

A-Trainer Ausbildung

Köln 2004

**Training und Periodisierung
in der Beachsaison für Spieler,
die vorher und anschließend
die Hallensaison bestreiten**

von

Heike Ruhmer

Inhaltsverzeichnis	
1. EINLEITUNG	1
2. ENTSCHEIDUNGSKRITERIEN	2
2.1. <i>Wer kommt in Frage?</i>	2
2.2. <i>Warum wird es praktiziert?</i>	2
3. NUTZEN/VORTEILE ODER NACHTEILE FÜR DIE NACHFOLGENDE HALLENSAISON?	4
3.1. <i>Physiologisch</i>	4
3.2. <i>Psychisch</i>	8
3.3. <i>Die Spielelemente</i>	12
4. PERIODISIERUNG UND TRAINING	14
4.1. <i>Periodisierung</i>	14
4.1.1. <i>PERIODISIERUNG HALLENVOLLEYBALLSPIELER IM BEACHVOLLEYBALL</i>	15
4.1.2. <i>PERIODISIERUNG AM BEISPIEL USC MÜNSTER KALENDERJAHR 2004</i>	15
4.1.3. <i>TRAININGSPLAN USC MÜNSTER VON APRIL BIS OKTOBER 2004</i>	17
4.2. <i>Training</i>	19
4.2.1. <i>ÜBERGANGSPERIODE I</i>	24
4.2.2. <i>SPEZIELLE VORBEREITUNGSPERIODE</i>	26
4.2.3. <i>WETTKAMPFPERIODE</i>	28
5. BEACHVOLLEYBALL NICHT 2 GEGEN 2	31
6. ZUSAMMENFASSUNG	32
7. LITERATURVERZEICHNIS	33
ANHANG	34

1. Einleitung

Wer kennt das nicht aus seiner Aktivenzeit: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel und nach der Saison ist vor der Saison. Gerade mal 2-3 Wochen kein Volleyball und dann geht es schon wieder in die „geliebte“ Sporthalle.

Aber spätestens nach dem Gewinn der Bronzemedallie von Jörg Ahmann und Axel Hager bei den Olympischen Sommerspielen 2000 in Sydney boomt Beachvolleyball auch in Deutschland.

Niemand kann sich mehr der Faszination des Spiels 2 gegen 2 auf weichem Untergrund entziehen.

Sobald die ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr die Luft erwärmen, möchten eigentlich alle VolleyballerInnen aus den muffigen Hallen ins Freie und dort ihre Sportart betreiben.

Allerdings ist der Umzug nicht für alle Aktiven durchführbar.

Es muss berücksichtigt werden, dass Hallenvolleyball und Beachvolleyball zwar viele Gemeinsamkeiten haben, jedoch die unterschiedlichen körperlichen und technischen Anforderungen nicht zu unterschätzen sind.

Diese Kriterien, warum der Schritt aus der Halle in den Sand auch im oberen Leistungsbereich immer öfter praktiziert wird und wie das Training und die Periodisierung aussehen könnte, wird nachfolgend erläutert.

2. Entscheidungskriterien

2.1. Wer kommt in Frage?

Bei den HallenvolleyballerInnen müssen folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- *Nationalspieler ja/nein*

NationalspielerInnen ist davon abzuraten Beachvolleyball wett-kampfmäßig auszuüben, wenn Aktionsprogramme der Nationalmannschaften im Sommer mit wichtigen Wettkämpfen geplant sind. Ist dies nicht der Fall, können sie wie ihre KollegInnen aus den Bundesligamannschaften den Sommer im Sand verbringen, aber mit zusätzlichen Einheiten in der Halle.

- *Bundesligaspieler mit Beachklausel ja/nein*

Gute VolleyballspielerInnen gibt es in Deutschland nicht wie Sand am Meer und teure Ausländer passen oft nicht mehr in das Budget der Bundesligavereine. So kommt es immer häufiger vor, dass Vereine Kompromisse eingehen und ihren Aktiven während der Hallensaison Beachtrainingseinheiten vertraglich zusagen. Damit ist die Gefahr gebannt, dass sich diese SpielerInnen im Winter komplett vom Hallenvolleyball verabschieden. Entsprechend ist dann die Übergangsperiode in der Weihnachtswettkampfpause auf die kommende Beachsaison ausgerichtet.

2.2. Warum wird es praktiziert?

- *aus Vereinssicht*

Nicht nur der bereits genannte Aspekt, dass der Kader ohne BeachvolleyballspielerInnen zu klein ausfallen würde, ist ein wichtiger Grund.

Jede Bundesligamannschaft ist auf eine Vielzahl von Sponsoren angewiesen, die bisher nur während der Hallensaison über eine ausreichende Präsenz in den Medien zufrieden sein konnten. Nehmen

nun die Aktiven der Vereine auch an den deutschen Beachserien teil, so ist ein großer Schritt getan, um das Sommerloch zu stopfen. Da Beachvolleyball zu den beliebtesten Sportarten bei Jugendlichen zählt, betreiben die Vereine auch mit diesem Sektor Werbung für ihre Nachwuchsarbeit. Jeder weiß wie schwierig es mittlerweile geworden ist Jugendliche für eine Sportart und regelmäßiges Training zu gewinnen.

- *aus Trainersicht*

Die Motivation der SpielerInnen ist ein wichtiger Punkt, weil das Training nur dann wirklich effektiv ist. Der Beachcourt bietet eine willkommene Abwechslung, die Bewegungen im Sand sind zwar anstrengend, machen aber viel Spaß. Die Übungsformen weichen von denen in der Halle ab und stellen die SpielerInnen vor neue Herausforderungen. Auch fällt mit der Teilnahme an den Beachturnieren die lange Wettkampfpause bis zur nächsten Hallensaison aus. Hinzu kommt, dass einigen Bundesligatrainern nach der Hallensaison oft nur ein kleiner Kader zur Verfügung steht: Verträge sind ausgelaufen, die NationalspielerInnen sind unterwegs und neue SpielerInnen wurden noch nicht verpflichtet.

Die sportwissenschaftlichen Aspekte werden nachfolgend ausführlich erörtert.

3. Nutzen/Vorteile oder Nachteile für die nachfolgende Hallensaison?

Es wird davon ausgegangen, dass sich Beachvolleyball auf das Hallensportspiel in fast allen Bereichen, wie z. B. auf die Techniken, insbesondere Abwehrtechniken, das individualtaktische Verhalten, die Antizipation, Reaktion und Koordination und vor allen auf die universelle Ausbildung sehr positiv auswirkt. Der gelenkschonende Charakter des Sandbodens ermöglicht zudem hohe Trainingsumfänge. Untersuchungen haben ergeben, dass die Gefahr einer Sportverletzung oder eines späteren Sportschadens hier wesentlich geringer ist. Dies gilt in besonderem Maße für die im Hallenspiel häufigen Sportverletzungen (Hömborg/Papageorgiou 1997).

3.1. Physiologisch

- *Ressourcenmanagement*

Unter Ressourcenmanagement versteht man die Verwaltung und Nutzung der individuellen kognitiven, mentalen und emotionalen Kapazitäten bei der Bewältigung von Anforderungen (Wieland-Eckelmann, 1994).

