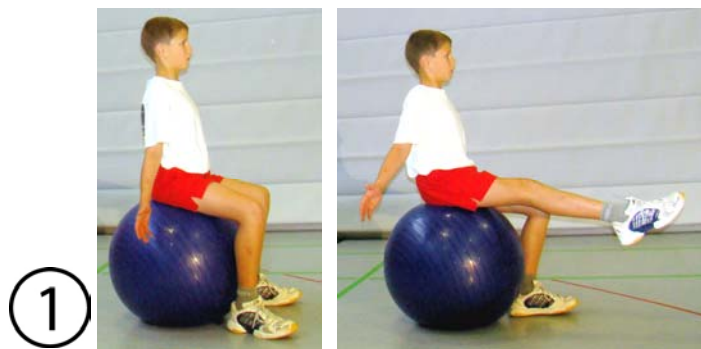


VOLLEYBALL SPIELERISCH LERNEN – STANDARDS

- 1 - Wolfhard Schulz, Andreas Elsässer

B. Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Körpergefühl (Pezziball) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige



1

Kräftigung der Oberschenkelvorderseite mit Hüftbeuger

Links: Ausgangslage, Rechts: Halteposition

Ausführung: Bei aufrechtem Sitz die Beine im Wechsel strecken; Arme seitlich vom Körper halten!



2

Kräftigung der Wirbelsäulenrotatoren

Oben: Ausgangslage, Unten: Halteposition

Ausführung: Körper und Beine gestreckt; die Hüfte seitlich im Wechsel nach rechts und links aufdrehen!



3



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Oben: Ausgangslage, Unten: Halteposition

Ausführung: Körper und Beine gestreckt; die gestreckten Beine und Arme im Wechsel diagonal anheben!



4



d



c



b



a

5

Komplexe Kräftigung (dynamisch, anspruchsvoll, a-d)

Vorübung a + b: Aus der Ausgangsstellung (a) mit dem Ball nach vorne rollen bis Hände Bodenkontakt haben (b).

Kernübung c: Fortführung der „Vorübung“ mit dynamischen Anfersen.

Anmerkung: Vorübung und Kernübung müssen in der Gruppe intensiv geübt werden, bevor die gesamte Übung (a-d) im Circuit angeboten wird.

Zielübung d: Den Schwung aus der Vor- und Kernübung mitnehmen, um aus dem Fersensitz in den Kniestand zu kommen!

①



Kräftigung der Oberschenkelvorderseite mit Hüftbeuger

Links: Ausgangslage, Rechts: Halteposition

**Ausführung: Bei aufrechtem Sitz die Beine im Wechsel strecken;
Arme seitlich vom Körper halten!**

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

②



Kräftigung der Wirbelsäulenrotatoren

Links: Ausgangslage, Rechts: Halteposition

Ausführung: Körper und Beine gestreckt; die Hüfte seitlich im Wechsel nach rechts und links aufdrehen!

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

3

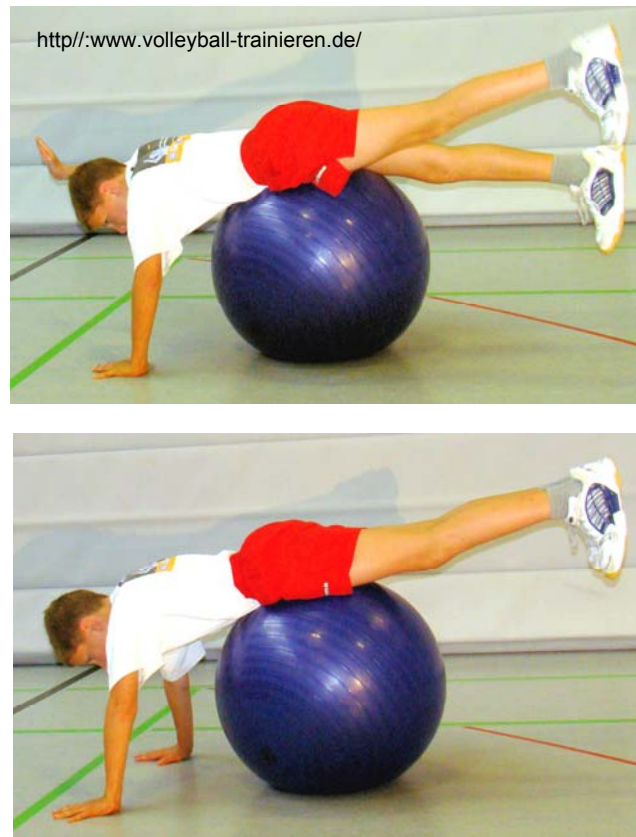


Kräftigung der Oberschenkelvorderseite und der Hüftstrecker

Ausführung: Die Unterschenkel senkrecht anstellen und die Beine im Wechsel strecken!

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

④



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Unten: Ausgangslage, Oben: Halteposition

Ausführung: Körper und Beine gestreckt; die gestreckten Beine und Arme im Wechsel diagonal anheben!

5



Komplexe Kräftigung (dynamisch, anspruchsvoll, a-d)

Vorübung a + b: Aus der Ausgangsstellung (a) mit dem Ball nach vorne rollen bis Hände Bodenkontakt haben (b).

Kernübung c: Fortführung der „Vorübung“ mit dynamischen Anfersen.

Anmerkung: Vorübung und Kernübung müssen in der Gruppe intensiv geübt werden, bevor die gesamte Übung (a-d) im Circuit angeboten wird.

Zielübung d: Den Schwung aus der Vor- und Kernübung mitnehmen, um aus dem Fersensitz in den Kniestand zu kommen!