



Athletic Guidelines

Magglingen, 28.05.2016 Mélanie Pauli

Magglingen 28.05.2016

A: Langhantel – Kurzhantel

B: Plyometrische Sprünge

C: Beispiel TS Zürich 2013-2015

Langhantel- Kurzhantel

- Technischen Hinweise
 - Front Squat / Back Squat unterschied
 - RDL
 - Overhead squat
 - Total Body Übung: Clean Power Position 1

Langhantel- Kurzhantel

- Ziele
 - Einführung in der Technik
 - Explosiv Kraft erlernen

Langhantel- Kurzhantel

- Knoten Punkt
 - Beinachse
 - Core Stabilität (Rücken-Bauch)
 - Hüftextension
 - Dynamism-Explosivität
 - Qualität vor Quantität

Athletic Training mit jugendlichen

- Beispiel Squat – Overhead Squat.
- 1x pro Woche
- Nach 10 Training





Clean: P1 jump & catch



Clean: P1 jump and catch deep



Clean: P1-P2 jump & catch



Powersnatch: P1



Powersnatch: P2-P1



Plyometrische Sprünge

- 5 Fehler beim springen
 1. the exercise is not maximally performed
 - Die Übung ist nicht Maximal ausgeführt
 2. the hurdles are too close together
 - Die Hürde sind zu nah von einander
 3. the hurdles are too high
 - Die Hürde sind zu hoch
 4. The hurdles are too low and athletes don't try hard to maximally clear
 - Die Hürde sind zu tief und die Athleten springen nicht mit Effizienz drüber
 5. The athletes don't understand the concept of pre-tension when performing them
 - Die Athleten verstehen die Vorspannung Konzept nicht

Joel Smith, Athletic Coach University of California Berkeley

Plyometrische Sprünge

- Technische Hinweise
 - Sj - cmj - drop jump
- Ziele
 - Absprung - Landung
- Knoten Punkt
 - Knieachse
 - Stabiler Oberkörper
 - Vorspannung bevor Boden Kontakt

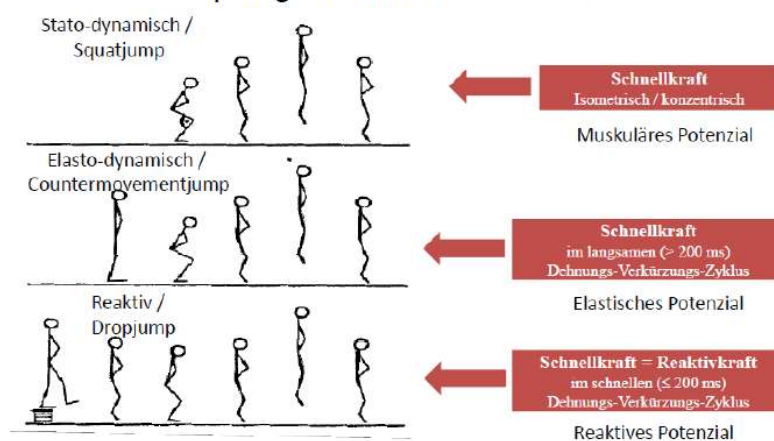


Sprünge

- Beidbeinig, einbeinig, wechselbeinig
 - NCM, CM, mit Schritt, DJ
 - „stick“, Doppelbodenkontakt, direkt
 - Linien Sprünge, Box Sprünge, Hürden
-
- NCM= non counter movement jump
 - CM= counter movement jump
 - DJ= Drop jump



Sprungformen in der Übersicht





Blocktraining zur Verbesserung der Reaktivkraft
(Slow Stretch-Shortening-Cycle)

Schnellkraft
im langsamen (> 200 ms)
Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus

Slow SSC (Counter Movement-Jumps)

Frequency of jumps	every 8 s
Number of jumps per set	10-12
Number of sets	3-5
Rest interval	10 min
Training units per week	2-3

Schmidtbleicher, 2006



Blocktraining zur Verbesserung der Reaktivkraft
(Fast Stretch-Shortening-Cycle)

Schnellkraft = Reaktivkraft
im schnellen (≤ 200 ms)
Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus

Fast SSC (Drop Jumps)

