TRAINIEREN HEUTE. BESSER SPIELEN MORGEN.

STARKE SCHULTERN FÜR DEIN VOLLEYBALLSPIEL

GESUNDE SCHULTERN. STÄRKERE SPIELE.

3 ÜBUNGEN FÜR MEHR STABILITÄT, WENIGER VERLETZUNGEN UND EINE STARKE ÜBERKOPFLEISTUNG.

1 Y-T-W-ÜBUNGEN

Schulterblattfixatoren ansteuern



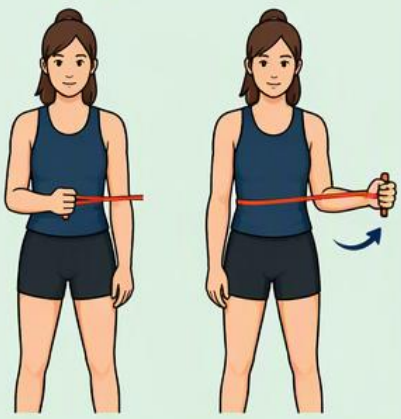
2 Sätze × 10 Wiederholungen je Position

- Auf Bauchbank oder Pezziball
- Blick nach unten/leicht nach vorne
- Rippen bleiben „unten“
- Schulterblätter kontrolliert nach hinten und unten
- Langsam und ohne Schwung

Eine stabile Basis für starke Überkopfaktionen.

2 AUSSENROTATION MIT THERABAND

Der Klassiker, der oft falsch gemacht wird



3 Sätze × 12–15 Wiederholungen

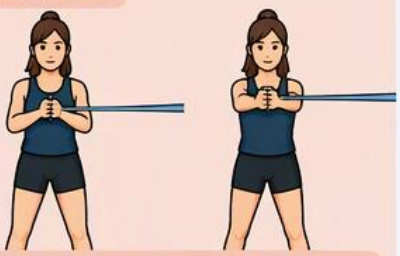
- Ellenbogen stabil am Körper
- Handgelenk in einer Linie mit dem Unterarm
- Langsame und kontrollierte Bewegung
- Schulter bleibt unten (nicht hochziehen)
- Später als Variation in 90/90-Position möglich

Starke Rotatoren für eine belastbare Schulter.

3 RUMPF UND ANTI-ROTATION

Warum die Schulter den Core „braucht“

Pallof Press



2–3 Sätze × 10 Wiederholungen pro Seite

Seitstütz mit Rotation



3 Sätze × 10 Wiederholungen pro Seite

- Rumpf stabil und aktiv
- Hüfte nicht absinken lassen
- Bewegung kontrolliert ausführen
- Auf saubere Atmung achten

Ein starker Rumpf entlastet die Schulter.

WISSENSCHAFTLICH BELEGT: STARKE SCHULTERN LOHNEN SICH!

- Viele Schulterprobleme im Volleyball entstehen durch tausende kleine Belastungen – nicht durch einen einzelnen Schlag.
- Eine Kombination aus Muskelstärkung, Beweglichkeit, Schulterblattkontrolle und guter Rumpfstabilität reduziert das Verletzungsrisiko.
- 2–3 gezielte Einheiten pro Woche reichen, um einen positiven Effekt zu erzielen.
- Wichtig ist die saubere Technik – Qualität vor Quantität.
- Schmerzfreie, gut kontrollierte Übungen sind besonders wirksam.

KURZ & WICHTIG

- Regelmäßig trainieren
- Auf saubere Ausführung achten
- Belastung im Wochenverlauf dosieren
- Bei Schmerzen: Training anpassen und ggf. ärztlichen Rat einholen
- Prävention ist Teamarbeit!



STÄRKER | BEWUSSTER | LÄNGER IM SPIEL | GESÜNDER

TRAINIEREN HEUTE. BESSER SPIELEN MORGEN.

STARKE KNIE FÜR DEIN VOLLEYBALLSPIEL

STARKE KNIE. STARKES TEAM.

3 ÜBUNGEN FÜR MEHR STABILITÄT, SPRUNGKRAFT UND EIN VERLETZUNGSFREIES VOLLEYBALL.

1 BULGARIAN SPLIT SQUATS

Ein Bein – mehr Kontrolle



3 Sätze × 8–10 Wiederholungen pro Seite

- Vorderer Fuß stabil und vollständig auf dem Boden
- Knie folgt der Fußlinie
- Oberkörper leicht nach vorn
- Hinterer Fuß nur als Unterstützung auf der Bank, nicht schieben
- Beinachse unter Kontrolle

Einseitig stark – für mehr Stabilität im Spiel.

2 EINBEINIGE KNIEBEUGE-PROGRESSION

Von Box-Assist zu frei



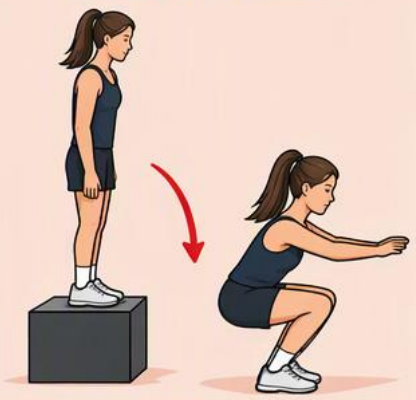
3 Sätze × 8 Wiederholungen pro Bein

- Zunächst mit Box oder Bank als Zielhöhe
- Standbein vollständig auf dem Boden
- Knie bleibt in Linie mit dem zweiten Zeh
- Kontrolliert auf die Box setzen (kein Einknicken nach innen)
- Hilfe an einer Stange o. Ä. möglich und schrittweise reduzieren
- Video-Feedback nutzen

Ein Bein – mehr Kontrolle für echte Spielsituationen.

