

Sprungkrafttraining mit Basketball-Star Steffen Hamann



Basketball ist mehr als Werfen, Blocken und Passen. Wer über große Sprungkraft verfügt, kann etwa Größennachteile kompensieren. Basketballstar Steffen Hamann von Alba Berlin zeigt Euch ein plyometrisches Krafttraining, mit dem auch Ihr Eure Sprungkraft verbessern könnt.

Autorin: **Maria Poursaiadi**

Plyometrisches Training

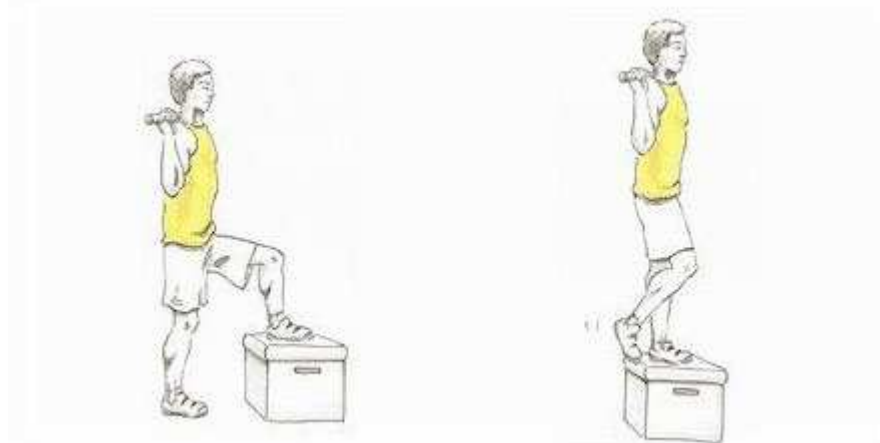
Plyometrisches Training verbessert in erster Linie die Explosivkraft. Bei dieser Methode kommt es darauf an, langen Kontakt mit dem Boden zu vermeiden. Ein Beispiel dafür sind Niedersprünge. Dabei springt man von einer flachen Bank oder Treppenstufe und versucht, sofort nach dem Bodenkontakt reflexartig wieder nach oben zu springen. Entscheidend für den Trainingseffekt ist die Aktionsschnelligkeit. Bei sauberer Ausführung wird dabei ein Muskeldehnreflex ausgelöst, der die betroffenen Muskelfasern aktiviert. Es kommt zu einer Verbesserung der intramuskulären Koordination und somit zu einer größeren Sprunghöhe. Und zwar ohne dass der Muskel dicker wird.

Saubere Bewegungsausführung ist wichtig

Bei plyometrischen Übungen sind schnelle Bewegungsabläufe wichtig. Die Bewegungsschnelligkeit ermöglicht so die Reizsetzung, ohne auf hohe Gewichte angewiesen zu sein. Die Anzahl der Wiederholungen hängt von der individuellen Leistungsfähigkeit ab. Besser, Du machst wenige und sauber ausgeführte Bewegungen als häufige und unkoordinierte.

Die folgenden Übungen sind koordinativ sehr anspruchsvoll. Für Ungeübte ist dieses Training weniger geeignet, da die Gelenke und die Gelenkmuskulatur sehr stark beansprucht werden.

A) Aufsteiger



Beim Aufsteiger werden vor allem die Oberschenkel- und die Unterschenkelmuskulatur trainiert. Hierzu brauchst Du eine Bank oder eine andere etwa kniehohe Plattform. In der Ausgangsposition stehst Du beidbeinig vor der Erhöhung. Wie beim

Treppensteigen, steigst Du einbeinig darauf und drückst mit dem Bein den Körper zu einem Sprung nach oben.

Steffens Tipp: Diese Übung kannst Du auch mit leichten Gewichten oder einem Ball trainieren, um die Intensität zu erhöhen. Im Basketballtraining kannst Du die Aufsteigersprünge dann direkt am Korb üben, indem Du 5 - 10 mal hintereinander mit einem schnell gepassten Ball einen Korbleger machst und dabei immer wieder den Aufsteiger anwendest.