Grundlage sind die folgenden Kennzahlen:

<i>Halle Damen</i>	<i>20 min pro Satz oder ca. 75 min pro Spiel</i>
<i>Halle Herren</i>	<i>Insgesamt etwas länger</i>
<i>Sand Damen</i>	<i>Pro Spiel ca. 40 min (dt. Meisterschaftsniveau)</i>
<i>Halle Herren</i>	<i>Ca. 50 min, verlängert sich bei hohem Leistungsniveau und gleicher Spielstärke bis über 60 min</i>

Tab. 1: Zeitliche Beanspruchung

	Halle	Sand
Ø Dauer (min)	75 (3,6 Sätze)	45
Ø Ballwechsel (Anzahl)	130	90
Ø Dauer pro Ballwechsel (sec)	7,9	8,4
Ø Pausenlänge (sec)	12	12
Laktat (mmol/l)	2-4	2-7
Hf (S/min)	150-190	140-200

Tab. 2: Psychische und physische Belastungen

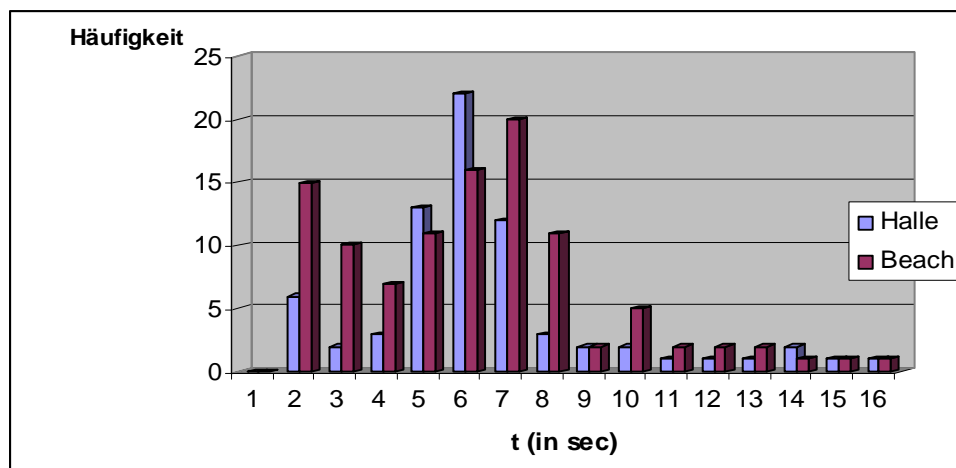


Abb. 1: Häufigkeit und Dauer von Ballwechseln in Spitzenvolleyball (nach Voigt 2003)

Aus den Kennzahlen der psychischen und physischen Beanspruchung und der Häufigkeit und Dauer von Ballwechseln ergibt sich, dass sowohl Hallen- wie auch Beachvolleyball eine Kurzzeit-Intervall Charakteristik zeigen.

Die Phosphatspeicher mit ihren schnellen Energieflussraten sind für die Energiebereitstellung ebenso ausreichend wie die Pausenlänge für das Wiederauffüllen dieser Speicher und das möglicherweise geringfügig anfallende Laktat bei den längerandauernden Ballwechseln oxidativ wieder zu eliminieren.

Hallenvolleyball kann demnach als alaktazider und Beachvolleyball als alaktazid bis laktazider Kurzzeitintervallsport charakterisiert werden (Katja Vetter, 1999).

Im Ressourcenmanagement hat Beachvolleyball keine negativen, sondern positive Auswirkungen auf die anschließende Hallensaison.

- **Orthopädischer Hintergrund**

Während des Alltags und des Hallentrainings hat sich für Geh-, Lauf- und Springbewegungen ein entsprechendes neuronales Muster entwickelt. Im Sand treten verlängerte und veränderte Kraftbeanspruchungen auf, die „automatisch“ zu Gewebestabilisierung und Muskelzuwachs führen (Trainingsadaptation). Dies ermöglicht eine bessere Dämpfung der auftretenden vertikalen Bodenreaktionskräfte.

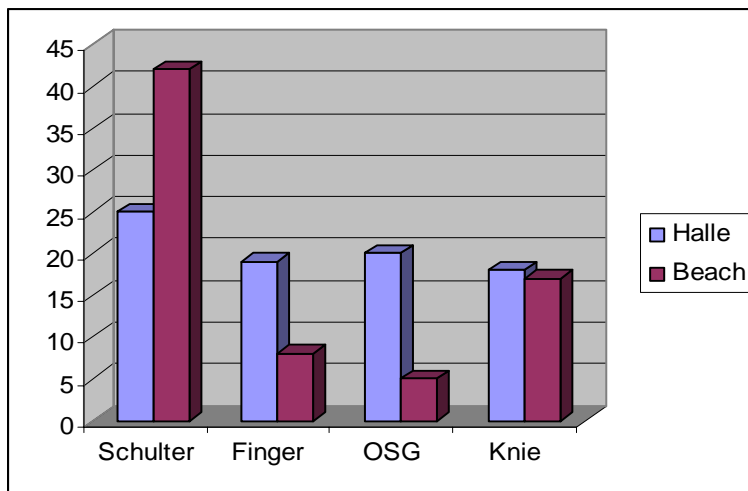


Abb. 2: Anteil der Verletzungen im Hallenvolleyball/Beachvolleyball an den Lokalisationen (nach Kugler 1998)

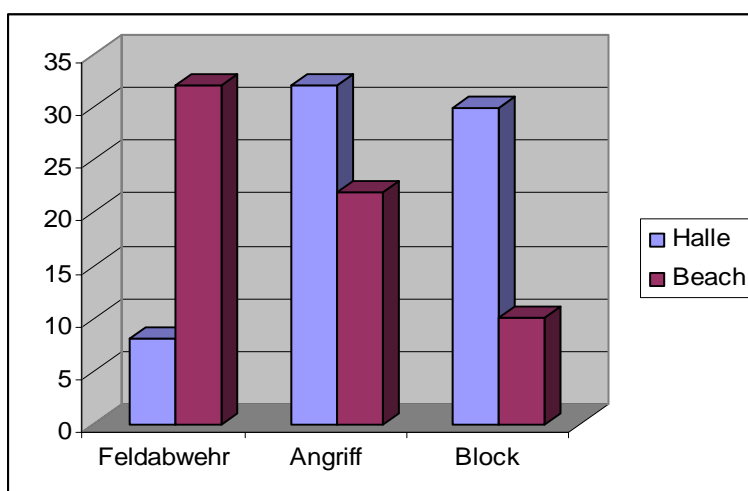


Abb. 3: Anteil der Verletzungen im Hallenvolleyball/Beachvolleyball nach Spielsituationen (nach Kugler 1998)

Betrachtet man die beiden Abbildungen, so könnte vermutet werden, dass Beachvolleyball aufgrund der Art der Verletzungen nicht die ideale Ergänzung zum Hallenvolleyball ist. Aber es muss berücksichtigt werden, dass die vermehrten Sprung- und Schlagbelastungen „overuse“-Syndrome bewirken, die durch entsprechende Steuerung des Trainings und der Wettkämpfe teilweise verhindert werden können.

Wesentlich ist jedoch, dass die Beachvolleyballer spielerisch in höchstem Maß ihre Muskelkraft und koordinativen Fähigkeiten trainieren und entsprechend deutlich weniger verletzungsgefährdet sind (Steuer, 1999).

Allerdings müssen zwei „Gefahren“ im Training im Sommer auf jeden Fall berücksichtigt werden:

	Halle	Sand
Bodenkontakt Stemmbein in ms	310	475
Bodenkontakt Beistellbein in ms	260	375
Sprunghöhe in cm	61	47
Bodenkontakt beidbeinig in ms	220	432
Sprunghöhe in cm	59	45,5
Bodenkontakt side-steps in ms	330	533
Bodenkontakt rückwärts-stop in ms	410	585

Tab. 3: Kontaktzeiten und Sprunghöhen 6 deutscher Ranglistenspielerinnen im Vergleich Halle – Sand (Saison 1998)

Die ermittelten Kontaktzeiten im Sand liegen deutlich höher. Damit treten auf keinen Fall Belastungsspitzen ähnlich einem Dehnungs-Verkürzungszyklus auf. Allerdings wird das neuronale Aktionsmuster im Sand verändert bzw. verzögert. Es könnte eine Ermüdung des Muskel-Spindel-Reflexes erfolgen, was sichtbar in krampfhafter Versteifung der Muskulatur und/oder fehlendem Spannungserhalt wird. Hinzu kommt, dass die entlang der Wirbel-

säule befindliche sehr kurze Muskulatur einem gezielten Training nur sehr schwer zugänglich ist und großen Kraftstößen und –zügen ausgesetzt ist.

Hier muss mit entsprechenden Trainingsinhalten genauso entgegengewirkt werden wie den Spannungsverlusten des knöchernen Apparates im Fuß. Die lang andauernden Barfußaktionen führen durch fehlende Stöße und damit fehlende Zugbelastung dazu und geben die vertikalen Reaktionsstöße ungeschützt an Hüfte und Wirbelsäule weiter (Voigt, 1998).

3.2. Psychisch

Im Spitzenbereich tragen heute Leistungsunterschiede in technisch-taktischen oder konditionellen Bereichen nicht mehr so maßgebend zu Erfolg oder Misserfolg bei, da diese meistens auf ähnlich hohem Niveau ausgebildet sind. Über Sieg oder Niederlage entscheidet das Vermögen die aufgrund der spezifischen Anforderungen entstehenden Belastungen effektiv zu bewältigen. Dies drückt sich in den kognitiven und psychischen Fähigkeiten der Sportler aus.

