Flinke Füße & stabile Beine - Sprünge + Sprints für deine Schnelligkeit

Nach Erwärmung, vor Hauptprogramm

Wichtig:

- Kurze, schnelle Schritte, 3-5 Meter
- Stabiler Rumpf
- Koordination vor Höhe Schnelligkeit
- Qualität bei Absprung und Landung

- Stabisprung auf Kasten: Vom Boden beidbeinig, auf Kasten einbeinig und halten. Danach über kleine Hürde und Sprint
- Kasten, Hürde, Hürde: Tiefsprung, Reaktivsprung, Sprint
- Trippeln/Sprung+Reaktion R/L + Sprint (2:52): Vor Ring Trippeln, nach Kommando rein, R/L raus, Sprint. Kommando: “Go..Rechts”
- Mit Hürden: Vor, dann R/L
- Seitliche Sprünge über zwei Kastenteile (quer gestellt)
- Vorwärtssprung, Sidestep-Sprint
- Trippeln, auf Kommando Sprint

Video

tags
Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Sprungkraft, Volleyballkompass

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aagcu0hs0xha8&rev=1606732748

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