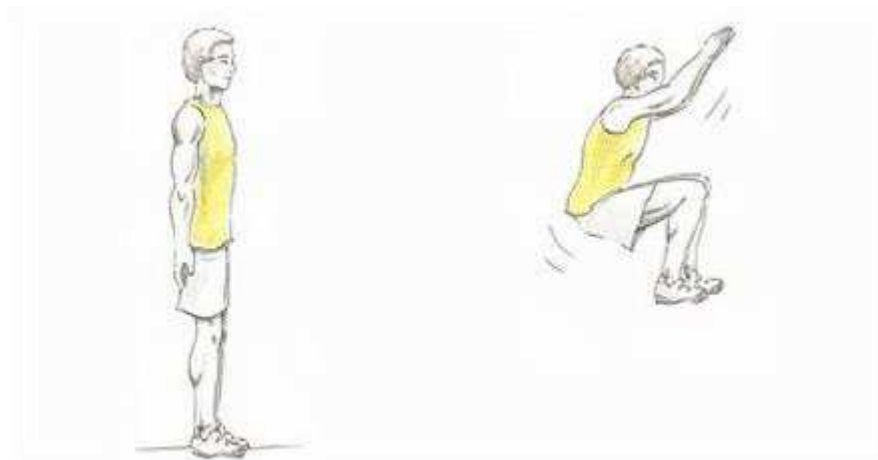
B) Seitsprünge



Mit den Seitsprüngen trainierst Du vor allem die [Adduktoren](#), also die Oberschenkelseitenmuskulatur. So wird das Kniegelenk stabilisiert und die Sprungkraft erhöht. Du brauchst wieder eine Bank. In der Ausgangsstellung stehst Du beidbeinig neben der Bank und hältst die Arme leicht angewinkelt. In einem hohen Bogen springst Du seitwärts über die Bank und immer wieder hin und - zurück.

Steffens Tipp: Du solltest darauf achten, keinen Zwischensprung während der Ausgangsposition zu machen. Im Basketballtraining kannst Du dann einen hoch zugepassten Ball im Seitsprung fangen und beim Korbanwurf nochmals gerade nach oben springen.

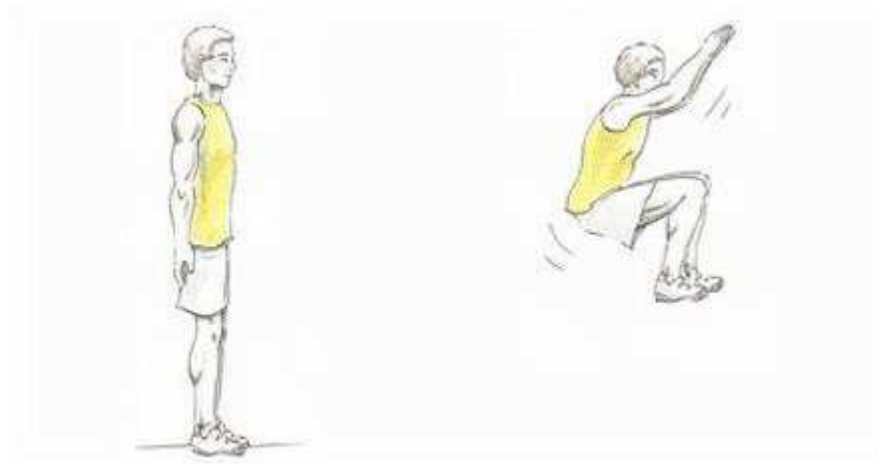
C) Froschsprünge



Mit diesen Sprüngen werden die Sprunghöhe und die Sprungweite optimiert. Du springst aus einer Kniebeuge beidbeinig möglichst hoch und weit nach vorne. Eben wie ein Frosch. Dabei werden die Arme im Schwung von unten nach oben mitgenommen. Der aufrechte Körper wird dabei maximal gestreckt.

Steffens Tipp: Natürlich kannst Du auch mit Beingewichten arbeiten, aber nur wenn Du schon sehr trainiert bist. Ansonsten ist die Gelenkbelastung einfach zu groß.

D) Hocksprünge



Bei dieser Übung wird gezielt die Sprunghöhe trainiert und verbessert. Bei den Hocksprüngen springst Du aus dem Stand gerade nach oben und ziehst die Beine rechtwinklig an den Oberkörper. Du nimmst die Arme im Schwung von unten nach oben mit. Der Oberkörper sollte weitestgehend aufrecht bleiben. Nach der Hockposition werden die Beine wieder schnell und explosiv gestreckt, bis Du beidbeinig wieder auf den Boden landest.

Steffens Tipp: Du kannst den Schwierigkeitsgrad noch erhöhen, indem Du die Arme während der Sprünge hinter dem Kopf verschränkst.

