**Jahrestrainingsplan für Beachvolleyball**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**Trainingsplan-Übersicht**

|  |  |
| --- | --- |
| **( 1 )** | **Beginn Krafttraining** |
| **(** [**2 )**](http://www.volleyball-training.de/teta/beach_jahrestrainingsplan.htm#2) | **Beginn Ausdauertraining** |
| **(** [**3 )**](http://www.volleyball-training.de/teta/beach_jahrestrainingsplan.htm#3) | **Beginn Sandtraining** |
| **(** [**4 )**](http://www.volleyball-training.de/teta/beach_jahrestrainingsplan.htm#4) | **Beginn der Beachsaison** |
| **(** [**5 )**](http://www.volleyball-training.de/teta/beach_jahrestrainingsplan.htm#5) | **Ende der wichtigsten Turniere** |
| [**( 6 )**](http://www.volleyball-training.de/teta/beach_jahrestrainingsplan.htm#6) | **Übergangsphase Beach und Vorbereitung Hallenvolleyball gehen fließend ineinander über;**  **event. kurze Pause (Urlaub !)** |
| [**( 7 )**](http://www.volleyball-training.de/teta/beach_jahrestrainingsplan.htm#7) | **Ab hier kein Kraft- und Ausdauertraining mehr, wenn ab** [**( 8 )**](http://www.volleyball-training.de/teta/beach_jahrestrainingsplan.htm#8) **die Vorbereitung**  **für die Halle beginnt, und dort ebenfalls ein Krafttraining absolviert wird.** |

**Begründung und Inhalte der Zeitpunkte**

Auf den ersten Blick erkennt man sofort zwei Eigenschaften des vorgestellten Periodisierungsmodells: Beachvolleyball mit allen Trainingsinhalten, wie sie im folgenden weiter erläutert werden, kann ideal in die Vorbereitungsphasen I und II mit eingebaut werden, falls diese bei der Hallenmannschaft statt finden. Die Übergangsphase (Erholung / Regeneration) im Beachvolleyball überschneidet sich mit Vorbereitung und ersten Wettkämpfen in der Halle. Hier wird der erfahrene Athlet in einem Gespräch mit seinem Trainer folgendes klären müssen: Reduzieren des konditionellen Trainingsumfangs für 3-4 Wochen zur eigentlichen Erholung von der Beachsaison, wenn hier in großem Umfang Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit trainiert wurden. Dafür absolviert der Spieler alle Hallentrainingseinheiten zur Umstellung vom Freiluftspielfeld auf das überdachte Spielfeld.

( 1 ): Draußen ist es nass und kalt, die Tage sind noch kurz. Das ist der richtige Zeitpunkt um den ersten konditionellen Faktor Kraft zu trainieren. In einem wohl­temperierten, hellen Raum werden in den ersten 4 Wochen die Grundlagen nach der Methode Muskelaufbautraining (s. 4.2.2.1) gelegt. Ein *Programm mit Grundübungen* sollte mindestens 2 und höchstens 3 mal pro Woche absolviert werden. In der Reihenfolge Schulter (Nackendrücken), Brust (Bankdrücken), Rücken (Lastziehen), Arme (Bizeps), Beine (Kniebeugen),

Waden (Wadenheben), Bauch (Crunch) werden in der ersten Woche 2 Sätze absolviert und in jeder weiteren Woche ein Satz mehr.