Durch die Spielstruktur im Beachvolleyball (Spielregeln, Turniermodus), die variablen Umwelteinflüsse und die Vielzahl technisch-taktischer Lösungsmöglichkeiten sind folgende Fähigkeiten gefragt:

- Konzentrationsfähigkeit und –ausdauer
- Erfolgs- und handlungsorientierte Selbstregulation, wie Aggressivität, Durchsetzungsvermögen, Geduld, Frustrationstoleranz, Beharrlichkeit

In jedem Spielzug werden Folgeaktionen erwartet; nach dem Aufschlag Feldverteidigung oder Block, nach der Annahme Angriff, nach dem Block Zuspiel und jede Handlung in der

Handlungskette sollte erfolgreicher als die vorangegangene gestaltet werden.

- *Umschaltfähigkeit (kognitiv-psychisch und muskulär-energetisch)*

Innerhalb eines Spiels muss eventuell die Taktik umgestellt werden, weil der Erfolg ausbleibt und Einwirkungen von Außen (Coaching) nicht möglich ist. Techniken müssen an vorhandene Umwelteinwirkungen angepasst werden, weil z. B. starker Wind den optimalen Ballwurf beim Sprungaufschlag unmöglich macht oder das Zuspiel „verweht“ wird.

- *Kooperation/Kommunikation mit dem Partner*

Das Verhältnis während des Spiels und des ganzen Turniers sollte freundschaftlich sein. Negative Äußerungen und Gesten dem Partner gegenüber wirken leistungsmindernd. Es muss immer an die folgenden Handlungen gedacht werden, entsprechend sind leistungsfördernde Bekräftigungen und Aufmunterungen trotz Unzufriedenheit oder zermürbenden Side-Outs sinnvoll. Gerade im Punktballangriff, der Angreifer hat nach der Abwehr wenig Zeit, kann der Ruf des Zuspielers unterstützend wirken. Weiterhin findet eine lautlose Kommunikation zwischen den Spieler durch Anzeigen der Blocktaktik statt. Hier ist es wichtig, dass sich beide Spieler in diese Absprache halten und taktisch diszipliniert handeln.

Weitere innere und äußere Faktoren, die die Psyche beeinflussen sind (Hömberg/Papageorgiou 1997):

- *Jeder Kontakt mit dem Ball ist sehr kurz und erfordert eine schnelle Reaktion*
- *Die Technik verlangt eine hohe Bewegungs- und Zielgenauigkeit*
- *Die Intensität des Spiels ist sehr hoch*

-
- *Das Hauptcharakteristikum der Aktivität eines Beachvolleyballspielers ist das „Spiel ohne Ball“, d. h. die Bereitschaft zu einer eventuellen Handlung, die nicht auftreten muss, aber kann*
 - *Jeder Spielzug ist kurz und wirkt sich stets auf das Ergebnis (Aufschlaggewinn oder -verlust) aus*
 - *Sowohl vom Annahmespieler als auch vom Angreifer wird erwartet, dass er erfolgreich agiert. Vom Annahmespieler, der im 2er Riegel wie z. T. auch im Hallenspiel spielt und vom Angreifer, weil er „nur“ gegen zwei Spieler agiert, die 64 qm abzudecken haben, eine Fläche die 80% der Halle entsprechen und dort von 6 Spielern übernommen wird. Ist die Dominanz des Angreifers im Hallenspiel sehr hoch, so ist diese im Beachvolleyball erwartungsgemäß gleich oder höher. Aus den Ausführungen wird ersichtlich, dass die Erwartungshaltung an die Spieler sehr hoch ist.*
 - *Die Angst vor einem Misserfolg wird dadurch erhöht, dass nur ein Mitspieler mitverantwortlich gemacht werden kann.*
 - *Die Annahmesituation mit nur zwei Spielern und kurzen Reaktionszeiten erfordert eine hohe Konzentrationsfähigkeit und beansprucht psychische Stabilität in hohem Maße*
 - *Die Aufschlagtaktik des Gegners zielt meist darauf ab, einen Spieler seiner physischen und psychischen Widerstandskraft zu berauben („einen Spieler fertigmachen“). Die eingeschränkten Annahmestrategien, die es kaum erlauben dem Mitspieler in der Annahmesituation einen größeren Verantwortungsbereich zu überlassen bzw. in der Annahme ganz „abgedeckt“ zu werden in Verbindung mit der fehlenden Möglichkeit des Spielerwechsels als belastend empfunden.*
 - *Der Angriff gegen einen Blockspieler und einen Feldverteidiger entspricht dem Charakter einer sportlichen Auseinandersetzung in einer Individualsportart.*

-
- *Das Double-Out führt zu einer höheren psychischen Belastung, weil man mit zwei Niederlagen ausgeschieden ist*
 - *Die möglicherweise hohe Anzahl von Spielen an einem Tag erfordert eine höhere psychische Ausdauerleistungsfähigkeit. Die höhere Anzahl von Ballkontakten, die ein Beachvolleyballspieler häufig bewältigen muss, wirkt im gleichen Sinne ermüdend*
 - *Das ungleich größere Medien-, Sponsoren- und Zuschauerinteresse führt zu einem hohen, von der Öffentlichkeit auf die Spieler ausgeübten Erwartungsdruck, der aber auch leistungsfördernd sein kann*
 - *Ein einziger Fehler oder Punktgewinn entscheidet oft über den Verlust oder Gewinn hoher Preisgelder bzw. Medaillen*
 - *Auf nationalem Spitzenniveau, aber auch international, müssen die Spieler häufig das Training, Coaching, die taktische Vorbereitung sowie alle organisatorischen Aufgaben wie Reiseplanung etc. selbst übernehmen*

Gerade im psychischen Bereich wirkt sich Beachvolleyball positiv auf die nachfolgende Hallensaison aus. Die Zahl der ballgebundenen Aktionen ist deutlich höher und der Spieler ist entsprechend öfter in der Entscheidungspflicht. Er muss mehr Verantwortung in allen Bereichen (Angriff, Aufschlag, Zuspiel, Block, Feldverteidigung) übernehmen und dabei noch auf stets veränderte Aktionen des Gegners reagieren. Die Toleranz gegenüber dem Mitspieler muss viel größer sein, weil ein Spiel nur gemeinsam gewonnen oder verloren wird. Und jedes taktisch undisziplinierte Verhalten wird vom Gegner brutal bestraft.

Allerdings sollte der Trainer darauf achten, dass die Spieler sich wieder rechtzeitig an die höhere Anzahl von Mitspielern gewöhnen, die Absprachen im Hallenvolleyball zwar auch untereinander

vorgenommen werden können, aber doch der Coach wieder die Steuereinheit der Mannschaft ist und bei Auszeiten und/oder Seitenwechseln taktische Anweisungen gibt.

3.3. Die Spielelemente

Nachfolgend wird zu den einzelnen Spielelementen erläutert, welchen Nutzen sie bringen und welche Nachteile auftreten können.

- *Der Aufschlag*

Im Beachvolleyball ist gerade durch das kleinere Spielfeld nicht die Härte ausschlaggebend, sondern die Genauigkeit, die durch die unterschiedlichen äußeren Faktoren erschwert wird. Positiv zu bewerten ist, dass der Aufschlagsspieler seine Ballbehandlung und sein Bewegungsrepertoire durch die Ausgleichbewegungen erweitert. Weiterhin kommt ein Hallenspieler pro Satz maximal 2 bis 3 mal zum Aufschlag, im Sand dagegen bis zu 10 mal. So wird die Wettkampfhärte trainiert und die Stressresistenz verbessert.

- *Der Block*

Die 1:1 Situation im Beachvolleyball stellt hohe Anforderungen an die Wahrnehmung und durch ständige Wiederholung wird diese Individualtaktik verbessert. Die mit dem Mitspieler besprochene Blocktaktik muss eingehalten werden und durch die geringere Handlungshöhe haben Blocktiming und -technik noch mehr Bedeutung.

- *Die Abwehr*

Der größere Ball, die niedrigere Abschlagshöhe und eventuelle Passungenauigkeit verringern die Angriffshärte und der Abwehrspieler hat eine Chance den Ball zu verteidigen. Dies bewirkt eine mentale Stärkung. Weiterhin findet eine gute Schulung der Wahrnehmung statt. Im Beachvolleyball haben sich Techniken entwickelt, die teilweise auch in der Halle angewendet werden und es den Spielern erlauben, die freie Spielfläche für den Angreifer zu verringern.