3 SPRUNGTRAINING & LANDUNGSTECHNIK

Qualität vor Quantität



3 Sätze × 8 Wiederholungen

- Von der Box herunter springen (nicht nach oben)
- Landung „weich“ und leise
- Hüfte nach hinten, Knie in Linie mit dem zweiten Zeh
- Gesäßmuskulatur aktiv
- Gleichmäßige Gewichtsverteilung
- Variationen: vorwärts, seitlich, diagonal

Besser landen – länger spielen

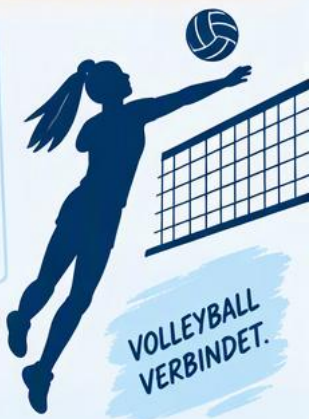
WISSENSCHAFTLICH BELEGT: KRAFTTRAINING LOHNT SICH!

- Nur wenn die Übung wirklich anstrengend ist, setzt dein Körper Reize, um stärker zu werden. Wenn es zu leicht ist, bringt es kaum etwas.
- Für mehr Muskelmasse und Kraft sind eher höhere Belastungen und weniger Wiederholungen (ca. 6–12 pro Satz) ideal.
- Führe 2–4 Sätze pro Übung aus. Plane Pausen von 1–3 Minuten zwischen den Sätzen.
- Trainiere die wichtigsten Muskelgruppen 2–3 Mal pro Woche.
- Saubere Technik ist wichtiger als das Gewicht.
- Krafttraining ist auch im Jugendalter sicher und sinnvoll – es macht dich stärker, schneller und widerstandsfähiger gegen Verletzungen.

KURZ & WICHTIG

- Regelmäßig trainieren
- Schrittweise schwieriger machen
- Auf saubere Ausführung achten
- Genug Erholung (Schlaf!)
- Mit Spaß dabei bleiben

GESUNDE KNIE FÜR LANGE VOLLEYBALL-MOMENTE.



VOLLEYBALL VERBINDET.

STÄRKER | BEWUSSTER | LÄNGER IM SPIEL

STARK ERHOLEN - FIT FÜRS NÄCHSTE VOLLEYBALLTRAINING

1. SCHLAF & ERHOLUNG

Gib deinem Körper Zeit

- **8–10 Stunden schlafen**
- Nach harten Tagen Belastung reduzieren
- Müdigkeit ernst nehmen

Training + Erholung = Fortschritt

2. BEWEGLICH BLEIBEN

Gut vorbereitet aufs Feld

- Dynamisch aufwärmen
- Beweglichkeit regelmäßig trainieren
- Dehnen & Foam Rolling nach Bedarf (intensives Dehnen vor dem Training vermeiden)
- Kraft und saubere Technik bleiben entscheidend

Bewegen. Kräftigen. Volleyball spielen.

3. VERLETZUNG -COMEBACK MIT PLAN

Nicht von 0 auf 100

Bewegung → Kraft → Springen & Schlagen → Volleyball

- Belastung Schritt für Schritt steigern
- Schmerzen nicht einfach ignorieren
- Nach Verletzungen fachlich begleiten lassen

Schritt für Schritt zurück aufs Feld.

🚦 HÖR AUF DEINEN KÖRPER

🟢 **Normale Müdigkeit:** Erholen und weitermachen
🟡 **Wiederkehrende Schmerzen:** Belastung anpassen
🔴 **Starke Schmerzen, Schwellung, Instabilität oder Kraftverlust:** Training stoppen und abklären lassen

KURZ & WICHTIG

✓ Genug schlafen
✓ Regelmäßig trinken
✓ Gut essen
✓ Belastung sinnvoll steigern
✓ Schmerzen ernst nehmen

HEUTE GUT ERHOLEN.
MORGEN STARK AUFS FELD.

Material

- Widerstandsbänder z.B. hier: Link Amazon



- Sprungbox (preiswert z.B. bei vevor)

Bei Interesse an DIY könnt ihr euch auch gerne bei mir melden. Wenn es mehrere Interessenten gibt, dann könnte ich das KnowHow und Werkzeug stellen und wir bauen sie zusammen.



- Kostenlose Gewichte: Wasserflaschen, Steine, Holz

- Kostenlose Sprungbox: Bank, Bordstein, Treppe, Stuhl

- Weitere sehr gute Athletikübungen vom DVV mit Kurzvideos:
Vorbereitender Athletikplan – Volleyball TrainerPortal