

Du machst doch richtigen Sport ...  
Wie wärmt ihr euch da auf?

Hanna

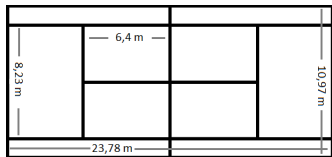
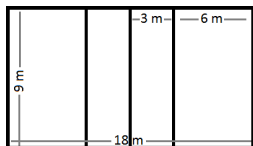
Heydenwall Denkfabrik  
28.01.2017

# Ablauf Volleyballtraining

Dauer	Volleyball	Fechten
10-15 min	quatschen	quatschen
20-30 min	aufwärmen	??
60-75 min	Übungen	Übungen / Spiele
15-30 min	spielen	"Linie"

- ▶ 2 Std Training (jedenfalls formal)
- ▶ quatschen, bis die Trainerin da ist, dann organisatorisches quatschen ;)
- ▶ Übungen trainieren einzelne oder mehrere Elemente des Spiels, unterschiedlich komplex und spielnah
- ▶ Spielen am Ende des Trainings, idealerweise 6 gegen 6 auf ganzem Feld. "Das eigentliche Spiel"

# Aufwärmen I: Laufen + Mobilisieren



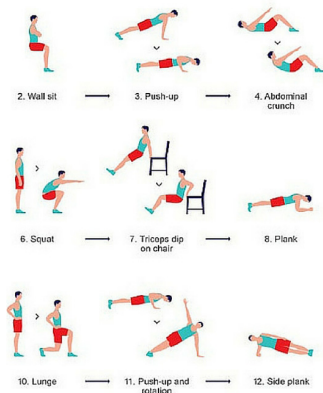
- ▶ gemütliches Tempo (alle quatschen weiter)
- ▶ 2-3 Runden "normal"
- ▶ ca 5 Runden mit Übung an der langen Seite:
- ▶ Knie hoch, Fersen hoch, Seitschritt mit und ohne Kreuzen, Springen, Springen mit geschlossenen Beinen, Sprint...

Alternativ Aufwärmspiel: Basketballähnlich, Baggertennis o.ä.

Danach ganz kurze (weil inoffizielle) Wasserpause

Gefolgt von "Mobilisieren" (Alle Gelenke ein mal bewegen)  
dafür stehen alle in einem großem Kreis

## Aufwärmen II: Kraft



- ▶ im Kreis, jeder oder jeder zweite macht eine Übung vor
- ▶ jede Übung ca 20s oder 10-20 Wdh
- ▶ Liegestütz, Seitstütz (4 Richtungen), Kniebeugen, Iceskater, Situps, Ausfallschritte, Schwimmer...
- ▶ Internet / Apps: bodyweight exercises Eigengewichtsübungen
- ▶ Nachteil: Ziemlich viel Bodenkontakt (kalt, dreckig)

Danach offizielle Wasserpause

1  
<sup>1</sup><http://sportsacademic.com/wp-content/uploads/2016/05/Untitled-design-3.jpg>

## Aufwärmen III: Einspielen

- ▶ 2er bis 4er Teams, mit nachlaufen
- ▶ Schultern und Finger aufwärmen
- ▶ werfen (mit rechts, mit links, beidhändig...)
- ▶ pritschen, baggern, schlagen (Ballgefühl)
- ▶ mit Zuspiel, Dreier Rhythmus (optional, etwas komplexer)

Dem könnte beim Fechten entsprechen:

- ▶ Schultern und Finger aufwärmen (hier auch gut)
- ▶ Grundschläge und Schritte (Ausdauerkomponente fehlt)
- ▶ lockeres Duell, miteinander!
- ▶ Saubere Bewegungen und Gefühl für die Waffe
- ▶ evtl Dreieck oder Zwei gegen Zwei ?

# Schlussfrage

Und geht das alles auch, ohne dabei seltsam auszusehen?