

# Schnellkrafttraining für mehr Angriffspower: Höher springen und härter schlagen!

Zirkeltraining mit 3-6 Stationen, abwechselnd Übungen für Sprungkraft und Schlagkraft. In 4er-Gruppen

## Sprungkraftübungen:

- 2 Hochkästen mit 3 Elementen hintereinander
  - beidbeinig Hochsprung, Niedersprung, Hochsprung
  - Beidbeinig hochspringen, auf einem Bein landen
  - Seitliche Sprünge auf Bösen basu
- kleiner Kasten, einen Unterschenkel auflegen, mit dem anderen Bein Sprünge über Kegel
- Swingblock, Medizinball fangen und zurück werfen

## Schlagkraft/Rumpf

- Über-Kopf Würfe mit Medizinball gegen Wand
- Rückwärts (wie Bagger) über Kopf an die Wand
- Auf dem Rücken liegen, auf Medizinball, Partner lässt Ball in über-Kopf Arme fallen, zurück werfen
- Auf einem Bein knien, Stoßwurf zu Partner
- Russian Twist mit MB Wurf kombinieren

## Belastungswerte für Schnellkraft:

- 5-7 Wiederholungen
- 8-15 Sekunden, max. 25
- 1-3 Sätze

Siehe auch Laufschule zur Vorbereitung

[Video](#)

**Tags**

Schnellkraft, Zirkel

[CSV Export](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aam66fi88spic&rev=1705785991>

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