- *Das Zuspiel*

Bei diesem Spielelement treten die größten Unterschiede auf: In der Halle wird möglichst lange verschleiert, wohin der Ball gespielt wird, im Sand ist die optimale Genauigkeit gefragt. Schnelle Bewegungen zum Zuspielort müssen erfolgen, damit der Ball aus der ruhenden Position gespielt werden kann. Dazu sollte auch die Baggertechnik als Zuspieltechnik trainiert werden, was sich sehr positiv für das Feldzuspiel des Liberos in der Halle auswirken kann.

- *Der Angriff*

Der Angreifer lernt in der Auseinandersetzung 1:1 sich individualtaktisch mit den zur Verfügung stehenden technischen Mitteln durchzusetzen. Allerdings sollte aufgrund der vielen Sprünge auf weichem Untergrund daran gedacht werden, dass Sprint- und Sprungübungen auf hartem Untergrund ausgeführt werden.

4. Periodisierung und Training

4.1. Periodisierung

Da sich der Sportler im Verlauf seines langjährigen Trainingsprozesses nicht ununterbrochen „in Form“ befinden kann, unterwirft man den Aufbau, die Erhaltung bzw. den Verlust der sportlichen Form einer zyklisch wiederholenden Periodisierung.

Ein Trainingszyklus – er kann sich je nach Sportart bzw. Qualifikation des Sportlers ein-, zwei- oder in Extremfällen sogar dreimal im Verlauf des Jahres wiederholen – wird dabei in drei Perioden unterteilt:

- *Die Vorbereitungsperiode mit der Zielsetzung: Entwicklung der sportlichen Form*

Im Spitzensport dominiert die Belastungsintensität, die wettkampfspezifische Belastung in der gesamten Vorbereitungsperiode

- *Die Wettkampfperiode mit der Zielsetzung: Weiterentwicklung der sportlichen Form durch Wettkampfteilnahme*

Sie ermöglicht über die hohen Belastungen der verschiedenen Wettkämpfe die Entwicklung und Stabilisierung der individuellen Höchstform. Quantität und Qualität der Wettkämpfe hängen dabei von der individuellen Belastungsfähigkeit ab.

- *Die Übergangsperiode mit der Zielsetzung: aktive Erholung und Regeneration des Sportlers, Verlust der sportlichen Form*

Die Übergangsperiode als Phase des Formverlustes lässt Intensität und Umfang des Trainings absinken. Die „aktive Erholung“ wird durch Ausgleichssportarten erreicht, die ein zu starkes Abfallen der Leistungsparameter verhindern.

Es erfolgt in den einzelnen Perioden eine detaillierte Untergliederung in verschiedene Makrozyklen von drei- bis sechswöchiger Dauer, die in Mikrozyklen (z. B. Planung und Gestaltung einer Trainingswoche) unterteilt sind.

Ein Mikrozyklus ist grundsätzlich so aufgebaut, dass Trainingseinheiten mit besonderen Anforderungen an die Schnelligkeit, die Schnellkraft, die Technik und die koordinativen Fähigkeiten an Tagen der optimalen Leistungsfähigkeit durchgeführt werden (Weinack, 1994).

Die detaillierten volleyballspezifischen Trainingsinhalte werden nachfolgend ausführlich in Theorie und Praxis behandelt.

4.1.1. PERIODISIERUNG HALLENVOLLEYBALLSPIELER IM BEACHVOLLEYBALL

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
WP Halle 14 Wochen			ÜP 4 Wo	VP 3 Wo	WP Beach 11 Wochen			VP 7-9 Wo	WP Halle 9 Wochen		

(1997, Hömberg, Papageorgiou)

4.1.2. PERIODISIERUNG AM BEISPIEL USC MÜNSTER KALENDERJAHR 2004

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Ju	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
WP Halle 9 Wo Normalrunde 5 Wo TOP-Runde			ÜP 2-3 Wo	VP 3-4 Wo	WP Beach 12 Wochen			ÜP/ VP 6 Wo	WP Halle 10 Wochen		

Auf den ersten Blick sieht die Vorbereitungsperiode für die Hallensaison sehr kurz aus, allerdings genießen die Top-Teams der Bundesliga, die wahrscheinlich die meisten Nationalspielerinnen im Kader haben, den Vorteil, dass zu Saisonbeginn vermeintlich schwache Mannschaften die Gegner sind.

Die Hinrundertermine:

<i>Datum:</i>		
<i>17.10.2004</i>	<i>USC Münster</i>	<i>Berlin BVC68</i>
<i>22.10.2004</i>	<i>VC Olympia Berlin</i>	<i>USC Münster</i>
<i>24.10.2004</i>	<i>USC Münster</i>	<i>1. VC Wiesbaden</i>
<i>31.10.2004</i>	<i>USC Braunschweig</i>	<i>USC Münster</i>
<i>07.11.2004</i>	<i>USC Münster</i>	<i>SCU Emlichheim</i>
<i>14.11.2004</i>	<i>USC Münster</i>	<i>Dresdner SC</i>
<i>20.11.2004</i>	<i>Bayer Leverkusen</i>	<i>USC Münster</i>
<i>27./28.11.2004</i>	<i>Pokalrunde Achtelfinale</i>	
<i>05.12.2004</i>	<i>USC Münster</i>	<i>VfB Suhl</i>
<i>18.12.2004</i>	<i>Schweriner SC</i>	<i>USC Münster</i>
<i>16.01.2005</i>	<i>USC Münster</i>	<i>TV Fischbeck HH</i>
<i>22.01.2005</i>	<i>RR Vilsbiburg</i>	<i>USC Münster</i>

Geht man von den Ergebnissen der vergangenen Saison ohne Berücksichtigung von eventuellen Verstärkungen aus, so ist die erste Leistungsbestimmung der 6. Spieltag Mitte November gegen den Dresdner SC.

Der USC Münster nutzte in der Vorbereitungsperiode eine Einladung aus Brasilien vom 2. bis 10. Oktober, um in diesen 10 Tagen zwei Trainingseinheiten täglich und sieben Spiele auf Topniveau gegen Mannschaften aus Brasilien, Peru und Kuba durchzuführen. Dieses Trainingslager in Südamerika wirkte sich neben den sportlichen Aspekten auch positiv auf das Teambuilding aus, dass bei vier neuen Spielerinnen auf jeden Fall beachtet werden muss. Die Beachvolleyballerinnen Jurich und Brink-Abeler stießen nach dem letzten Turnier der FIVB-Beach-World-Tour in Rio direkt zum Team.

4.1.3. TRAININGSPLAN USC MÜNSTER VON APRIL BIS OKTOBER 2004

A	1 2 3 4	5 6 7 8 9 10 11	12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29 30
P	MIZ 14	MIZ 15	MIZ 16	MIZ 17	MIZ 18
R	Wettkampfperiode Halle				ÜP

M	1 2	3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30	31
A		MIZ 19	MIZ 20	MIZ 21	MIZ 22	
I		ÜP	ÜP/VP	VP	VP	

J	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19 20	21 22 23 24 25 26 27	28 29 30
U	MIZ 23	MIZ 24	MIZ 25	MIZ 26	MIZ 27
N	Wettkampfperiode Beach				

J	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29 30 31		
U	MIZ 28	MIZ 29	MIZ 30	MIZ 31	MIZ 32
L	Wettkampfperiode Beach				

A	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31			
U	MIZ 32	MIZ 33	MIZ 34	MIZ 35
G	Wettkampfperiode Beach			

S	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30				
E	MIZ 36	MIZ 37	MIZ 38	MIZ 39	MIZ 40
P	WP Beach	Übergangsperiode		Vorbereitungsperiode	

O	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31				
K	MIZ 41	MIZ 42	MIZ 43	MIZ 44	
T	Vorbereitungsperiode		Wettkampfperiode (noch VP)		

An folgenden Turnieren wurde in der Wettkampfperiode Beach teilgenommen:

