

# #bleibamVolleyball

Beweglichkeit		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausfallschritte mit Seitenrotation</li></ul>	10x je Seite	DVV Video Minute 0:07
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sumo Hocke &amp; Stretching</li></ul>	10	DVV Video Minute 0:42
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sonnengruß</li></ul>	5	DVV Video Minute 0:58
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beinstrecker</li></ul>	5x je Seite	Siehe Video unten
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Katze &amp; Kuh Yogaübung</li></ul>	1x 60 Sekunden	Siehe Video unten
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arm &amp; Brustmuskulatur „Roboter“</li></ul>	1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Bild

DVV Video (Vorbereitender Athletik Plan)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bolc35oPx5s>

Beinstrecker

[https://www.youtube.com/watch?v=dOae49W8D\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=dOae49W8D_Q)

Katze & Kuh Yogaübung

<https://www.youtube.com/watch?v=CETEmOwq6-l>

Arm & Brustmuskulatur „Roboter“

Auf den Bauch liegend wird der Oberkörper in Richtung des ausgestreckten Arms gerollt, um den Brustmuskel zu dehnen.



Quelle:

Coaching Volleyball Beginners: Drills & Games to Develop Basic Skills



## Woche 2 – Übungen täglich wiederholen

# #bleibamVolleyball

Stabilisation		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bergsteiger</li><li>▪ Paddeln</li><li>▪ Brücke</li><li>▪ Standwaage</li><li>▪ „Bärenstellung“</li><li>▪ Neu: Sushi Rolle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>3x 20 Sekunden</li><li>3x 25 Sekunden</li><li>3x 20 Sekunden</li><li>10 je Bein</li><li>3x 25 Sekunden</li><li>3x 10 Sekunden je Seite</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Siehe Video unten</li><li>DVV Video Minute 3:47</li><li>DVV Video Minute 3:25</li><li>Siehe Video unten</li><li>DVV Video Minute 2:48</li><li>Siehe Video mit Tim</li></ul>

Bergsteiger

<https://www.youtube.com/watch?v=Gwe4NQfyA6s>

DVV Video (Vorbereitender Athletik Plan)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bolc35oPx5s>

Standwaage

<https://www.youtube.com/watch?v=cAmfcatdDUA>

Athletik		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fußgelenksprünge</li><li>▪ Jump Squad</li><li>▪ Wechselsprünge</li><li>▪ Situps</li><li>▪ Liegestütz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>3x 20 sec</li><li>3x 20 sec</li><li>3x 20 sec</li><li>20 frontal und je Seite</li><li>10</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>DVV Video Minute 4:26</li><li>DVV Video Minute 4:38</li><li>Siehe Video unten</li><li>-</li><li>DVV Video Minute 6:14</li></ul>

DVV Video (Vorbereitender Athletik Plan)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bolc35oPx5s>

Wechselsprünge

<https://www.youtube.com/watch?v=CDPznNRFRX4>

## Woche 2 – Übungen täglich wiederholen



# #bleibamVolleyball



## Wochen Challenge – Sideswap

Wer schafft es, den Trick innerhalb einer Woche zu lernen?

Wie viele Wiederholungen schafft ihr am Ende der Woche in 30 Sekunden?

[https://www.youtube.com/watch?v=CUUgJY\]5ucY](https://www.youtube.com/watch?v=CUUgJY]5ucY)

**Woche 2 – Übungen täglich wiederholen**