Explosivkraft trainieren mit dem Medizinball - Athletiktraining 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.

1. Partnerübung, Sit-Ups und frontaler Wurf (1-2)x(4-6)
2. Schwebesitz&seitlicher Wurf (1-2)x(4-6)
3. Situps (Beinheben einzeln)& Schockwurf (1-2)x(4-6)
4. Schwebesitz& variables Fangen/Werfen (1-2)x(10-12)
5. seitlicher Übersteiger über Bank, dabei den Ball vor der Brust halten und auf der Bank Arme nach oben strecken (2-3)x(8-12)
6. Squat und Schockwurf Decke, Ball vor der Brust halten, Kniebeuge, Brustpass (1-2)x(4-6)
7. Brustpass-Schockwurf und vor/zurück (1-2)x(4-6)
8. Überkopf-Schock (1-2)x(4-6)

Video

Tags
Athletik, Explosivkraft, 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:aazxwdnfnke_k&rev=1606732751

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