Explosivkraft mit dem Medizinball - Teil III

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

- 3er Gruppen, Frontaler Druckpass, beidarmig-beidbeinig-dxnamisch im Vorwärtslaufen
- Überkopfwurf, beidarmig-beidbeinig-statisch (fester Stand)
- Squat&Schockwurf Deke, beidarmig-beidbeinig-mit Anspringen
- Ausfallschritte&seitlicher Schockwurf, beidarmig-beidbeinig-dynamisch (mit Seitschritten)
- Frontaler Druckpass beidarmig-einbeinig-dynamisch (mit Seitschritten)
- Schwebesitz&Stoßwurf einarmig-statisch (Schwebesitz)

Video

Tags
Explosivkraft, Stabi, 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:aate0iifrr7aw&rev=1658396789

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