Frequency of jumps	every 6 s
Number of jumps per set	10-12
Number of sets	3-5
Rest interval	10 min
Training units per week	2-3

Schmidtbleicher, 2006



Blocktraining zur Verbesserung der Reaktivkraft (Stretch-Shortening-Cycle)

Belastungskonfiguration	Reaktive Methoden			Adaptationen	
	H	SP	TS		
Belastungsintensität	H	SP	TS	Muskelmasse	
Wiederholungen pro Serie	30	20	10	Ausnutzung des Muskelpotentials	+
Serienzahl	3	3	3	Kraftmaximum	
Serienpause	5	10	10	Kraftanstieg	+
Kontraktionsgeschwindigkeit	explosiv			Voraktivierung	++
Einheiten pro Woche	2-3			Reflexaktivität	+++
Wochen	4				

H = Hüpfen SP = Laufsprünge; TS = Tiefsprünge

Schmidbleicher, 2006

Wurfkraft

Ganzer Körper gefordert

Beim Wurfkrafttraining wird oftmals Bein- und Rumpfmuskulatur mittrainiert. Daher Knotenpunkte der jeweiligen Übungen miteinbeziehen.



Wurfkraft

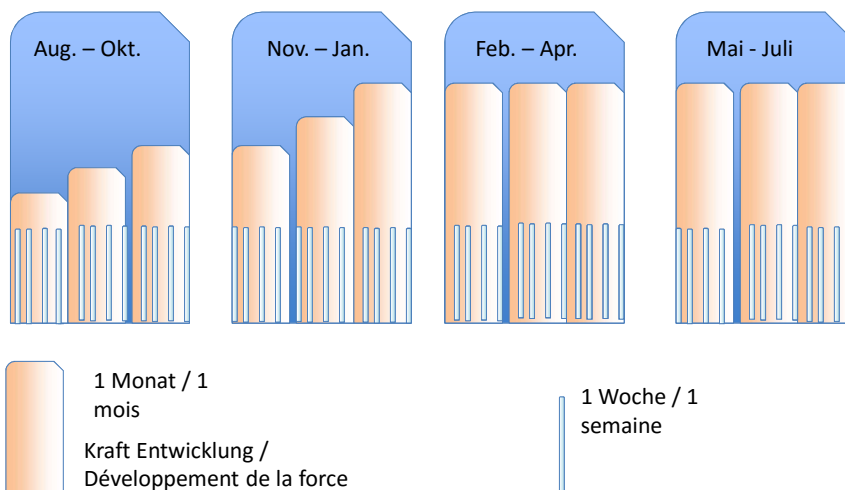
Kniestand gross
Kniestand halb
Kniebeugestand
Schritt