Termin	Ort	Platzierung/Team
28. – 30.05.	RBC: Norderney	3. Pl.: Brink-Abeler /Jurich
11. – 13.06.	RBC: Leipzig	1. Pl.: Brink-Abeler /Jurich
25. – 27.06.	RBC: Hannover	3. Pl.: Brink-Abeler /Jurich 13. Pl.: Reinink/Schultrich
02. – 04.07.	RBC: Dresden	1. Pl.: Brink-Abeler /Jurich
09. – 11.07.	ZM: Usedom	3. Pl.: Brink-Abeler /Jurich 13. Pl.: Reinink/Schultrich

<i>Termin</i>	<i>Ort</i>	<i>Platzierung/Team</i>
16. – 18.07.	ZM: Burg auf Fehmarn	2. Pl.: Brink-Abeler /Jurich 9. Pl.: Reinink/Schultrich
23. – 25.07.	ZM: St. Peter-Ording	1. Pl.: Brink-Abeler /Jurich 9. Pl.: Reinink/Schultrich
30.07. – 01.08.	ZM: Kühlungsborn	7. Pl.: Brink-Abeler /Jurich 7. Pl.: Reinink/Schultrich
06. – 08.08.	ZM: Essen	5. Pl.: Brink-Abeler /Jurich 7. Pl.: Reinink/Schultrich
13. – 15.08.	RBC: Wyk auf Föhr	2. Pl.: Jurich/Piasecki
20. – 22.08.	RBC: Frankfurt	9. Pl.: Reinink/Schultrich
28. – 30.08.	RBC: Bonn	1. Pl.: Brink-Abeler /Jurich
03. – 04.09.	DM: Timmendorf	1. Pl.: Brink-Abeler /Jurich 9. Pl.: Reinink/Schultrich

Das Team Brink-Abeler/Jurich hat konsequent in der kompletten Wettkampfperiode auf Sand trainiert. Johanna Reinink war zwischendurch immer wieder in der Halle, wenn neue Spielerinnen zum Probetraining beim USC Münster waren.

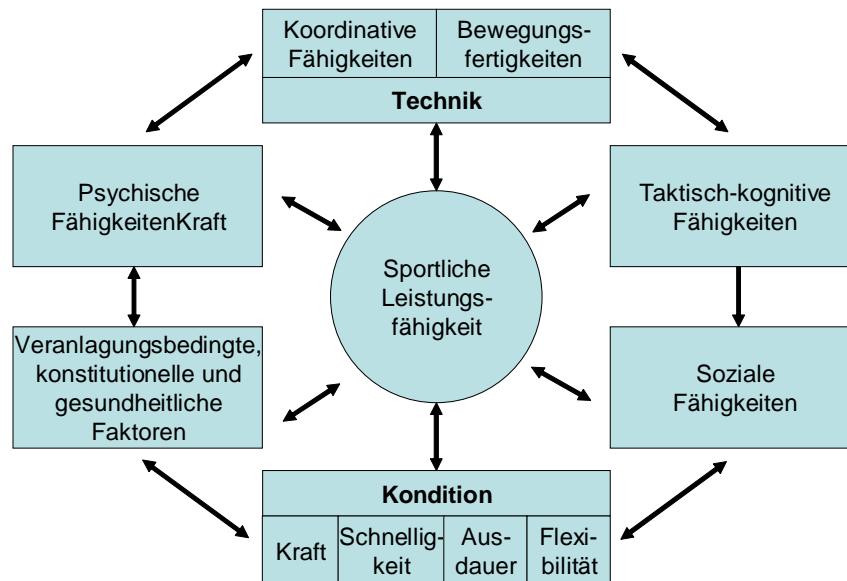
Abweichend zu der Darstellung sieht die Periodisierung für Hallenvolleyballspieler mit Beachklausel im Vertrag modifiziert wie folgt aus:

<i>Mitte Okt. – Ende Dez. (VP I)</i>	<i>1 x pro Woche Beachvolleyballtraining mit Technikorientierung und Individualtaktik</i>
<i>Ende Dez. – Anfang Jan. (VP II)</i>	<i>1 bis 2wöchiges Trainingslager mit 2-3 Trainingseinheiten pro Tag</i>
<i>Anfang Jan. – Mitte / Ende Apr. (VP III)</i>	<i>1 x pro Woche Beachvolleyballtraining mit Technikorientierung und Individual- und Teamtaktik</i>

4.2. Training

Training im Spitzensport hat das Erreichen der individuellen Höchstleistung in einem langfristigen und nach strengen Gesetzmäßigkeiten gesteuerten Trainingsprozess zum Ziel (Weinack, 1994).

Was sind die Faktoren/Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit des Spitzenvolleyballspielers?



- *Training der koordinativen Fähigkeiten*

Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten, die primär koordinativ, d. h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen. Die einzelnen Komponenten sind:

Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit.

Die Formen zum Training der koordinativen Fähigkeiten sind nur am Anfang der Trainingseinheiten in erholtem Zustand nach guter Aufwärmung mit sehr gut beherrschten Bewegungs- und Handlungsabläufen durchzuführen. Bei Ermüdungserscheinungen sind sie abubrechen. Sie werden in der zweiten Hälfte der Vorbereitungsperiode und der Wettkampfperiode trainiert.

- *Schnelligkeitstraining*

Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.

Es gelten hier dieselben Grundsätze wie zum Training der koordinativen Fähigkeiten.

- *Ausdauertraining*

Unter Ausdauer wird allgemein die psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden.

Dabei beinhaltet die psychische Ausdauer die Fähigkeit des Sportlers, einem Reiz, der zum Abbruch einer Belastung auffordert, möglichst lange widerstehen zu können, die physische Ausdauer die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des gesamten Organismus bzw. einzelner Teilsysteme.

Die unterschiedlichen Methoden werden in den Mikrozyklen der einzelnen Perioden behandelt.

- *Krafttraining*

Wichtig ist der Unterschied zwischen Hallen- und Beachvolleyball. Das Krafttraining des Hallenspielers zielt neben dem Training aller Schnellkraftkomponenten besonders darauf

ab, die reaktiven Kraftfähigkeiten (Fähigkeit der Ausnutzung der elastischen Eigenschaften der Muskeln und der neuronalen Reflextätigkeit bei Kontraktionen, denen eine Muskeldehnung vorausgeht – hier des sogenannten Dehnungsverkürzungszyklus bei Sprüngen) zu verbessern.

Profi-Beachvolleyballspieler wenden Krafttrainingsmethoden an, die eine Steigerung der Schnellkraft durch eine Entwicklung der Maximal- und dadurch auch der Explosivkraft versprechen; nie die Reaktivkraft, weil alle Absprung-, Start- und Sprinthandlungen auf weichem Untergrund geschehen. Die kurzen Bodenkontaktzeiten von ca. 200 ms werden nicht erreicht.

Der Hallenvolleyballspieler, der im Sommer beacht, führt während der Beach-Wettkampfperiode Kraftübungen aus, die zur Erhaltung der reaktiven Kraft beitragen, d. h. dreimal pro Woche z. B. aus geruhtem Zustand Hüpfsprünge aus dem Fußgelenk, Wechselschritthüpfen, Sprungläufe etc.

Jedoch ist bei beiden prophylaktisch-funktionelles Krafttraining unabdingbar:

- gut ausgeprägte und ausgewogene Kräftigung aller Muskelschlingen und Muskelgruppen, weil auf weichem Boden schnelle Bewegungen verlangt werden;*
- hohes Kraftniveau, damit das Gleichgewicht in Ruhe und Bewegung gehalten wird*
- funktionale Kräftigung von Bauch und Rücken ist dabei die Hauptgrundlage*

Empfehlungen zum Krafttraining werden in den Mikrozyklen der einzelnen Perioden gegeben.

- *Beachvolleyballspezifisches Training*

Beim Beachvolleyballspezifischen Training ist die Wiederholungsmethode (aufgrund der genannten Anforderungen an

den Sportler) die Methode für das Techniktraining, der Individual- und Mannschaftstaktik.

