Trainingsgrundlagen Beachvolleyball

Im Beachvolleyball werden vor allem die motorischen Fähigkeiten vorausgesetzt und ausgebildet:

**\*Kraft: Fähigkeit, einem äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken**

**\*Ausdauer: Fähigkeit, motorische Aktionen möglichst schnell durchzuführen**

**\*Schnelligkeit: Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden**

**Belastungen**

**\*Beweglichkeit: Aktionsradius der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur**

**Diese vier Grundfähigkeiten werden auch als konditionelle Fähigkeiten bezeichnet.**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**Kraft-Training**

Beim Krafttraining im Beach-Volleyball gilt zunächst das gezielte Training der beanspruchten Muskulatur. Dabei rücken folgende Muskelgruppen in den Fokus:

   - Oberschenkel (Vorderseite/Rückseite)   
   - Bauch und Rückenmuskulatur (Körpermitte)   
   - Schultermuskulatur

Neben der reinen Kraft und der damit verbundenen Leistungssteigerung dient das Krafttraining der Stabilisation der Gelenke. Gerade auf dem Sand, als labiler Untergrund, ist es essentiell wichtig, die Gelenke durch eine stark ausgeprägte Muskulatur zu schützen. Vor allem Knie-, Hüft- und Schultergelenke sind stark belastet. Eine schützende Muskulatur wirkt dabei Wunder und du verlängerst deine Beach-Volleyball-Karriere um Längen.

Der besondere Untergrund beim [Beachvolleyball](http://www.trainingsworld.com/sportarten/volleyball/) – der Sand – eignet sich gut für ein spezielles [Konditionstraining](http://www.trainingsworld.com/training/konditionstraining/). Durch den nachgebenden und sich ständig verändernden Boden werden viele bekannte Bewegungscharakteristika unbekannt. Außerdem fallen alle Bewegungen im Sand schwerer als auf festem Untergrund und dienen so der Kraftentwicklung. Auch die koordinativen Fähigkeiten wie zum Beispiel die Gleichgewichtsfähigkeit (durch unebenen Boden), die Orientierungsfähigkeit (viele Fixpunkte zur Orientierung fehlen) und die Differenzierungsfähigkeit (viele situative Entscheidungen) werden verbessert.

### Kräftigung der Fußmuskulatur

Durch den unebenen Untergrund wird die Fußmuskulatur bei jeder Handlung im Sand gestärkt. Dies wird außerdem intensiviert, da die Übungen barfuß durchgeführt werden. Dabei ist immer zu beachten, dass der Kraftimpuls aus der Fußmuskulatur kommt und nicht aus dem Bein. Jeder Sportler kann die Übungen individuell dosieren, indem er den Widerstand des Sands ausnutzt und die Füße mehr oder weniger tief in den Sand eingräbt.

Die wohl einfachste Übung ist das Ziehen oder Kreisen im Sand. Dabei stellt sich der Beachvolleyballer schulterbreit hin. Das eine Bein dient der Stabilisation während das andere arbeitet. Der Fuß kann sowohl vorwärts und rückwärts, als auch seitwärts oder im Kreis bewegt werden. Beim Kreise-Ziehen erfolgt eine Rotationsbewegung im Fußgelenk. Eine weitere Übung zur Kräftigung der Fußmuskulatur ist das Wedeln oder auch die X- und O-Beine. Der Sportler stellt sich jeweils mit paralleler Fußstellung schulterbreit in den Sand. Beim Wedeln bewegen sich beide Fußspitzen parallel zunächst nach rechts, anschließend nach links. Bei der X- und O-Bein-Übung drehen sich beide Fußspitzen gleichzeitig nach innen, dann nach außen. Beide Übungen können variiert werden, indem sie entweder im Fersen- oder im Zehenstand durchgeführt werden.

### Sprungkrafttraining

Das Springen fällt im Sand generell schwerer als auf festem Untergrund. Für einen guten Angriff und starken Block ist die Sprunghöhe aber entscheidend. Deshalb sollte das Sprungkrafttraining regelmäßig mit in das Training eingebaut werden.

Zunächst können kleine Sprünge über eine Seitenlinie oder eine im Sand gezogene Linie gemacht werden. Hierzu stellt sich der Sportler beidbeinig neben die Linie. Durch eine dynamische Fußgelenksstreckung springt er seitlich über die Linie und landet mit beiden Füßen gleichzeitig auf der anderen Seite. Bei dieser Übung ist eine hohe Frequenz wichtig. Deshalb wird direkt der nächste Sprung zurück über die Linie angesetzt. Die Übung kann auch einbeinig durchgeführt werden und/oder mit einem Sprung seitlich vorwärts über die Linie.

