

Krafttraining Ballsportarten (Jugend):

Hallo Jungs,
hier sind einige Punkte aufgeführt die ihr bitte beim Muskelaufbautraining beachten sollt:

1. muskuläre Ungleichgewichte vermeiden (Trainiere mit gleicher Links/Rechtsbelastung)
2. keine verletzungsfördernden und unfunktionellen Übungen durchführen.
3. alle Übungen mit schonender Wirbelsäulenhaltung ausführen.
4. Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur vorrangig trainieren (statisch und dynamisch)
5. Dehnung geht vor Kräftigung (ein unelastischer Muskel kann sein Kraftpotential nicht voll ausschöpfen).
6. Vollständige Bewegungsamplituden trainieren.



Die Kraftübungen müssen an Anfang und bei jeder Umstellung von einem ausgebildeten Trainer beobachtet und begleitet werden !

Grobraster zur optimalen Trainingssteuerung:

<u>Grobraster zur optimalen Trainingssteuerung nach der ILB-Methode</u>	Einsteiger	Fortgeschrittene	Leistungstrainierende
Zeitstufe in Monaten	1,5 - 6	6 – 36 .	36 und mehr
Trainingssystem	Ganzkörper	Ganzkörper	Ganzkörper + Splitraining
Training/Woche	2	3	4 und mehr
Übungen/Muskelgruppe	1-2 .	1-2 .	2-4 .
Anzahl der Sätze	1-2 .	2-3 .	3-4 .
Wiederholungen/Satz	10-20 .	nach Trainingsziel	nach Trainingsziel
Intensität in % des ILB -Test	50-70	60-90	80-100

Durchführung ILB-Test:

<u>Durchführung der ILB-Methode im Überblick</u>		
1.Schritt	Auswahl des Trainingsziels	Kraftausdauer: 15-25 Wiederholungen Hypertrophie: 10-12 Wiederholungen Maximalkrafttraining: 5-8 Wiederholungen
2.Schritt	ILB -Test mit entsprechenden Wiederholungszahlen: 1.allge. Aufwärmen 2.spez. Aufwärmen 3. Testsätze mit den entsprechenden Wiederholungszahlen bis 100% Gewicht bekannt ist.	Kraftausdauertraining, Butterfly, 10W mit 60 kg 10W mit 70kg, 10W mit 75kg, mehr geht nicht, also 75 kg = 100 % ILB –Test Beim Butterfly mit 10W
3.Schritt	Umsetzung des Testergebnisses in die Trainingsplanung	Auswahl der Trainingsintensität anhand des Grobrasters

Periodisierung:

April/Mai/Juni

Kraftausdauertraining (siehe Grobraster), langsames oder zügiges Tempo

Juli/August

Vergrößerung des Muskelquerschnitts Hypertrophie (siehe Grobraster), langsames oder zügiges Tempo

September/Oktober/November

Verbesserung der intramuskulären Koordination, explosiver Krafteinsatz

70-80% der Maximalkraft, 4-6 Wiederholungen, 6 Serien , 3 Min. Pause

Dezember/Januar

Kraftausdauertraining (siehe Grobraster), langsames oder zügiges Tempo

Fit mit Pitti * Fit mit Pitti * Fit mit Pitti * Fit mit Pitti * Fit mit Pitti * Fit mit Pitti

Februar/März

Vergrößerung des Muskelquerschnitts Hypertrophie (siehe Grobraster), langsames oder zügiges Tempo

Trainingsablauf:

Krafttraining im Fitnesscenter: z.B.: 2 x pro Woche Mo und Mi (oder Mi und So)

Erwärmung: Einmal A, dann B, dann ... 15min

- a) Ergometer 10-15 Minuten
- b) Koordination über Gehirnintegrationstraining 10-15 Minuten
- c) Koordination über Beinachsenstabilisation 10-15 Minuten
- d) Lauf-ABC 10-15 Minuten

Ganzkörperstabilisationsübungen: 15min

Funktionsgymnastische Übungen auf der Matte, mit Pezziball, mit Tera-Band, mit Medizinbällen oder über Partnerübungen.

Gerätetraining: 30min

Training nach Trainingsziel aus dem Grobraster.

Muskelgruppen: Bauch, Rücken, Schulter, Brust, Arme, Hüfte, Oberschenkel und Waden

Plyometrische handballspezifische Übungen: 3-6 x 6 Wiederholungen ; 30min

Erst Technikerwerbstraining mit Trainer ohne Gewicht!!!

- Kniebeugen; langsam runter, schnell und explosiv hoch bis auf die Zehenspitzen
Nach jedem Satz 6 Niedersprünge (Kleine Fallhöhe und kurzer Bodenkontakt)
- Beinbeuger; langsam zurück, explosiv beugen (Einbeinig oder Beidbeinig)
Nach jedem Satz Läufe (Sprünge) über einen Stepper. (links runter, rauf, rechts runter, rauf,...[kurzer Bodenkontakt])
- Abwehrbewegungen und beidarmige Wurfbewegungen mit Hantelscheibe (5, 10 oder 15 Kilo) ; 5 x 3 m Links - 3m rechts im Sidestep, in der Mitte Arme hoch wie in der Abwehr und wieder runter, danach 6 Wurfbewegungen über Kopf von hinter nach vorne mit einer Hantelscheibe (beidarmig)

Dehnung:

Dehnen- wie denn?

Vor der Aktivität: 3x 5-7 Sekunden jede Muskelgruppe

Nach jeder Gruppe kurze Aktivität entwickeln (Sprünge etc.)

Nach der Aktivität: 3x 40-60 Sekunden jede Muskelgruppe

Wichtig: Korrekte Ausführung und ausreichend Zeit

Zusätzlich: z.B.: 2 x pro Woche Di und Do

Entwicklung der Sprung- und Wurfkraft (Individuell 15-20min nach dem Mannschaftstraining):

- Würfe mit dem 800g Ball auf eine Weichbodenmatte.
- Sprungläufe durch die Halle.
- Wurfserien mit dem Handball über eine Weichbodenmatte auf 8m.
- Stemm- und Sprungwürfe mit leichteren Bällen (Minihandball, Tennisball) zur Verbesserung der intermuskulären Koordination.
- Seilspringen

Zusätzlich: z.B.: 2 x pro Woche

Ausdauertraining:

20 – 40min nach Trainingsempfehlung!

- a) Dauerlauf
- b) Fahrtspiele
- c) Intervallläufe
- d) Radfahren (60 – 90min)

Lauf einfach einmal zum/oder vom Training oder von der Schule nach Hause wenn es möglich ist!!!

Warum immer mit dem Bus fahren oder fragen: „Mama kannst du mich abholen?“.

Bei Fragen E-Mail an: pittipetersen@web.de

Und denk immer daran:

„Was der Schlaf für den Körper, ist die Freude für den Geist: Zufuhr neuer Lebenskraft.“