"Selbstverständlich sind die gezeigten Übungen nur ein kleiner Ausschnitt von dem, was das Sprungtraining anbetrifft. Es gibt auch andere Möglichkeiten, wie zum Beispiel Seilsprünge oder Sprünge auf dem Trampolin", sagt Steffen Hamann. Auch im Fitnessstudio kann man seine Beine und seine Mitte, also Bauch- und Rückenmuskulatur stärken, was für eine andauernde und gute Sprungkraft enorm wichtig ist.

Übung	Serien	Wiederh.	Pausen
Aufsteiger	3-5	10-15	1,5 Minuten
Seitsprünge	3-5	10-20	1 Minute
Froschsprünge	3-4	5-10	2 Minuten
Hocksprünge	3-4	5-10	2 Minuten

Mittelblock-Training mit Ex-SCC-Berlin Trainer Michael Warm



Der Mittelblock ist in vielen engen Volleyball-Spielen der entscheidende Faktor, der über Sieg und Niederlage entscheidet. Ein guter Mittelblock ist wie eine Mauer, an dem gegnerische Schmetterbälle abprallen und der die gegnerischen Angreifer zur Verzweiflung treibt.

Die Anforderungen an den Mittelblockspieler sind enorm. Ein guter Spieler auf dieser Position muss neben einer hohen Körpergröße auch gute Sprungkraft, Ausdauer und Durchsetzungsvermögen mitbringen. Darüber hinaus muss er schnell auf den Beinen sein, blitzschnelle Reflexe und ein gutes Timing haben sowie eine hohe strategische Fähigkeit mitbringen. An dieser Stelle gibt Euch, Michael Warm, Trainer des Bundesligisten SCC Berlin einige Trainings-Tipps, wie man den Mittelblock am Netz technisch wie auch taktisch üben kann.

Die Grundbewegung

Zunächst einmal muss man wissen, wie die Blockbewegung an sich aussieht. Die Blockbewegung hat, wenn wir vom Anlauf absehen, drei Phasen: Die Ausgangshaltung, das Verändern des Ortes sowie den Absprung und den eigentlichen Blocksprung. Wobei die Bewegung sowie der Blocksprung selbst als eine eigene Bewegungseinheit gesehen werden können.

Ausgangshaltung:

In der Ausgangsbewegung steht der Spieler schulterbreit und eine Unterarmlänge weit vom Netz entfernt. Der Kniewinkel beträgt etwa 120 Grad, um eine Vorspannung aufzubauen. Die Arme befinden sich angewinkelt vor dem Oberkörper, die Handflächen zeigen zum Netz. Dies ist wichtig, um einen maximalen Sprung in die Höhe und das Hochführen der Arme ermöglichen zu können.

Michaels Tipp: "Viele Spieler stehen oft zu nah am Netz und riskieren dadurch eine Netzberührung. Darüber hinaus kann ein Spieler, der zu nah am Netz hochspringt, nicht ausreichend über die Netzkante herüber greifen, um den ankommenden Ball zu blockieren."

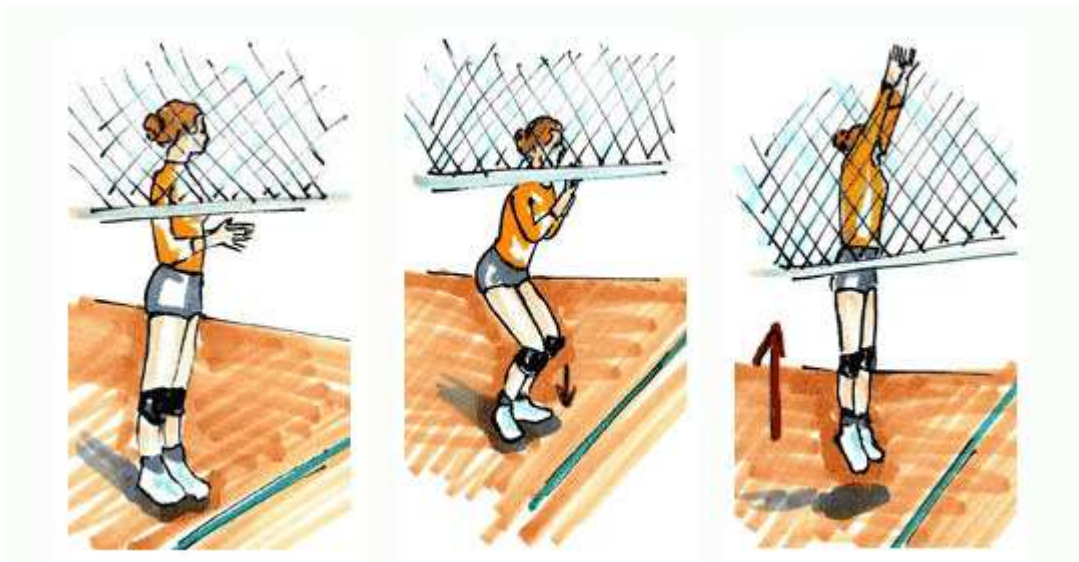
Die Bewegung zum Ort sowie der Blocksprung:

Wie beschrieben befindet sich der Spieler in einer angewinkelten Kniehaltung. Dies ist insbesondere für den folgenden Start der Bewegung wichtig. Der Oberkörper bleibt dabei gerade und aufrecht.

Je nachdem, wo der Angriff erwartet wird, muss sich der Blockspieler schnell zum richtigen Ort bewegen (sieh unten).

Es folgt ein kräftiger Sprung gerade nach oben, wobei der Blockspieler unbedingt ein seitliches "Fliegen" vermeiden sollte. Viele Spieler neigen dazu, weil sie zu spät an Ort und Stelle sind, so zu springen, dass sie seitlich am Netz entlang fliegen. Dadurch wird der Block aber instabil und verliert an Effizienz.

Die Hände werden über die Netzkante in den gegnerischen Luftraum gestreckt, wobei die Daumen nach innen zueinander zeigen und die Finger weit gespreizt sind. Die Handgelenke sind dabei leicht abgeknickt. Schließlich soll der geblockte Ball möglichst netznah auf die gegnerische Spielhälfte prallen. Die Fußspitzen zeigen im Sprung ebenfalls nach vorne. Die Körperhaltung beim Blocksprung muss daher wie ein leichtes "C" aussehen.



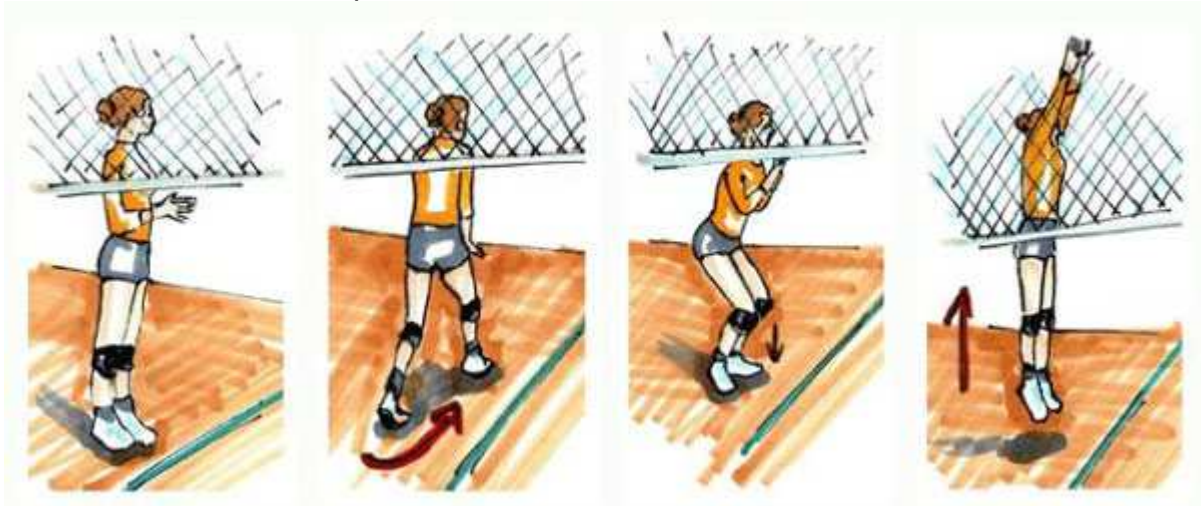
Michaels Tipp: "Am besten trainiert Ihr die Grundbewegung direkt am Netz, indem Ihr beispielsweise auf der anderen Netzseite auf einen Kasten einen Mitspieler aufstellt. Der Mitspieler hält einen Ball an die Netzkante und Ihr versucht, diesen mit beiden Händen zu spielen. Achtet dabei darauf, den Ball weit auf der anderen Netzseite zu spielen nach unten zu drücken."