Dabei gelten folgende allgemeine Prinzipien:

- Jeder Hallenvolleyballspieler soll sowohl in der Übergangsperiode als auch in der Vorbereitungsperiode die Vorteile des Beachvolleyballspiels für das Hallenspiel nutzen
- Das Training soll die Witterungsverhältnisse so weit wie möglich berücksichtigen, z. B. soll auch bei leichtem Regen trainiert werden!
- Gleiches gilt für das Training auf unterschiedlichen Sandböden.
- Beim Training ist darauf zu achten, dass jeder Spieler stets auf seiner Spielfeldhälfte die meisten Trainingsanteile hat.
- Ein Beachvolleyballer, der während des Spiels nicht als Blockspieler agiert, muss im Training trotzdem intensiv den Block trainieren, um seine einzige Schwäche als Beachvolleyballer zu minimieren.
- Ein Beachvolleyballer, der während des Spiels nicht bzw. selten als Feldverteidiger agiert, muss im Training trotzdem intensiv die Feldabwehr trainieren, um seine einzige Schwäche als Beachvolleyballer zu minimieren.

Prinzipien für die ballgebundene Aufwärmung:

- Die ballgebundene Aufwärmung soll möglichst vorbereitende Formen des Trainingsschwerpunkts berücksichtigen. Je geringer die Trainingszeit- bzw. der Trainingsumfang, desto mehr soll die nicht ballgebundene Aufwärmung außerhalb des Spielfeldes vor Trainingsbeginn stattfinden, so dass die Trainingseinheit sofort mit der ballgebundenen Aufwärmung beginnen kann.

Prinzipien zur Organisation und Durchführung von Trainingsformen

- *In einer Trainingseinheit soll mit wenigen Trainingsformen trainiert werden. Es sollen sämtliche Spielsituationen berücksichtigt werden, jedoch nur mit einem, höchstens zwei Schwerpunkten.*
- *Es muss jeder Ball ausgespielt werden.*
- *Beim Training müssen alle Regeln konsequent berücksichtigt werden.*
- *Im Training ist zu berücksichtigen, dass alle Kleinfeldspiele, besonders miteinander, bezüglich der Belastung stets über Spielniveau liegen.*
- *Das Spiel ohne Ball soll stets bei allen Trainingsformen beachtet und berücksichtigt werden.*

Grundsätze für das Training unter psychischer Belastung:

Ein Training kann von der Planung, Durchführung und Umsetzung sehr gut, aber dennoch ineffektiv sein, weil die Trainingsformen den wettkampfgerechten psychischen Beanspruchungssituationen nicht entsprechen. Es müssen immer folgende Maßnahmen berücksichtigt werden:

- *Komplex- oder Spielformen, die die Kontrolle der Zweckmäßigkeit der Handlungen stets einschließen.*
- *Wiederholung einer Trainingsform bzw. Handlung so lange, bis diese fehlerfrei und/oder effektiv durchgeführt wird.*
- *Im Training höhere und umfangmäßig größere physische Belastung als im Spiel schaffen*
- *Eine Trainingsform solange fortführen, bis ein, drei oder fünf Fehler auftreten oder bis eine vorgegebene Anzahl von erfolgreichen Handlungen erreicht wird.*

Nachfolgend sind Mikrozyklen der einzelnen Perioden detailliert erläutert und es wird von den bereits genannten Grundsätzen und Prinzipien der unterschiedlichen Trainingsmethoden, die die Faktoren/Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit beeinflussen, ausgegangen.

4.2.1. ÜBERGANGSPERIODE I

In der Übergangsperiode ist Abstand vom Volleyball anzustreben, aber mindestens jeden zweiten Tag sollte der Sportler sich ca. 2 Stunden körperlich mit Badminton, Golf, Basketball betätigen. Dabei sollte die Intensität im mittleren Bereich liegen. Ziel ist das Auskurieren von Verletzungen, sowie Erholung und physisch-psychische Regeneration. Das Krafttraining sollte außen vor bleiben, es sei denn, dass es sinnvoll zur Regeneration genutzt wird!

Die Zeitangaben nachfolgend beziehen sich auf die Periodisierung des USC Münster

Beim USC Münster wird in dieser Periode, weil sie mit 2-3 Wochen durch die Teilnahme auf der TOP-Runde sehr kurz ausfällt, unterschieden, ob die Spielerin in den vergangenen Spielen sehr viel oder wenig zum Einsatz gekommen ist. Spielerinnen mit hohen Spielanteilen nutzen die ÜPI wie beschrieben, jedoch wird in der 3. Woche (KW 20) schon wieder mit Kraft und Ausdauer begonnen. Das bedeutet, dass beachvolleyspezifisches Athletiktraining auf dem Programm steht, damit Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer spätestens zum Start des 1. oder 2. Beach-Turniers gut entwickelt sind. Spielerinnen mit wenig Spielanteilen legen sofort mit der Vorbereitungsperiode los!

Mikrozyklus in KW 19:

- Montag, 03.05.2004

Vormittags:

Reha-Programm oder Krafttraining zur Regeneration. Dies bedeutet, dass der Sportler max. 3-4 Serien à 12-15 Wiederholungen pro Übung für die Hauptmuskelgruppen durchführt

Nachmittags:

Badminton oder Golfspielen, wobei Badminton inklusive guter Erwärmung nicht länger als 100 – 120 Minuten gespielt werden sollte und das Golfspielen schon einen zeitlichen Umfang von 2 bis 3,5 Stunden haben kann.

- Dienstag, 04.05.2004

Trainingsfrei

- Mittwoch, 05.05.2004

Vormittags:

Reha-Programm oder Krafttraining zur Regeneration. Dies bedeutet, dass der Sportler max. 3-4 Serien à 12-15 Wiederholungen pro Übung für die Hauptmuskelgruppen durchführt

Nachmittags:

Basketball, inklusive guter Erwärmung nicht länger als 60 – 90 Minuten.

- Donnerstag, 06.05.2004

Trainingsfrei

- Freitag, 07.05.2004

Vormittags:

Reha-Programm oder Krafttraining zur Regeneration. Dies bedeutet, dass der Sportler max. 3-4 Serien à 12-15 Wiederholungen pro Übung für die Hauptmuskelgruppen durchführt

Nachmittags:

Inlineskating, hierbei wird für die Spielerinnen unbewusst schon die Grundlagenausdauer erhalten bzw. aufgebaut, indem der Streckenverlauf sowohl leichte Ansteigungen als

auch leichte Abfahrten beinhaltet und die Zeitvorgabe für eine Runde bzw. die gewählte Strecke vorgegeben wird.

- *Samstag, 08.05.2004*

Trainingsfrei

- *Sonntag, 09.05.2004*

Trainingsfrei

4.2.2. SPEZIELLE VORBEREITUNGSPERIODE

Die Ziele der speziellen Vorbereitungsperiode sind sicherlich die Schaffung von Grundlagen für die Beachsaison, wobei im Krafttraining die Halle immer im Hinterkopf bleiben muss!

Es soll eine Trainings- und Wettkampffresistenz wie auch eine Verletzungsprophylaxe erarbeitet werden. Schwerpunkte sind also die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die sich in dieser Periode gut gemeinsam trainieren lassen.

Das sollte mit Hilfe von einfachen Übungen und Spielen spaßbetont durchgeführt werden:

- *vielseitige, auf Volleyball ausgerichtete Grundausbildung*
- *Einsatz verschiedener und vielfältiger Trainingsinhalte und -methoden*
- *Erwerb konditioneller und koordinativer Fertig- und Fähigkeiten*

Der konditionelle Aspekt beinhaltet:

- *allgemeine Grundlagenausdauer*
- *Kraftausdauer*
- *Sprung- und Sprintkraftausdauer*

Mikrozyklus in KW 25:

- Montag, 14.06.2004

Regenerationstag, weil am Wochenende vorher ein Turnier in Leipzig gespielt wurde:

- ca. 30 – 40 Minuten Regenerationslauf auf hartem Sand oder Finnenbahn
- Regenerationskrafttraining

- Dienstag, 15.06.2004

Vormittags 9 – 11 Uhr:

Technik/Individualtaktik: Schwerpunkt: Seitliche Annahme

Nachmittags 16 – 18 Uhr

Teamtaktik: Schwerpunkt: Annahme/Angriff (K1)

- Mittwoch, 16.06.2004

Vormittags 10 – 12 Uhr:

Krafttraining: Intensiv

Nachmittags 17 – 19 Uhr:

Ausdauertraining mit Fahrtspiel und Sprint/Sprung ABC

- Donnerstag, 17.06.2004

Vormittags 11 – 13 Uhr

Technik/Individualtaktik: Schwerpunkt Zuspiel

Nachmittags 17 – 19:30 Uhr:

Teamtaktik: Schwerpunkt Annahme/Angriff (K1)

- Freitag, 18.06.2004

Vormittags 10 – 12 Uhr:

Krafttraining: Intensiv

Nachmittags 17 – 19 Uhr:

Teamtaktik: Schwerpunkt Abwehr/Block

- Samstag, 19.06.2004

Nachmittags ab ca. 13:30 bis 18 – 18:30 Uhr

Turnier bzw. Trainingsspiele gegen Mannschaftskolleginnen oder auch Männerteams aus niedrigeren Spielklassen (Regional- bzw. Oberliga)

- *Sonntag, 20.06.2004*

Trainingsfrei

In diesem Mikrozyklus muss berücksichtigt werden, dass am Ende der Woche kein Turnier gespielt wird, zu dem eine Anreise erfolgt und schon Freitags mit den Spielen begonnen wird.

