebung 10 = Smash, sich selber Ball aufwerfen 11 = Block 12 = Verschiebung 13 = Smash, sich selber Ball aufwerfen 14 = Block 15 = Ball werfen 16 = Manchette / Hecht / Rolle
♥▶▶ ⊕	Stehvermögen, Geschicklichkeit		1 = Zuspiel 2 = Manchette 3 = Smash am Netz andeuten 4 = jonglieren 5 = ¼ Dr. um sich 6 = Block andeuten 7 = Verschiebung
♥▶▶	Stehvermögen		1 = Ball werfen / Zuspiel 2 = Zuspiel 3 = Smash 4 = Block 5 = Ball werfen 6 = Anlauf für Smash 7 = Zuspiel 8 = Smash 9 = Block 10 = Anlauf für Smash

Schlussbemerkung

Mit diesem Artikel haben wir uns zum Ziel gesetzt, dem Leiter einige Ratschläge und einfache Beispiele zu geben, der sich vor dem wichtigen Problem der konditionellen Vorbereitung einer jungen Mannschaft ein bisschen unsicher fühlt.

Gewisse wichtige Punkte wie ärztliche Kontrolle, Müdigkeit, Erholungsprobleme haben wir nicht berücksichtigt. Aus Erfahrung können wir sagen, dass wir keine Fälle von Übertraining oder extremen Müdigkeitserscheinungen in Folge des Volleyballtrainings kennen. Der Schweizer hat eher Tendenz zur Überernährung!

Wir haben auch keine Kenntnisse von Spielern, die einer systematischen ärztlichen Kontrolle unterstehen. Auch steckt die sportärztliche Kontrolle noch in den Anfängen. Dagegen werden wir oft auf die mangelnde konditionelle Vorbereitung junger Spieler und Spielerinnen aufmerksam gemacht, sowie auch auf die Armut der allgemeinen athletischen Erfahrungen und Qualitäten.

Unser Wunsch ist es, den Leiter für diese Schwächen zu sensibilisieren und ihm ganz bescheiden einige unserer Erfahrungen auf diesem Gebiete zur Verfügung zu stellen.

Bibliographie

- L'entraînement moderne.* L. Fauconnier, Ed. Adm. Ed. Phys. et Sport, 1968.
- Théorie et méthodologie des jeux sportifs.* Dr. L. Theodorescu, Ed. Français réunis 1977.
- Abrégé de médecine du sport.* R. Guillet, Ed. Masson, 1973.
- Manuel de l'éducateur sportif.* E. Thill, Ed. Vigot frères, 1977.
- Sport, médecine, santé.* Dr J. Turblin, Ed. Privat, 1977.
- L'entraînement en volleyball.* Ed. FFVB Paris, 1976.
- Le basketball Expérience d'un médecin.* J. Huguot, Ed. med. Uni., 1977.
- Education physique, sports, biologie.* Dr H. Brandt, Ed. Med. et hygiène, 1967.
- Condition physique.* EFGS No 17, 1971.
- Les qualités physiques et entraînement.* C. Bouchard Uni. Laval Québec, Montréal.
- Pallavolo veloce.* O. Federzoni, Ed. Moneta, 1971.