

# Explosivkraft mit dem Medizinball trainieren - Athletiktraining speziell für Volleyballer

Schnellkrafttraining, Qualität einfordern, Gewicht des Balles muss also passen. Außerdem das Verhältnis Belastung/Pause beachten. Normalerweise 1-2 Sätze mit 4-6 Wiederholungen.

- Brustpass aus dem Stand 2x5 Wd
- Squat und Brustpass zur Decke 2x5Wd
- Überkopf-Schock zum Boden 2x5Wd
- Seitlicher Ausfallschritt&seitliches Werfen 2x(4L/4R)
- Seitliche Beinstabi (einbeinig)&Brustpass 2x(4L/4R)

[Video](#)

Tags
Schnellkraft, Athletik, Volleyballkompass

[CSV Export](#)

From:

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



Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aakruu93mks8w>

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