Höher und weiter springen, schneller agieren - Aufbautraining (Teil 2)

Wichtig: Absprung UND Landung, Abdruck UND Abbremsen

- Ausfallschritt nach hinten, Bein vor und Knie hoch, mit anderem Bein abspringen und weich landen
- Wechselnd in den Ausfallschritt springen
- Für maximale Power: Scherensprünge, also Beine kreuzen in der Luft und wir landen in Ausgangsposition (advanced)

2-3 Serien mit je 6-10 Wiederholungen, dazwischen fast vollständige Pause

Vorher Übungen aus Teil 1, um gute Erwärmung und Stabilisierung zu haben.

Das volle Programm: 3-5 Übungen, 2-3 Serien, 4-6 Wiederholungen

- bv, Beidbeinig Hocksprünge, dabei die Knie bis zur Brust ziehen
- bv, Anfers-Sprünge, Füße bis zum Po ziehen
- bv, Tscherbakis: Im Prinzip Ausfallschritt mit Hochsprung
- bv, Froschsprünge, Höhe und Weite, mit Doppelarmschwung
- bv, 3 Hocksprünge+Sprint, kurzer Antritt
- ev, Einbeinige Sprünge, auf Höhe und Weite, Armschwung
- ev, Dreisprung+Sprint, Höhe und Weite, Kurzer Antritt
- ev, Skater Jumps, freies Bein kreuzt hinten
- ev, Skater Jumps, freies Bein kreuzt vorne

ev: Einbeinig vorwärts,

bv: Beidbeinig vorwärts

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aao7iutafg0mg&rev=1612694809

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