Brustpässe
Rotationswürfe
Überkopfwürfe

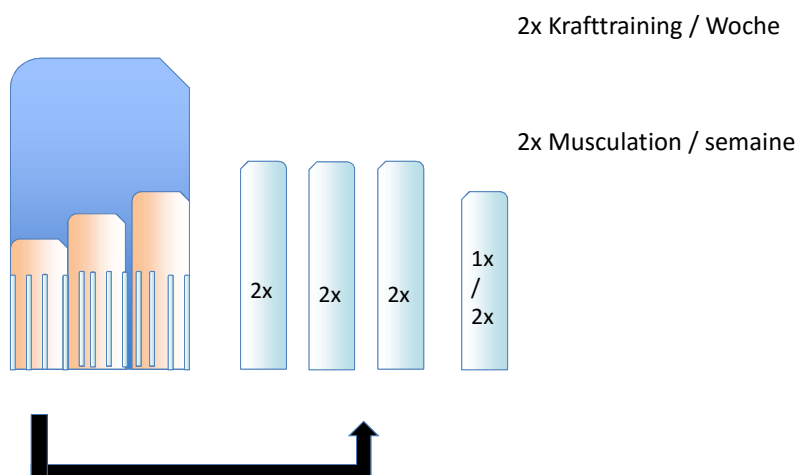
Beispiel TS Zürich 2013-2015

- Periodisierung
- Wochenplan
- Trainingsprotokoll
- Woche Beispiel

Periodisierung / Périodisation



Periodisierung / Périodisation



Im Krafraum: Methoden-Anfänger En salle de force: Méthodes-débutant

Aug. – Okt.	Nov. – Jan.	Feb.- Apr.	Mai - Juni
August: Tests		Feb./März: Tests	Beach
•Kraftausdauer •Force-endurance	•Hypertrophie	•General Kraft •Force general •Transfer / Schnellkraft •Transfer et Vitesse	•Functional Training •Entraînement fonctionnell •Outdoor •Plyometrie
•Geräte/Freihantel •Machine / poids libres	•Frei Hantel / Gerätel •Poids libres / machines	•Frei Hantel •Poids libres	•Eigene Körpergewicht •Poids du corps •Leichte Geräte •Engins légers
•12-15 Rep 50%-70%	•8-12 Rep 60%- 75%	• 6-10 Rep 70%-80% •Schn.K: 8-10 Rep BW- 25%	•Circuit intermittierende / intermittent

Im Krafraum: Methoden-Fortg. En salle de force: Méthodes-Avancé

Aug. – Okt.	Nov. – Jan.	Feb.- Apr.	Mai - Juni
August: Tests		Feb./März: Tests	Beach
•Hyperthrophie	•General Kraft •Force general	•IK: Muskel-Leistung Schwelle (submaximal der max kraft / submaximal force max) •Transfer / Schnellkraft •Transfer et Vitesse	•Functional Training •Entraînement fonctionnell •Outdoor •Plyometrie
•Geräte/Freihantel •Machine / poids libres	•Frei Hantel •Poids libres	•Frei Hantel •Poids libres	•Eigene Körpergewicht •Poids du corps •Leichte Geräte •Engins légers
•8-12 Rep 60%-75%	•6-10 Rep 70%-80%	•IK: 4-8 Rep 50%-60% •Schn.K: 4-8 Rep BW-25%	•Circuit intermittierende / intermittent

Im Krafraum: Methoden-Fortg. En salle de force: Méthodes-Avancé

Aug. – Okt.	Nov. – Jan.	Feb.- Apr.	Mai - Juni
August: Tests		Feb./März: Tests	Beach
•Hyperthrophie	•General Kraft •Force general	•IK: Muskel-Leistung Schwelle (submaximal der max kraft / submaximal force max) •Transfer / Schnellkraft •Transfer et Vitesse	•Functional Training •Entraînement fonctionnell •Outdoor •Plyometrie
•Geräte/Freihantel •Machine / poids libres	•Frei Hantel •Poids libres	•Frei Hantel •Poids libres	•Eigene Körpergewicht •Poids du corps •Leichte Geräte •Engins légers
•8-12 Rep 60%-75%	•6-10 Rep 70%-80%	•IK: 4-8 Rep 50%-60% •Schn.K: 4-8 Rep BW-25%	•Circuit intermittierende / intermittent

Aufwärmen TS 2H August- September MP 08-13

30 Minuten

Lauf A-B-C 5 Minuten

Gehen 1 Fuss abrollen
2 Sich gross machen auf Fussspitze
3 Dito auf Fersen
4 Dito auf aussenseite laufen
5 Dito auf innenseite laufen

Laufen 6 Knie Hoch heben (Nur Schritte)
7 Fuss abrollen, schneller mit Hand Bewegung
8 normal rennen
9 Jede 3 Schritte knie heben (dynamik)
10 Dito anfersen
11 Carioca = überkreuzen aber hinten kreuzen normal und vorne mit hohen Knie
12 Kombinieren Knie hoch heben und anfersen

Core 18 Minuten







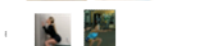

Rumpf: a **10x Jede Seite** Plank auf dem Knie Diagonal
b **10x** Liegestütz-Position Schulterblatt hoch und tief
c **15x Je "I" - "Y" - "T"** auf dem Bauch liegen
d **20x** Plank Liegestütz-Position - Schulter berühren
e **10x Jede Seite** Plank seitlich auf unterarm - Rotieren-arm strecken
f **15x** Bridging Beide Beine
g **8x links - 8x rechts** Bridging einbeinig, das andere Bein ist gebeugt (maximal gegen Brust)
h **20"** Plank statisch - **20"** Plank fuss alternativ hochheben - **20"** seitlich 10" hoch tief - **20"** seitlich andere seite 10" hoch tief
i **10x** Squat gegen der Wand hand über kopf - 10x squathand vor dem Körper gestreckt