Als nächste Übung gibt es den Standweitsprung. Dabei begibt sich der Sportler in eine tiefe Hocke, wobei die Arme weit hinter den Körper geführt werden. Es folgt eine explosive Fußgelenks-, Bein- und Hüftstreckung, sodass der Sportler so weit wie möglich nach vorne springt. Gleichzeitig werden die Arme über den Kopf geschwungen. Der Sportler landet beidbeinig in einer tiefen Hocke. Sobald die Balance wieder hergestellt ist, erfolgt der nächste Sprung. Der Standweitsprung kann auch einbeinig erfolgen. Hierfür wird auf einem Bein eine tiefe Hocke eingenommen, während sich das andere Bein abgewinkelt und parallel zum Boden hinter dem Standbein befindet. Anschließend folgt die gleiche Handlung wie bei einem beidbeinigen Standweitsprung. Trotz des einbeinigen Absprungs landet der Sportler auf beiden Füßen.

Auch der Block eignet sich zum Training der Sprungkraft. Gleichzeitig kann so die Blocktechnik trainiert werden. Hierzu stellt sich der Spieler ans Netz in eine tiefe Hocke. Es folgt ein Blocksprung durch eine aktive Fußgelenks-, Bein- und Hüftstreckung. Ziel ist es, so hoch wie möglich zu springen und die Hände über das Netz zu schieben. Die Landung erfolgt beidbeinig, sodass der nächste Blocksprung eingeleitet werden kann.

**Ausdauer- Training**

Wenn man beim Beach-Volleyball von Ausdauer spricht, spricht man von einer sogenannten anaerob-alaktaziden Belastung. Das ist die Belastungsform, die beim Beach-Volleyball am häufigsten vor kommt.   
Sie bedeutet :

**Anaerob:** Ohne Sauerstoff   
    **Alaktazid:** Keine Laktatbildung

**Erklärung:** Es handelt sich also um eine Belastung, bei der der Körper kaum Sauerstoff braucht und die so kurz ist, dass sich kein Laktat bildet, was sich nur bei längeren Belastungen bilden würde.

Natürlich dauert ein Beach-Volleyballspiel durchaus lange und es ist insgesamt keine kurze Belastung. Gemeint aber sind damit die vielen kurzen Spielaktionen. Meist dauert ein Spielzug nur wenige Sekunden und anschließend hat der Körper genug Zeit, um sich zu regenerieren. Diese Belastung ist in der Menge anstrengend und ungewohnt für den Körper. Und genau das macht Beach-Volleyball so anstrengend.

Wie du jetzt dein Ausdauertraining passend zu diesen Belastungen aufbaust, erfährst du im nächsten Abschnitt.

**1. Grundlagenausdauer**   
Diese Form von Ausdauer ist für das Spielen von Beachvolleyball, genau wie für alle anderen Sportarten, sehr hilfreich. Du musst kein Dauerläufer sein und jeden Marathon in Bestzeit absolvieren. Aber eine gewisse Fitness und ein vernünftiges Ausdauervermögen sollte vorhanden sein.   
Grundlagenausdauer trainierst du ganz leich und in kürzester Zeit wie folgt:

**Warm Up:**  Mobilisation der Gelenke und leichtes Dehnen der beanspruchten Muskulatur   
    **Hauptteil:**  20-30 Minuten Jogging   
    **Cooldown:** 5 Minuten lockeres Auslaufen mit anschließendem Dehnen der beanspruchten Muskulatur

Ganz wichtig beim Training der Grundlagenausdauer - übertreibe es nicht!   
Fange langsam an und steigere dich stetig. Laufe so, dass du vernünftig, ohne außer Puste zu kommen, atmen kannst. Passe dein Tempo deinem Fitnesslevel an und überfordere dich nicht. Wenn du nach den ersten Einheiten merkst, dass du dich verbessert hast, steigere die Dauer und/oder das Tempo. Aber bedenke, der Grundsatz "du musst beim Jogging vernünftig atmen können, ohne aus der Puste zu kommen" bleibt bestehen.

**2. Beachvolleyballspezifische Ausdauer**   
Jetzt geht es ins Detail. Bei dieser Ausdauerform sind wir wieder bei der anaerob-alaktaziden Belastung. Nun kommt es darauf an, dass wir spielnah und dem Beach-Volleyball entsprechend trainieren. Wie das konkret aussieht findest du hier:

**Warm Up:**  Mobilisation der Gelenke, kurze Kräftigung der Muskulatur und lockeres Einlaufen (insgesamt 10-15 Minuten)   
    **Hauptteil:** - kurze, maximale Belastungsintensitäten (ca. 6-10 Sekunden)   
                      - lange, regenerative Pausen zwischen der Belastung 20-60 Sekunden)   
                      - 3 x 6-8 Wiederholungen pro Übung (also 3x: 6-8 x Belastung + 8 x Pause    
                        - mögliche Übungen: Sprints/Koordinationsläufe gerne auch im Sand, ballgebundene und spielnahe Situationen (Abwehraktionen,   
                          Blockaktionen)   
    **Cooldown:**  5 Minuten lockeres Auslaufen mit anschließendem Dehnen der beanspruchten Muskulatur