Trainingsbeispiele für diese Periode sind im Anhang aufgeführt.

Hinweise zum Krafttraining:

Beim Krafttraining werden die folgenden Methoden abwechselnd durchgeführt:

- *Präventiv: 15 – 20 Wiederholungen bei 3 – 6 Serien mit ca. 75 % Belastungshöhe*
- *Aufbau: 8 – 10 Wiederholungen bei 4 – 6 Serien mit ca. 85 % Belastungshöhe*
- *Intensiv: 4 – 6 Wiederholungen bei 4 – 8 Serien mit ca. 90 % Belastungshöhe*
- *Regeneration: 10 – 15 Wiederholungen bei 5 Serien mit ca. 50 % Belastungshöhe*

4.2.3. WETTKAMPFPERIODE

Die Ziele der Wettkampfperiode sind der Ausbau und die Verfeinerung der in der Vorbereitungsperiode geschaffenen Grundlagen (konditionell und koordinativ). Dabei geht es um eine stärkere Orientierung auf den einzelnen Sportler. Eventuelle Dysbalancen müssen erkannt und ausgeglichen werden.

Der konditionelle Aspekt beinhaltet:

- *inter- und intramuskuläre Ausbildung*
- *Maximalkraft*
- *Intervallläufe / Fahrtspiel*

Mikrozyklus in KW 36:

- *Montag, 30.08.2004*

Regenerationstag, weil am Wochenende vorher ein Turnier in Bonn gespielt wurde:

- *ca. 30 – 40 Minuten Regenerationslauf auf hartem Sand oder Finnenbahn*
- *Regenerations- und Präventivkrafttraining für den Schulterbereich*

- *Dienstag, 31.08.2004*

Vormittags 9 – 11 Uhr:

Teamtaktik: Schwerpunkt: Annahme/Angriff (K1)

Nachmittags 16 – 18 Uhr

Ausdauertraining mit Fahrtspiel

- *Mittwoch, 01.09.2004*

Vormittags 10 – 12 Uhr:

Krafttraining: Aufbau

Nachmittags 17 – 19 Uhr:

Teamtaktik: Schwerpunkt Block/Abwehr

- *Donnerstag, 02.09.2004*

Vormittags 11 – 13 Uhr

Teamtaktik: Schwerpunkt: Annahme/Angriff (K1)

Nachmittags Anreise zu den Deutschen Beachmeisterschaften am Timmendorfer Strand

- *Freitag, 03.09. bis Sonntag, 05.09.2004 DM Timmendorfer Strand*

Trainingsbeispiele für diese Periode sind im Anhang aufgeführt.

Hinweise zum Krafttraining:

Beim Krafttraining werden die folgenden Methoden abwechselnd durchgeführt:

- *Präventiv: 15 – 20 Wiederholungen bei 3 Serien mit ca. 75 % Belastungshöhe für den Schulterbereich*
- *Aufbau: 8 – 10 Wiederholungen bei 3 Serien mit ca. 85 % Belastungshöhe*
- *Intensiv: 4 – 6 Wiederholungen bei 4 Serien mit ca. 90 % Belastungshöhe*
- *Regeneration: 10 – 15 Wiederholungen bei 3 Serien mit ca. 50 % Belastungshöhe bei vielen Spielen am Wochenende*
- *Wettkampf: für die Hauptmuskelgruppen 1 Wiederholung bei 5 Serien mit maximaler Belastungshöhe*

Dabei werden Aufbau, Intensiv und Wettkampf immer im Wechsel durchgeführt

5. Beachvolleyball nicht 2 gegen 2

Es gab im Westdeutschen Volleyballverband Ansätze, dass im mittleren Leistungsbereich und im Nachwuchsbereich 3:3 oder auch 4:4 gespielt wird. Dies ist jedoch aufgrund der Spielfeldverkleinerung von 9x9 auf 8x8 Meter, der geringen Akzeptanz der anderen Landesverbände und der Ablehnung durch den VAL verworfen worden.

Zwar gibt es immer noch Turniere, speziell im NVV, die Beach 6:6 oder 4:4 anbieten, aber das bleibt eine Spezialität der Inselturniere, auf denen der Spaßfaktor mit Strandparty und Zelten am Strand klar im Vordergrund steht. Dieses Angebot vom NVV wird auch meist von Freizeitsportlern genutzt, die nur für diese Turniere ein Team bilden.

Durch die Einführung der Jugendbeachserien mit regionalen und nationalen Meisterschaften, eigenen Nationalteams in den einzelnen Jahrgängen wird jetzt kontinuierlich in den Landesverbänden beginnend Richtung Spitzensport gearbeitet. Allerdings sollte gerade bei Jugendlichen darauf geachtet werden, dass die Übergangsperiode vom Sand in die Halle ausreichend Zeit zur Regeneration lässt (mindestens zwei Wochen, besser drei Wochen).

6. Zusammenfassung

Werden alle erläuterten Aspekte beachtet, so wirkt sich Beachvolleyball durchgehend positiv auf die folgende Hallensaison aus. Einziger Knackpunkt sind die zum Teil doch sehr großen Unterschiede in den Techniken.

Allerdings sollte nicht nur Beachvolleyballtraining durchgeführt werden, sondern auch die dazugehörigen Wettkämpfe, weil Training zwar der Leistungsentwicklung, der Wettkampf aber der Leistungsentfaltung dient.

Entscheidend ist sicherlich die an die Beachwettkampfperiode anschließende Übergangsperiode, in der sich der Sportler sehr schnell wieder an die Hallentechniken und den festen Untergrund gewöhnen muss.

Auch die Aussage von Olaf Kortmann: „Wer Beach und Halle spielen will, muss bereit sein mehr zu leisten. Nicht Hallentraining ausfallen lassen um im Sand zu üben, sondern zusätzliche Einheiten nutzen!“ macht deutlich, dass ein Nebeneinander sicherlich funktioniert, wenn die VolleyballspielerInnen sich an bestimmte Vorgaben halten.

Am Beispiel des USC Münster ist deutlich zu erkennen, dass Beachvolleyball im Sommer mehr als eine Alternative ist, sondern die beste Lösung. Der Blick auf die Ergebnisse der Hinrunde sprechen für sich. Mein Dank geht an Axel Büring, der sich zum Teil in die Karten hat schauen lassen und detailliert über seine Trainingsformen und -übungen in den einzelnen Bereichen berichtet hat.

7. Literaturverzeichnis

- (1) Hömberg /Papageorgiou, 1997: *Handbuch für Beachvolleyball*
- (2) Wieland-Eckelmann, 1994: *Beanspruchung und Erholung im Arbeits-Erholungszyklus*
- (3) Katja Vetter, 1999: *Volleyball in Lehre und Forschung; Ressourcenmanagement und psycho-physiologische Belastungen im Beachvolleyball*
- (4) Steuer, 1999: *Vorbildfunktion im Sport*
- (5) Voigt, 2003: *Koordinationstraining im Volleyball*
- (6) A. Kugler, 1998: *Beachvolleyball – eine neue olympische Disziplin*
- (7) Voigt, 1998: *Volleyball in Lehre und Forschung; Leistungssport im Beachvolleyball aus sportorthopädischer und sporttraumatischer Sicht*
- (8) Weinack, 1994: *Optimales Training*