**Wochen-Trainingspläne März**

( 2 ): Das Lauf- und Ausdauertraining beginnt Mitte März. Draußen wird es langsam wärmer und die Zeit bis zum ersten Wettkampf wird kürzer. Die ersten deutlichen Anpassungserscheinungen treten nach ca. 10 Wochen bei einem 2-3 maligen Training ein. Auch hier werden 4 Wochen lang Grundlagen gelegt. Nach dem Prinzip der Dauermethode und der extensiven Intervallmethode (s. 4.2.1.1) werden 2-3 mal die Woche Strecken am Stück gelaufen oder mit intervallartigen Belastungen absolviert. Die Gesamttrainingszeit pro Woche soll 120 Minuten nicht unterschreiten und ungefähr 180 Minuten anstreben. Das Krafttraining *(Grundprogramm)* wird auf 2 mal pro Woche mit 4-5 Sätzen (Serien) pro Übung reduziert. Ziel in den nächsten 4 Wochen ist es, das Gewicht bei selber Serien- und Wiederholungszahl zu steigern. Somit ergibt sich für das Krafttraining (Muskelaufbaumethode) ein Gesamtumfang von insgesamt 8 Trainingswochen, was nach Ansicht von EHLENZ et. al. der optimale Zeitraum ist, damit der gewünschte Effekt eintritt.

**Wochen-Trainingspläne April**

( 3 ): Jetzt sind es nur noch 4 Wochen bis zum ersten Turnier. Das Sandtraining (2-3 mal in der Woche) beginnt spätestens jetzt (s.a. 4.7). In den ersten 2-4 Trainingseinheiten versucht man sich koordinativ von der Halle auf Sand umzustellen. Außerdem findet einmal pro Woche ein Schnelligkeitstraining statt. Ohne Zeitverlust kann man Ballgewöhnung und Schnelligkeitstraining miteinander kombinieren. Während den vollständigen Erholungspausen kann man sich den Ball zielgenau in aufrechter bis mittlerer Spielstellung zuspielen. "Die aktive Erholung ist eine durch sportliche Übungsformen beschleunigte Regeneration der Funktionstüchtigkeit des Organismus" . Das Krafttraining wird umgestellt. Es wird einmal pro Woche weiterhin so trainiert wie gewohnt. In der zweiten Trainingseinheit liegt das Ziel in der Steigerung der Maximalkraft zu steigern gestaltet (s. 4.2.2.1). Dabei wird das *Grundprogramm* auf ein *Spezialprogramm* mit folgenden Übungen umgestellt: Schulter (Nackendrücken), Brust (Bankdrücken), Rücken (Lastziehen oder breite Klimmzüge), Beine (Kniebeuge). Nach ca. 5 Wochen wird bei regelmäßigem Training auch die IK-Methode (intramuskuläres Kratftraining) erste deutliche Verbesserungen zeigen. Das Ausdauertraining wird ebenfalls verändert. Es wird einmal weiterhin nach der Dauermethode gelaufen (mind. 30 min.). Zum anderen wird ein Training nach der intensiven Intervallmethode (s. 4.2.1.1) absolviert. Dies kann ohne weiteres auf einer Rundbahn oder dem Fußballplatz geschehen. In der ersten Trainingseinheit (erste Woche) werden 9 Runden, in der zweiten Einheit (zweite Woche) 10 Runden usw. als Gesamtumfang gelaufen (bis 12 Runden nach der 4. Woche). Auch hier wird zunächst die Runden­bestzeit ermittelt und danach die zu laufenden Zeiten berechnet. Dieser Monat hat es an Zeitaufwand zweifelsohne in sich, doch man kann Zeit gewinnen, wenn man das Training kombiniert.*Beispiel:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Mo Di Mi Do Fr Sa** | **Sand + Schnelligkeit Pause Maximalkraft (IK -Methode) + Dauermethode Pause Sand + Intervall Kraft (Muskelaufbaumethode)** |

**Wochen-Trainingspläne Mai**

( 4 ): Es ist soweit ! Die ersten Turniere beginnen, während man konditionell schon viel weiter ist als alle anderen, verlegt man den Schwerpunkt in den nächsten 4 Monate auf das ballgebundene Sandtraining und gleichzeitig auf den Erhalt des konditionellen Leistungsniveaus. Für den Erhalt von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit folgen 3 Vorschläge

**Wochen-Trainingspläne:**

***Beispiel 1:*** (Minimalprogramm => 4 Trainingstage)

*Inhalt: 2 mal Ball, 1 mal Kraft, 1 mal Ausdauer, 1 mal Schnelligkeit*

Das Ausdauertraining nach der Dauermethode und der Intervallmethode wird zusammengefasst und findet nun einmal in der Woche nach der Tempowechselmethode oder dem Fahrtspiel statt (s. 4.2.1.1). Die Intensität wechselt dabei zwischen 60 und 95 % bei einer Belastungsdauer von 30-60 Minuten Das Umstellungsvermögen in der Energiebereitstellung, das Ertragen wechselnder Intensitäten und die Erholungsfähigkeit werden in einer Einheit trainiert.