Ganz wichtig beim Training der Beachvolleyballspezifischen Ausdauer - Konzentration auf jede Wiederholung!   
Versuche jede einzelne Wiederholung so intensiv wie möglich zu gestalten und achte dabei auf die richtige Technik. Das wird am Anfang deines Trainingszyklus und am Ende der einzelnen Trainingseinheit sehr intensiv. Lasse dir dann lieber mehr zeit in den Pausen, um die Qualität bei der Übungsausführung nicht zu verlieren. Möglichst viele Wiederholungen in kürzester Zeit helfen dir nicht weiter, wenn dadurch deine Technik leidet. Entscheidend sind von der Ausführung her saubere Aktionen.

### Schnelligkeits- Training

Jeder Spieler muss schnell auf die Spielsituation reagieren und sich schnell zu einem bestimmten Punkt des Felds bewegen, z. B. von der Annahmeposition zum Netz für das Zuspiel. Deshalb ist das Schnelligkeitstraining ein wichtiger Punkt beim [Konditionstraining](http://www.trainingsworld.com/training/konditionstraining/) im Sand.

Ein allseits bekanntes Mittel für das Konditionstraining ist die Koordinationsleiter. Auch im Sand kann sie hervorragend eingesetzt werden, um neben der Koordination auch gleichzeitig die Schnelligkeit zu verbessern. Es gibt zahlreiche Variationen, wie die Leiter durchlaufen werden muss. Wichtig ist jedoch, zunächst einen Durchgang in langsamem Tempo zu absolvieren, um die richtige Schrittfolge zu erlernen. Danach sollte jeder Durchgang mit maximaler Frequenz durchgeführt werden.

Um für das Schnelligkeitstraining den Widerstand des Sands auszunutzen, kann ein [Beachvolleyball](http://www.trainingsworld.com/sportarten/volleyball/) oder, wenn vorhanden, ein Medizinball durch den Sand geschoben oder gezogen werden, beispielsweise von der Grundlinie zum Netz und zurück.

Natürlich können auch einfach Sprints von der Grundlinie zum Netz oder Sternsprints gemacht werden. Dabei liegen vier Bälle in der Mitte einer Spielfeldhälfte, die der Sportler durch Sprints nacheinander auf die vier Ecken der Spielfeldhälfte verteilen muss. Nach einer kurzen Pause werden die Bälle von den Ecken wieder zurück in die Spielfeldmitte gebracht.

Die Intensität kann durch mehr Bälle erhöht werden. Diese Übungen können bei genügend Sportlern auch als Staffeln durchgeführt werden, um die Motivation zu erhöhen.

### Körperstabilisierung

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Körperstabilisierung. Hierfür können viele Übungen aus der Halle übernommen werden. Jedoch fallen sie durch den unebenen und nachgiebigen Boden im Sand schwerer.

Auch bei Übungen zur Körperstabilisierung kann der natürliche Widerstand des Sands hervorragend ausgenutzt werden. Bei der ersten Übung stellt sich der Sportler in einen Vier-Füßler-Stand. Dann werden die Hände durch den Sand soweit wie möglich nach vorne geschoben. Der Rücken sollte die ganze Zeit gestreckt sein. Anschließend werden die Arme kraftvoll zu den Knien gezogen und der Rücken gebeugt. Danach geht es wieder nach vorne.

Eine zweite Übung beginnt im Unterarmstütz. Der Bauch wird angespannt und der Sportler zieht die Knie unter den Körper Richtung Brust. Dabei wird der Rücken leicht gebeugt. Anschließend werden die Beine zurückgeschoben und die Übung beginnt von vorne.

Bei einer weiteren Übung stellt sich der Sportler in eine Ausgangsposition, bei der die Hände kurz vor den Füßen aufgesetzt werden. Nun schiebt er abwechselnd jede Hand ein Stück vorwärts durch den Sand. Dies macht er, solange er die Körperspannung halten kann und der Körper nicht absackt. Die Endposition wird kurz gehalten. Anschließend zieht er die Hände wieder Stück für Stück zurück in die Ausgangsposition.

Bei der nächsten Übung setzt sich der Sportler mit gestreckten Beinen in den Sand. Die Hände stützt er hinter dem Körper auf und der Hintern wird angehoben. Nun schiebt er entweder einen Fuß nach dem anderen nach außen oder beide Füße gleichzeitig. Dabei bleiben die Beine die ganze Zeit gestreckt. Anschließend werden die Füße wieder zurück in die Ausgangsposition geführt.