Quick Feet 6 Minuten

20" schaffen - 20" Pause leicht joggen:

- rückwärts rennen mit Richtungen wechseln auf Kommando
- südwärts rennen mit Richtungen wechseln auf Kommando
- skipping
- taploca = überkreuzen mit Richtung wechsel auf Kommando
- Fussgelenkarbeit
- anfersen
- Cancen

Locker Joggen 1 Minute

a

b

c

d

e















f

g

h

i

Im Kraftraum

Protokoll	Basis Kraft	NAME:																
Anfänger	September - Oktober																	
Übungsform	Beginn	Ende	Training	16. Sep	19. Sep	24. Sep												
Squat mit kurzhantel (tiefe Kniebeugen)			kg															
			ser	2x	3x	3x												
			Rep	15x	15x	15x												
Bench press geführte Stange / breiter Griff (Bankdrücken)			kg															
			ser	1x	2x	2x												
			Rep	12x	10-12x	12x												
Beinpress (legpress) beidbeinig			kg															
			ser	1x	3x	3x												
			Rep	15x	15-18x	15-18x												
Lat-zug vorne - rücklage - zur Brust			kg															
			ser	1x	2x	3x												
			Rep	12-15x	12-15x	12-15x												
normale oder erhöhte Langes mit Stange / Fokus Beinachse/Rumpf			kg															
			ser	1x	2x	3x												
			Rep	12-15x	12-15x	12-15x												
Schulterzug (rowing horizontal- Schulterblätter zusammenziehen)			kg															
			ser	1x	2x	2x												
			Rep	12x	15x	15x												
Overhead squat Als Aufwärmen			kg															
			ser	/	2x	2x												
			Rep		10x	10x												

Im Kraftraum En Salle de force

Protokoll	Basis Kraft	NAME:																
Anfänger	November-Dezember- Januar																	
Übungsform	Beginn	Ende	Training	07. Nov	11. Nov													
Squat vorne mit kurzhantel (tiefe Kniebeugen)			kg															
			ser	3x	3x													
			Rep	12x	12x													
Bench press geführte Stange / breiter Griff (Bankdrücken)			kg															
			ser	3x	3x													
			Rep	12x	12x													
Lat-zug vorne - zur Brust mit MB			kg															
			ser	2x	2x													
			Rep	12x	12x													
normale oder erhöhte Langes mit Stange / Fokus Beinachse/Rumpf			kg															
			ser	2x	2x													
			Rep	10x	10x													
Schulterzug (rowing vertical- Schulterblätter zusammenziehen)			kg															
			ser	2x	2x													
			Rep	10x	10x													
Deadlift mit Hanteln			kg															
			ser	2x	2x													
			Rep	8x	8x													
Ishios: Olivia																		

Protokoll	Kraft	NAME:																		
Anfängerin - Fortgeschrittene		Februar - April																		
Übungsform	Beginn	Ende	Training	12. Mär																
Vorne Squat mit Langhantel + Gewicht 3' runter- 1' explosiv			kg																	
			ser	3x																
			Rep	8x																
Bench press geführte Stange / breiter Griff (Bankdrücken)			kg																	
			ser	3x																
			Rep	8x																
High Lunge mit overhead squat 3' runter- 1' explosiv			kg																	
			ser	3x																
			Rep	6x																
Schulterzug 1 Arm. Diagonal hoch ziehen. Hüfte bleiben fix.			kg																	
			ser	2x																
			Rep	10x																
Rowing as dem Stand vorne - zur Brust mit Langhantel			kg																	
			ser	3x																
			Rep	8x																
Mountainclim- bing + 3x Treppe 3 steps beidbeinig			kg	BW																
			ser	3x																
			Rep	10x																
Zusatz Übungen + Korrektur Übungen																				
			kg																	
			ser																	
			Rep																	
FMS Korrektur			kg	BW																
		Sehe Zusatzblatt	ser	2x																
			Rep	15x																



Lehre als Volleyballerin

Athletische Ausbildung

Anfänger



**Anfänger +
Fortgeschrittene**



**Fortgeschrittene +
Köner**



Köner +













Lehre als Volleyballerin Trainingstagebuch

SwissVolley Trainingstagebuch von _____ vom 15.11.10 bis 21.11.10

Trainingsziel letzte Woche: Versuchen mich auf den nächsten Ball zu konzentrieren (Pass)

Wie gelang die Umsetzung? Mmh... fand es nicht einfach! den gemiedenen Ball kannst du in der Regel nicht antworten!