Anhang

Beispieltraining Dienstag, 15.06. 9 – 11 Uhr: Seitliche Annahme

1.	<i>Individuelles Aufwärmen mit Mobilisieren, Laufen, funktioneller Gymnastik, Kräftigung</i>	<i>10min</i>
2.	<i>Spiel: Volleyballtennis: Je zwei bzw. drei Spieler pro Team, ein Ballkontakt pro Team, der nächste Ballkontakt muss durch den anderen Mitspieler erfolgen; Spielfeldgröße 4x8 oder 8x8; Steigerungsmöglichkeiten: Spieler wartet außerhalb des Feldes auf seinen Einsatz, Zusatzaufgaben nach Ballkontakt</i>	<i>15min</i>
3.	<p><i>Seitliche Annahme: Spieler steht Partner frontal auf einer Entfernung von ca. 6 m gegenüber und spielt seitlich an:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>• flaches oberes Zuspiel</i> <i>• Float</i> <i>• direkt auf Körper</i> <i>• flache und hohe Bälle im Wechsel</i> <i>• auf die der Angriffsseite abgewandte Seite</i> <p><i>Nach und nach wird die Entfernung zwischen den Spielern vergrößert</i></p>	<i>30min</i>
4.	<i>Aufschlag gegen Annahme in Paaren: Aufschläger schlägt ein gegenüberliegendes Feld auf Mitspieler auf, bei Aufschlagwirkung erhält Aufschläger einen Punkt, bei As zwei Punkte; bei Aufschlagfehler oder schlechter Annahme werden Sanktionen nach einem Durchgang durchgeführt. Es muss eine bestimmte Anzahl von 10 Aufschlägen erreicht werden; Aufschlagpositionen müssen ebenso wie die Annahmepositionen, auch mal bewusst die „Falsche“ Feldhälfte, gewechselt werden</i>	<i>30min</i>
5.	<i>2:2 oder King of the court, je nach Anzahl</i>	<i>20min</i>
6.	<i>Auslaufen, Dehnen</i>	<i>15min</i>

Beispieltraining Dienstag, 15.06. 16 – 18 Uhr: Annahme/Angriff (K1)

1.	<i>Individuelles Aufwärmen mit Mobilisieren, Laufen, funktioneller Gymnastik, Kräftigung</i>	10min
2.	<p><i>Spiel: Fangen in verschiedenen Positionen: In jeder Feldhälfte steht ein Spieler mit Ball, beide werfen gleichzeitig in die andere Hälfte und Partner fängt:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorgabe der Wurfart (Druckpass, Einwurf, einarmig) und Fangart (hinter dem Rücken, zwischen gegrätschten Beinen)</i> • <i>Werfer ruft, wie gefangen werden soll</i> • <i>Partnerwechsel durchführen und mehrere Paare im Feld</i> 	20min
3.	<i>Einspielen paarweise durch die Diagonale, auch mit zwei Paaren auf einem Feld, Positionen wechseln</i>	10min
4.	<p><i>Aufschlag – Annahme – Stabilisieren</i></p> <p><i>Aufschläger mit jeweils 10 Bällen von verschiedenen Positionen auf 2 Annahmespieler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Coach oder freier Spieler fängt die Annahmen</i> • <i>Annahmefreier Spieler läuft zur Zuspielposition und fängt den Ball</i> • <i>Annahmespieler bekommt vom Coach Ball zum Angriff</i> • <i>Aufschläger geht auf die Feldhälfte, in die nicht angegriffen werden soll</i> • <i>Annahmefreierspieler spielt zu, Annahmespieler greift an und erhält vorher „Call“ vom Zuspieler</i> 	45min
5.	<i>2:2 oder King of the court, je nach Anzahl</i>	20min
6.	<i>Auslaufen, Dehnen</i>	15min

Das Sprint/Sprung ABC

Übungsvorschläge	
1.	<i>Federnder Lauf auf dem Ballen</i>
2.	<i>Federnde Sprünge auf dem Ballen</i>
3.	<i>Federnder Lauf und Sprünge auf dem Ballen mit wechselseitigem Armkreisen vorwärts/rückwärts</i>
4.	<i>Fußgelenkarbeit(FGA) normale und höchste Frequenz steigende Frequenz</i>
5.	<i>FGA mit wechselseitigem Anheben des Oberschenkels</i>
6.	<i>Skipping (SK)</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Normale Frequenz</i>• <i>Höchste Frequenz</i>• <i>Steigende Frequenz</i>
7.	<i>Wechsel von FGA/SK</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Normale Frequenz</i>• <i>Höchste Frequenz</i>
8.	<i>SK mit Übergang in den Lauf</i>
9.	<i>Anfersen</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>schnell</i>• <i>wechselseitig und mit Übergang in den Lauf</i>
10.	<i>Hopserlauf horizontal mit Übergang in den Lauf</i>
11.	<i>Wechselsprünge</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>vertikal</i>• <i>horizontal</i>• <i>mit Übergang in den Lauf</i>
12.	<i>Laufsprünge mit Frequenz und mit Übergang in den Lauf</i>
13.	<i>Sprünge am Ort – Hände an der Hüfte</i>
14.	<i>aus der Hocke in die Hocke – Sprünge mit Raumgewinn</i>
15.	<i>aus der Hocke in die Hocke – zwei vor, einen zurück</i>
16.	<i>Angriffe ohne Ball – zwei Schritte vor, drei zurück</i>
17.	<i>Langgezogene Sprints – ca. 15 m</i>

Beispieltraining Dienstag, 31.08. 16 – 18 Uhr: Ausdauertraining mit
Fahrtspiel (schnelligkeitsorientiert)

1.	Mobilisieren, Laufen, Dehnen/Gymnastik	10min
2.	Stretching	10min
3.	Dauerlauf in tiefem Sand, die Intensität sollte so gewählt sein, dass die SpielerInnen sich unterhalten können	20min
4.	Hopserläufe, Sprung- und Steigerungsläufe in nach Möglichkeit hügeligem Gelände wird die schnelligkeitsorientierte Phase vorbereitet	10min
5.	unterschiedliche Übungen, die auch Sprung- und Sprint-handlungen kombinieren: <ul style="list-style-type: none"> • Blocksprung, Drehung, Sprint bis zur Grundlinie • Sprungaufschlag (ohne Ball), Sprint zum Netz • 3m rückwärts laufen, 6m vorwärts • seitlich 2m nach rechts/links bewegen, 4m in die andere Richtung • Verteidigungsaktion mit Bodenkontakt, anschließend Angriff simulieren 	30min
6.	Laufen mit Lockerungsübungen auf festem Sand	10min
7.	Dauerlauf mit geringer Intensität im tiefen Sand	10min
8.	3-4 Sprints über 20m im tiefen Sand, zur Erholung lockeres Laufen auf festem Untergrund	5- 10min
9.	Auslaufen, Dehnen	15min

Beispieltraining Mittwoch, 01.09. 17 – 19 Uhr: Bock/Abwehr

1.	<i>Individuelles Aufwärmen mit Mobilisieren, Laufen, funktioneller Gymnastik, Kräftigung</i>	10min
2.	<p><i>Spiel: je ein Team pro Feldhälfte, ein vorgegebener Shot wird immer wieder ausgeführt, das andere Team nimmt die geforderte Abwehrposition frühzeitig ein und spielt den gleichen Shot</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>alle unterschiedlichen Angriffstechniken anwenden</i> • <i>mit Fake-Block</i> 	20min
3.	<p><i>Blocken und Feldabwehr</i></p> <p><i>Der Coach wirft sich selber Bälle zum Angriff an, variiert dabei seine Netzposition und Distanz zum Netz sowie den Angriffsabschluss. Nach erfolgreicher Abwehr muss der Punkterfolg gesucht werden, also immer Zielvorgaben umsetzen wie „Husband“, Seiten- oder Grundlinie, 1m hinter das Netz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorgaben machen, dass von 5 Bällen 4 Aktionen erfolgreich sind oder 3 Aktionen hintereinander erfolgreich sind</i> 	25min
4.	<p><i>Kooperation Block – Feldabwehr</i></p> <p><i>Der Coach spielt den Aufschlag, die annehmende Seite spielt den Side-Out, die abwehrende Seite verteidigt</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Angriffstechnik Shot vorgeben und die Feldverteidigung startet aus der zentralen Position</i> • <i>Harte Angriffe vorgeben, der Feldverteidiger startet aus der Diagonalen</i> • <i>Der Blockspieler täuscht „Linie“ bzw. „Diagonale“ an, blockt aber in Absprache mit seinem Verteidiger</i> 	30min
5.	<i>2:2 oder King of the court, je nach Anzahl</i>	20min
6.	<i>Auslaufen, Dehnen</i>	15min