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**