Eine abschließende Übung beginnt wieder im Vier-Füßler-Stand. Der rechte Arm wird gleichzeitig mit dem linken Bein in die Luft gestreckt. Dabei bilden Arm und Bein eine Linie mit dem Rücken. Die Ausgangsposition wird wieder eingenommen um anschließend den linken Arm und das rechte Bein zu heben. Diese Übung kann auch im Unterarmstütz durchgeführt werden.

**Beweglichkeits- Training**

Die Beweglichkeit ist die Fähigkeit, bestimmte Gelenksamplituden zu erreichen. Diese können durch innere Kräfte, also durch die Kontraktion des Antagonisten, oder durch passive Hilfen, wie z.B. Partner, Geräte oder die Schwerkraft, erweitert werden. Die Erscheinung der Beweglichkeit tritt dabei entweder in statischer (das Halten einer Bewegung) oder in dynamischer Form (das Schwingen einer Extremität) auf. Für alltägliche oder insbesondere sportartspezifische Anforderung braucht jeder Mensch ein individuelles Maß an Beweglichkeit. Aus diesem Grund können und dürfen die differenzierten Wirkungsweisen eines Dehnungstrainings auch nicht pauschalisiert werden.

## ****Differenzierte Anwendung des Beweglichkeitstrainings:****

Dehnen ist nicht gleich Dehnen! Die Sportwissenschaft hat sich mit den Wirkungen des Dehnungstrainings in den letzten Jahren intensiv befasst und konnte wichtige Ergebnisse liefern. So können folgende Anwendungsbereiche unterschieden werden, die sich durch spezifische Übungen und Belastungen voneinander unterscheiden.

* **Kurzfristige Wirkungen**
  + Definition: ca. 10-20 minütiges Dehnprogramm, bestehend aus einzelnen Dehnübungen
  + Dehnen im Rahmen des Aufwärmens (Pre-Stretch)
  + Vorbereitung auf spezielle Übungen, z.B. Spagatsprung im Turnen oder Highkick im Kampfsport

Anwendung:

* + zuerst langsam passiv-statisch zur Gewöhnung an den Reiz
  + dann passiv-dynamisch (Pumping-Stretch-Methode)
  + Müssen maximale Schnelligkeiten oder Kräfte erzielt werden, sollten an dieser Stelle einige reaktive oder schnellkräftige Drills gemacht werden.
  + unmittelbar vor der Belastung aktiv-dynamisch (Ballistics = Schwunggymnastik)
* **Langfristige Wirkungen**
  + Definition: Ab einer Anwendung von ca. 6 Wochen, über mehrere Monate und Jahre durch regelmäßige Dehnprogramme
  + Zur Verbesserung der allgmeinen Beweglichkeit
  + Zur Entwicklung eine sportartspezifischen Beweglichkeit
  + Zur Entwicklung einer ästhetischen Bewegungserscheinung

Anwendung:

* + Kombination aus Dauermethoden und PNF-Techniken
  + Development-Stretch: Mehrmaliges passiv-statisches Nachdehnen
  + AC- und CR-Methode zur Entwicklung der Reflexaktivität und Verbesserung der intermuskulären Steuerungsprozesse
* **Entspannungs-Dehnen nach dem Sport**
  + Definition: nach dem Sport zur Regulierung und mentalen Entspannung

Anwendung:

* + Easy-Stretch-Methode: Statisch-passives, leichtes Dehnen bis zum ersten Dehnschmerz
  + Nach ca. 20 Sekunden lösen und zur nächsten Übung wechseln
  + Die positiven Wirkungen des Dehnens nach dem Sport konnten seitens der Sportwissenschaft nicht bestätigt werden!
  + Sofern Sie sich dadurch besser entspannen können, machen Sie dies – es schadet nicht.
  + Nach dem Krafttraining sollte nicht oder nur leicht gedehnt werden. Intensives Dehnen schadet an dieser Stelle mehr, als es nützt.
  + Nach dem Ausdauertraining kann intensiver und länger gedehnt werden, sofern das Ausdauertraining im leichten bis mittleren Intensitätbereich betrieben wurde.
* **Verletzungsprophylaxe**
  + Dehnen zur Vorbeugung von Verletzungen
  + Hier gilt der Satz: „Je komplexer die Sportart, umso wichtiger ist das Dehnen“.
  + Führt man im Turnen einen Spagatsprung durch und ohne davor zu dehnen, ist das Verletzungsrisiko ziemlich hoch.
  + Vor einem Jogginglauf dagegen muss nicht zwingend gedehnt werden. Studien haben gezeigt, dass hierbei das Dehnen sogar negative Einflüsse mit sich bringt. Viele Sportler fühlen sich jedoch geschmeidiger durch das Dehnen vor dem Joggen.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------