Kraft- und Schnelligkeitstraining

Im Prinzip werden 3 verschiedene Gesichtspunkte beim Krafttraining unterschieden. **Maximalkraft**, **Kraftausdauer** und **Schnellkraft**. Die **Maximalkraft** ist die Kraft, die willentlich maximal statischund kurzzeitig aufgebracht werden kann, Etwas irreführend nennt man **Kraftausdauer** die Kraft, die über längere Zeit konstant ausgeübt werden kann [1)]. **Schnellkraft** ist schließlich die Fähigkeit, dem eigenen Körper oder Gegenständen in möglichst kurzer Zeit einen möglichst großen Impuls zu geben. Weitere Einzelheiten sind in einem Theoriekapitel beschrieben.

Allgemein

Aus der @home-Reihe, überschneidet sich teilweise mit allgemeinen Stabi-Übungen.

- 5 Top Übungen für zu Hause - volleyballspezifisch und effektiv
- Handtuch@Home - Krasses Krafttraining für deine Volleyball-Athletik
- 5 krasse Übungen für deine Explosivkraft
- 6 Übungen für ein heftiges Zirkeltraining
- Stuhl@Home - Kraftausdauertraining mit Möbelstücken
- Krafttraining - Stabilisation verbessern - Effektiver 30/30-Zirkel für Anfänger (zum Mitmachen)
- Krafttraining: Ausdauer verbessern - Effektiver 40/20-Zirkel für Anfänger (zum Mitmachen)
- Explosivkraft trainieren mit dem Medizinball - Athletiktraining für Volleyballer
- Explosivkraft mit dem Medizinball trainieren - Athletiktraining speziell für Volleyballer
- Explosivkraft mit dem Medizinball - Teil III

Sprungkraft

Grundsätzlich gilt, dass harter Untergrund besser für die Explosivität, aber schlechter für die Gelenke. Übungen auf Asphalt sind also nicht so gut wie in der Halle, also vorsichtig mit der Dosage. Weicher Untergrund ist gelenkschonender, hat aber etwas weniger Effekt auf den Kraftaufbau.

Insgesamt sollte der Trainingsaufbau die Reihenfolge

1. Sprung-Koordination,
2. Sprungkraft-Training
3. Sprung-Krafttraining

haben.

Die Reihenfolge der Übungen sollte immer

- Beidbeinig ⇒ Einbeinig
- Vertikal ⇒ Horizontal
- Aufsprünge ⇒ Niedersprünge

sein. Beidbeinige Sprünge stärken die Stabilität, Einbeinige erfordern sie.

- Höher und weiter springen, schneller agieren - Grundlagentraining (Teil 1)

- Höher und weiter springen, schneller agieren - Aufbautraining (Teil 2)
- Höher springen, Sprungkrafttraining mit Kasten - Aufbautraining (Teil 3)

Schnelligkeit

- Schnelligkeit trainieren mit Diagonalsprints

[1)]

Warum das nicht *Ausdauerkraft* heißt, wissen die Götter

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:start&rev=1612707624

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