Fragen zum Training:
• Welches waren die Inhalte und Akzente der Trainings der vergangenen Woche? Trage alle Trainings (bei Absenzen: Grund) und Meisterschaftsspiele ein:

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Innliche Schwerpunkte	Morgen	<u>AUSA- Passtraining</u>		<u>Gratistelle</u> <u>Wachstum</u> <u>8 Spm. an der</u> <u>150cm markiert</u>		Training:	Training:
	Nachmittag	<u>Kraft</u>	<u>Pass geben</u> <u>Leistung</u>	<u>Kraft</u>			
Abend	<u>DZ 20-22</u>		<u>DZ 18-20</u>	<u>DZ 19-21</u>	<u>AV vs CF</u> <u>SV</u>	Liga: <u>12. Jg</u> Gegner: <u>Biel</u> Resultat: <u>2:1</u> Einsatz: <u>3:50</u>	Liga: Gegner: Resultat: Einsatz:
Schlaf in h	So/Mo <u>7h</u>	Mo/Di <u>7h</u>	Di/Mi <u>8h</u>	Mi/Do <u>6h</u>	Do/Fr <u>7h</u>	Fr/Sa <u>10h</u>	Sa/So <u>10h</u>
Ruhepuls							
Reisezeit	<u>1h 40min</u>	<u>1h 45min</u>	<u>2h</u>	<u>1h 45min</u>	<u>2h</u>		

• Was ist mir leicht gefallen? _____

• Womit habe ich Mühe? Warum? Einkörpass => manchmal zu schnell oder zu tief

Trainings-Ziel nächste Woche: schnell "unter den Ball" laufen!

© 2009, Swiss Volley Talent School Zürich
Timo Lippuner, Bruno Zürcher

inhalte
Verien



Lehre als Volleyballerin Trainingstagebuch

SwissVolley Trainingstagebuch

Beurteilung des Trainings in Bezug auf:

Körperliches Wohlbefinden (Innervitalität, Müdigkeit): 10
Bemerkungen: _____

Mentales Wohlbefinden (Freude, Motivation, Lust): 10
Bemerkungen: _____

Wohlbefinden im Team (MitgliederInnen, Trainer): 10
Bemerkungen: im Vorfeld funkt. ich mich es geht so gut!

Zusammenhang von Schule, Volleyballschule, Verein, Familie, Freizeit: 10
Bemerkungen: _____

Wochenplan:




Schule / Ausbildung	Stunden	Lektionen
Training Talent School	1	1
Wahlpflicht	1	1
Physiotherapie	1	1
Kraft / Ausdauer	1	1
Vereinstraining	4	4
SFB-Training	1	1
Meisterschaft	3:0 Gunne	1:30h
Physiotherapie	1	1
Total Training / Meisterschaft	15:30	15:30
Reise (Total der Woche, ohne Wochenende)	1:30	1:30
Regeneration aktiv (Stimmen, kein Video, mobile Training)		
Regeneration passiv (Alles hat dem Entsprechen...)	10min	10min
	10min	10min

Persönliche Bemerkungen und Fragen:
Ich habe wieder oder immer noch Probleme mit dem Ball... ich bin so unzufrieden... die machen mich die eine Woche an und warte... ich mag die nicht... ich will es... wie das... aber stimmt nicht... aber macht mich... ich will... wenn ich das... nicht... weiter... kommen...

Trainingstagebuch eingesehen: _____
Das Trainingstagebuch ist jeweils abzugeben bis am Montagabend _____

© 2009, Swiss Volley Talent School Zürich
Timo Lippuner, Bruno Zürcher

** sie sind einmal so... und einmal so...!!
ich würde gerne noch mit dir darüber sprechen*



Dream. Believe. Create. Succeed.

FRAGEN ?

