

Unfälle gefährden deine Ziele:
Schütz dich beim Sport.



bfu
bpa
upi


SwissVolley

Volleyball: sicher am Netz

Im Volleyball ist Teamwork gefragt. Was im Team aber keinen Platz hat, ist eine Verletzung. Die BFU und Swiss Volley haben deshalb gemeinsam Sicherheitstipps formuliert, mit denen du Unfälle am Netz verhinderst.

Hohe Belastung

Die Intensität im Volleyball ist hoch: dynamische Antritte, schnelle Stopps, hohe Sprünge und hart geschlagene Bälle. Nicht alle Matches und Trainings gehen daher spurlos an den Spielerinnen und Spielern vorbei.

Jährlich verletzen sich in der Schweiz rund 9400 Volleyballerinnen und Volleyballer bei einem Unfall. Das ist nicht nur schmerzhaft: Mit einer Verletzung kannst du nicht mehr trainieren und fehlst deinem Team.

Das Training für weniger Unfälle

Bevor es auf den Platz geht, ist es wichtig, dass du dich gründlich aufwärmst. Rutschfeste Sportschuhe mit guter Stossdämpfung, Knieschoner und die richtige Spieltechnik reduzieren das Verletzungsrisiko zusätzlich.

Mit gezielten Kraftübungen für Muskeln und mit Stabilisationstraining für Schultern, Knie, Hüften und die Füße machst du deinen Körper stärker und widerstandsfähiger – und verletzst dich dadurch weniger schnell.

Verletzungen gut auskurieren

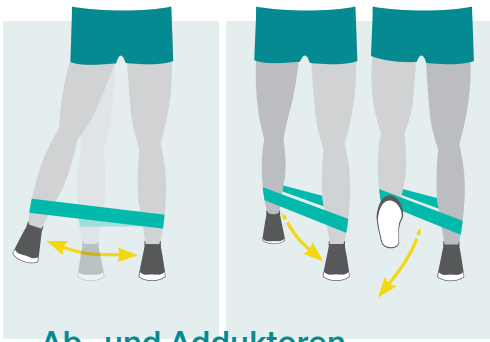
Nach einer Verletzung sind die betroffenen Körperstellen besonders anfällig für eine erneute Blessur. Deshalb solltest du nur schrittweise wieder ins Training einsteigen und eine Gelenkstütze oder einen Tapeverband tragen.

Gemeinsam für weniger Unfälle

Damit es auf dem Volleyballfeld zu weniger Verletzungen kommt, spannen die BFU und Swiss Volley zusammen. Als nationales Kompetenzzentrum arbeitet die BFU mit Organisationen, Verbänden, Vereinen und Unternehmen zusammen, um Unfallrisiken durch aktive Prävention zu senken.



Das Band für mehr
Widerstandskraft
Jetzt mit unseren
Übungen starten



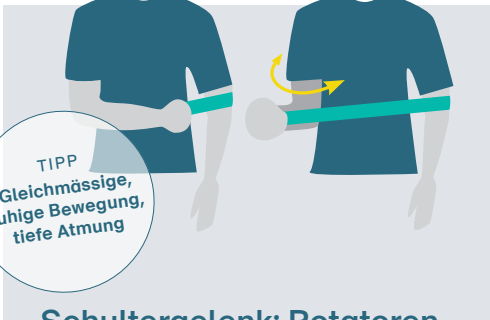
Ab- und Adduktoren

- Mini-Band oberhalb der Knöchel ausrichten, Füße hüftbreit auseinander und auf einem Bein stehen.
- Balance halten, angehobenes Bein zur Seite und wieder zurück führen.
- Bewegung wiederholen und den angehobenen Fuss nach hinten und vorne führen.
- Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



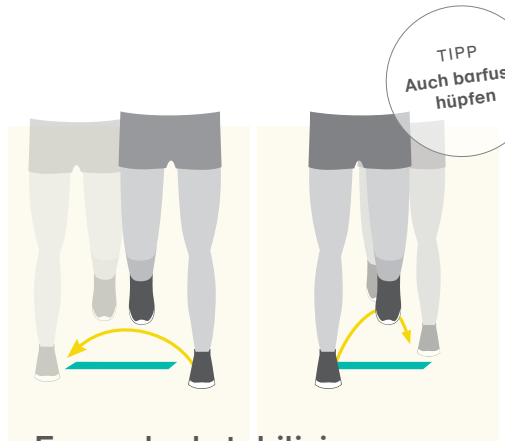
Kniestabilisierung

- Hüftbreiter Stand, Mini-Band oberhalb der Knie um beide Beine angebracht.
- Kniebeugen mit Mini-Band, beim Tiefgehen immer gleichmässigen Druck auf das Band ausüben. Tiefgang bis max. 90° im Kniegelenk.
- Anschliessender Übergang zum Strecksprung. Rücken bewusst gerade halten (keine Hohlkreuzposition).



Schultergelenk: Rotatoren-manschette – Aussenrotation

- Aufrecht stehen, Arm seitlich angelegt, Mini-Band oberhalb des Ellbogens eingeschleuft.
- Mini-Band mit der anderen Hand halten, Ellbogen 90° angewinkelt.
- Oberkörper und ausgestreckten Arm ruhig halten, dabei den anderen Unterarm nach aussen drehen, Ellbogen soll Oberkörper ständig berühren.
- Langsam zurück zur Ausgangsposition, Übung mit der anderen Körperseite wiederholen.



Fussgelenkstabilisierung

- Mini-Band flach auf den Boden legen.
- Seitwärts über das Band hüpfen: versetzt, beidbeinig, einbeinig.
- Vor- und rückwärts über das Band hüpfen: versetzt, beidbeinig, einbeinig.
- Beide Übungen beidbeinig wiederholen.

Für sämtliche Übungen gilt:

- Trainingsintensität nach und nach steigern.
- Regelmässig üben: am besten zwei- bis dreimal pro Woche.
- Bei Schmerzen bei Fachperson nachfragen.

Gute Vorbereitung ist das halbe Spiel:

- Sich vor jedem Spiel und Training gut aufwärmen
- Kraft- und Stabilisationsübungen in jedes Warm-up einbauen
- Grundtechniken üben – vor allem Sprünge, Landungen und Schläge
- Rutschfeste Hallenschuhe mit Stossdämpfung tragen
- Knieschoner tragen