Das Muskelaufbau- und IK-Training wird ebenfalls zusammengezogen und ab sofort nach dem Pyramidensystem durchgeführt (s. 4.2.2.1). Also Serien mit geringer Intensität und hohen Wiederholungszahlen lassen Serien mit hoher Intensität und wenig Wiederholungszahlen folgen. Man variiere dieses Training in den nächsten Monaten so (s.S.69), dass in den ersten 2 Monaten die Basis der Pyramide betont wird (also höhere Wdh.-zahlen) und in den 2 folgenden Monaten mehr die Spitze der Pyramide betont wird (höhere Intensität).

Das Schnelligkeitstraining wird in eines der beiden Sandtrainingseinheiten mit eingebaut.

***Beispiel 1\**** (Minimalstprogramm => 3 Trainingstage, wenn nur ein einziges Sandtraining durchgeführt werden kann, weil beispielsweise keine Trainingsmöglichkeiten vor Ort, die Anfahrtswege zur nächsten Anlage sehr lang oder mit Geld verbunden sind (Schwimmbad, Eintritt oder Platzmiete). Rest s. Bsp 1.

***Beispiel 2*** (Programm mit Betonung des Krafttrainings)

*Inhalt: 2-3 mal Ball, 2 mal Kraft, 1 mal Ausdauer, 1 mal Schnelligkeit*. Das Ausdauer-, Ball- und Schnelligkeitstraining findet wie in Beispiel 1 beschrieben statt . Das Krafttraining wird einmal nach der Muskelaufbaumethode *(Grundprogramm)* und einmal nach der IK-Methode *(Spezialprogramm)* durchgeführt.

***Beispiel 3*** (Programm mit Akzent auf dem Ausdauertraining)

*Inhalt: 2-3 mal Ball, 1 mal Kraft, 2 mal Ausdauer, 1mal Schnelligkeit*. Das Kraft-, Ball- und Schnelligkeitstraining findet wie in Beispiel 1 beschrieben statt. Das Ausdauertraining wird weiterhin einmal nach der Dauermethode oder der extensiven Intervallmethode (nach Belieben und Motivationsgrad) und einmal nach der intensiven Intervallmethode durchgeführt. Zusätzlich wird einmal im Monat pro Trainingsmethode ein Kontrolllauf mit maximaler Intensität durchgeführt. Danach werden die neuen Intensitäten berechnet, mit welchen es zu trainieren gilt.

Dem Gesamtumfang und der Trainingshäufigkeit sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Wer sich sein Training selbst zusammenstellen möchte, sollte folgendes beachten: Jeweils ein Tag Pause zur nächsten Trainingseinheit, deren Ziel die Verbesserung derselben konditionellen Fähigkeit ist.

**Wochen-Trainingspläne Wettkampfperiode**

( 5 ), ( 7 ) und ( 8 ): Am Ende der Saison angekommen, wird ab hier das Training der konditionellen Faktoren, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit eingestellt, um dem Körper eine Übergangsphase von ca. 4 Wochen zu geben, bevor bei allen Mannschaften spätestens jetzt die Hallenvorbereitung beginnt.

( 6 ): Anfang Oktober dürfte sich in unseren Breitengraden dann endgültig die Saison, aufgrund der Wetterverhältnisse, verabschiedet haben. Bis zu diesem Zeitpunkt können noch einige Turniere mit lockerem Charakter gespielt werden. (Mixed, Vereinsmeisterschaften, King of Bezirk), bevor dann endgültig wieder Hallenschuhe, Knieschoner und Volleyballtrikots in die Sporttasche gepackt werden.