Power + Speed

Alle Übungen von Seitenlinie zu Seitenlinie

- Lateral Jumps: Auf der Stelle beidbeinig bouncen, dann mit dem hinteren Bein großen Sprung zur Seite. Beidbeinig landen
- 45° Jumps: Beidbeinig bouncen, dann großen Schritt diagonal vorwärts. Abwechselnd L/R, beidbeinig landen
- Skater Jumps: Diagonal vorwärts, auf einem Bein landen. Große Schritte, stabil landen vor dem nächsten Sprung

Sprint Übungen. Eine 4m Linie mit Hütchen o.ä. markieren.

- Bouncen, auf Kommando Sprint zur Linie und dort in Bereitschaftshaltung stoppen und weiter trippeln
- Scherensprünge auf der Seitenlinie, auf Kommando Sprint zur Linie, 4xtrippeln und weiter sprinten
- Mit Inside-Outside Sprüngen
- Beidbeinig bouncen, alle 2 Sprünge Hüfte L/R (Oder Handzeichen), Oberkörper bleibt nach vorne ausgerichtet, auf Kommando Sprint
- Slow-Motion Sprint: Maximale Frequenz von Schritten, fast auf der Stelle, auf Handzeichen 45° L oder R, dann Abschluss-Sprint

Video

tags
Erwärmung, Koordination, Schnelligkeit

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:aa0xelclvcagu&rev=1644567306

Last update: **2025/04/17 05:39**