Wie Du jetzt Dein Beachtraining startest...

Kleines Erwärmungstraining im Sand.

Teil 1: Dynamische Aktivierung

- Vorwärts/rückwärts laufen
- Shuffle, Zwei Links, zwei rechts
- Anfersen und Anhocken vorwärts und rückwärts
- Sidesteps mit Kreuzschritten
- Armkreisen vorwärts und rückwärts, mit Hopsalauf
- Armschwingen vertikal und horizontal
- Stretch und langer Ausfallschritt mit Oberkörper-Twist
- Stretch und Bend: bis in die Standwaage (Captain und Superman)
- Stretch und Bend: Ferse aufsetzen, Knie durchstrecken, Hände in die Hüften und Oberkörper vor
- Sidestep und Stretch: Ein Bein weit seitlich kreisen, seitlicher Ausfallschritt und dann wechselseitig strecken

Teil 2: Ballkontrolle

Jeder hat einen eigenen Ball

- Ballwurf durch die Beine und Zuspielpass: Starten von einer Grundlinienecke mit dem Rücken zum Netz, Ball durch eigene Beine hochwerfen, umdrehen und diagonal zum Netz zuspielen.
- Prellwurf auf den Sand und hoch prallenden Ball zuspielen
- Knieball, Bagger, Zuspielpass

Teil 3: Schnellkrafttraining

Vier Hütchen im 2m-Quadrat, Hütchen der Reihe nach ablaufen, dann Sprint zu einem angeworfenen Abwehrball.

Variation: Hütchen werden nummeriert und Trainer sagt an, welche angelaufen werden müssen.

Video

Tags
Beach, Erwärmung, Ballkontrolle, Volleyballkompass

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=09beach:aahtpsyeqsgf4&rev=1606818330

Last update: **2025/04/17 05:40**