

Alphabet Fitness Bingo für VolleyballerInnen



Wie viele Worte kannst Du in den nächsten vier Wochen absolvieren?

1. Du kannst für jeden Tag zwischen einem kurzen und einem langen Wort wählen.
2. Hinter jedem Buchstaben Deines Tageswortes versteckt sich eine Übung. Dabei kannst Du aus drei Schwierigkeitsgraden wählen.
3. Notiere Deinen Übungsplan und absolviere diesen.
4. Du kannst den Plan des Tages am selben Tag wiederholen.



Beispiel für einen sanften Trainingsplan

T	-	5 Stemmschritte
S	-	8 Kniebeuge
V	-	10 Situps
T	-	5 Stemmschritte
M	-	8 Hockstretksprünge

Beispiel für einen harten Trainingsplan

T	-	8 Stemmschritte
S	-	12 Kniebeuge
V	-	15 Situps
T	-	5 Stemmschritte
M	-	15 Hockstretksprünge

Beispiel für einen extremen Trainingsplan

T	-	12 Stemmschritte
S	-	16 Kniebeuge
V	-	20 Situps
T	-	12 Stemmschritte
M	-	25 Hockstretksprünge

Alphabet Fitness Bingo für VolleyballerInnen

Kurze Worte (empfohlen für Minis und u12/u13) :

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
1	Angreifer	Bewegung	Training	Satzball	Volleyball	Zuspiel	Angriff
2	Baggern	Antenne	Libero	Aufschlag	Pritschen	Seitenaus	Abwehr
3	Training	Trikot	Schoner	Annahme	Fairness	Blocken	Zuspiel
4	Spielfeld	Mitspieler	Anlauf	Libero	Bewegung	Auszeit	Aufschlag



Lange Worte (empfohlen für u13 und älter):

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
1	Spielerwechsel	Beweglichkeit	Krafttraining	Feldverteidigung	Volleyballerin	Zuspieler	Angriffsvariante
2	Baggerbrett	Antennentasche	Linienrichter	Blocksicherung	Schrittstellung	Seitenlinie	Abwehrspieler
3	Doppelblock	Schiedsrichter	Hechtbagger	Spielsystem	Einspielen	Trinkpause	Blockspieler
4	Seitenlinie	Angriffsschlag	Stemmschritt	Ballwechsel	Beweglichkeit	Berührung	Seitenwechsel



Alphabet Fitness Bingo für VolleyballerInnen



Buchstaben – Schlüssel

Buchstabe	Sanft	Hart	Extrem	Übung	Buchstabe	Sanft	Hart	Extrem	Übung
A	20	30	40	Hampelmannsprünge	N	20	40	60	Sekunden Unterarmstütz
B	10	15	20	Situps	O	10	20	25	Rumpfheben
C	10	15	20	Kniebeuge	P	20	40	50	Einbeinsprünge, jedes Bein
D	7	10	15	Liegestütze	Q	12	18	24	Beckenheben
E	20	40	60	Bergsteiger	R	20	40	60	Sekunden Liegestütz statisch
F	6	12	18	Burpees	S	8	12	16	Kniebeuge
G	5	8	12	Ausfallschritte	T	5	8	12	Stemmschritte
H	30	60	90	Kleine Sprünge	U	30	45	60	Sekunden Wandsitzen
I	20	40	50	Einbeinsprünge, jedes Bein	V	10	15	20	Situps
J	10	15	25	Kniebeuge	W	5	8	12	Klappmesser
K	10	20	30	Wadenheber	X	15	20	30	Dips
L	5	8	12	Ausfallschritte seitlich	Y	20	40	60	Kleine Sprünge
M	8	15	25	Hockstretksprünge	Z	6	12	18	Burpees