Die Beinarbeit am Netz

Leider kann man einen perfekten Block noch nicht allein deswegen, weil man die Grundbewegung beherrscht. Die Hauptschwierigkeit besteht darin, unter einem hohen Zeitdruck den Block auch an der richtigen Position zu stellen. Dafür muss man die jeweilig passende Beinbewegung dazu ausführen.

Hierfür gibt es unterschiedliche Schrittfolgen: Einen Sidestep, wenn es nur um eine kurze Distanz geht, Kreuzschritte bei längeren Distanzen. Bei sehr langen Distanzen kann auch einmal ein normaler Laufschrift nötig sein. Selbstverständlich müssen diese Schrittfolgen in beide Richtungen genauso gut beherrscht werden!

Michaels Tipp: "Ihr solltet diese Bewegungen am Netz erst einmal sehr isoliert üben, indem Ihr aus der Startposition heraus jeweils eine Schrittfolge startet und den Sprung anschließt. Stellt euren Mitspieler mit dem Ball auf eine Außenposition. Ihr selbst seid in der Feldmitte am Netz und übt die Schritte von hier aus zum Außenblock mit anschließendem Sprung zum hochgehaltenen Ball. Zuerst langsam und sehr kontrolliert, dann immer schneller! Man kann die Übung auch schwieriger gestalten, indem man Spielsituationen mit einem Steller simuliert, der abwechselnd den Ball in verschiedene Positionen spielt."



Ausdauer- und Sprungkraftübungen

Natürlich muss man insbesondere als Mittelblocker Ausdauer und Sprungkraft trainieren. Dazu eignet sich zum Beispiel auch ein plyometrisches Training. Dazu haben wir euch schon einige Übungen im Artikel "[Spring höher mit Steffen Hamann](#)" gezeigt. Darüber hinaus kann man auch am Netz Übungen machen.

Michaels Tipp: "Jede Form eines kleinen Rundlaufes oder Zirkels in der Halle in Kombination mit verschiedenen Lauf- und Sprungformen kann trainiert werden und hilft Euch, Euer Sprungvermögen zu verbessern. Dabei solltet Ihr zielgerichtet alle verschiedenen Schrittfolgen einbauen. Ein vom Mitspieler gehaltener Ball (wie oben) erleichtert Euch die Orientierung. Den Schwierigkeitsgrad kann man dann auch erhöhen, indem man auf der anderen Seite Spieler angreifen lässt. Überhaupt ist es wichtig, dass der Block oft an richtigen Angriffen geübt wird. Beim Einschlagen zum Beispiel sollte immer mit Block geübt werden."

Reaktions- und Einschätzungsvermögen

Am Netz ist es besonders schwierig, den gegnerischen Angriff richtig einschätzen und vorausahnen zu können. Diese Beobachtungsfähigkeit muss sich ein Mittelblockspieler nach und nach aneignen. Das geht aber nur in konkreten Spielsituationen.

Michaels Tipp: "Um das Augenmaß und die richtigen Reaktionen des Mittelblockers zu trainieren, kann man auf der Gegenseite angreifen lassen. Die Angriffe sollten unvorhergesagt erfolgen, also mal vorne, mal hinten, mal kurz und mal lang. Dadurch kann der Mittelblock an Hand der Körperbewegung der Gegenspieler einschätzen lernen, wohin er blocken muss. Wichtig ist, dass der Blockspieler lernt, zuerst den Zuspieler zu beobachten und dann die genaue Flugkurve des Balles einzuschätzen, damit er zur richtigen Zeit am richtigen Ort blockt."

Doppelblock

Besonders wichtig ist auch, dass der Mittelblocker das richtige Timing beherrscht. Dazu gehören sowohl das rechtzeitige Ankommen an der Blockposition, wie auch das synchrone Blocken mit den Außenblockspielern.

Michaels Tipp: "Am besten übt man die verschiedenen Schrittfolgen paarweise erst ohne Ball. Die Spieler müssen sehr synchron arbeiten. Ein Kommando zum Absprung kann Euch helfen. Nur wenn beide Blockspieler gleichzeitig hochspringen, können sie eine maximale Blockfläche bilden und so eine optimale Abwehr aufbauen."

Mit diesen Grundübungen könnt ihr erste Schritte zum Mittelblocker machen.

Selbstverständlich zeigen diese nicht die gesamte Bandbreite aller Übungsvariationen. Sie sollen euch lediglich auf den richtigen Weg zu einer guten Blocktechnik bringen.