

## Trainingsbeispiele für Schnelligkeitsentwicklung

### **1. 3 – 4 m hinter dem Spielfeld:**

- langsame und lockere Bewegungsformen bis zur Grundlinie, dann Bewegungsrichtung ändern und maximale Bewegungsschnelligkeit fordern. vorwärts; rückwärts, seitwärts
- Strecksprünge und dabei so oft wie möglich in die Hände klatschen;
- Strecksprünge und dabei so oft wie möglich zu Füße zusammenschlagen;
- Laufsprünge und Handklatsch unter dem vorgestreckten Bein;
- Sprünge und dabei Handklatsch vor und hinter dem Körper;

### **2. Ausgangsstellung an der Grundlinie:**

- treten auf der Stelle – Kommando und Sprint bis zur Angriffslinie;
- Liegestütz rücklings – Kommando und Sprint bis zur Angriffslinie;
- auf Kommando Sprung rücklings und Sprint bis zur Angriffslinie;
- Medizinball berühren und Sprint zum Netz;
- Trainer lässt Volleyball an der Angriffslinie fallen und der Sportler muss bevor der Ball ein 2. Mal den Boden berührt unten durchlaufen;

### **3. Wettbewerbsformen (partnerweise):**

- auf 6 m Entfernung Lauf seitlich in Nachstellschritten (je 3 Berührungen);
- auf 6 m Entfernung Lauf vorwärts – rückwärts (je 3 Berührungen);
- Lauf 6-6-9-3-6 3-9-6-6 vorwärts –rückwärts

### **4. Schnelligkeitsforderungen in Verbindung mit dem Ball:**

- 3-er Gruppe (am Netz 4-3-2): Trainer wirft Bälle - Sportler: Ball fangen und zurück zum Netz laufen;
- 3-er Gruppen(hinter der GL 1-5): Trainer wirft Bälle – Sportler laufen zum MB und fangen den Ball (nach Richtungsänderung);
- 3-er Gruppe (hinter der GL 6): Trainer wirft Bälle
  1. Sportler laufen und fangen den Ball
  2. Sportler fangen den Ball im Sprung und werfen ihn sofort zurück
- 2-er Gruppen(am Netz 4 – 2). Sportler Blocksprung und den angeworfenen Ball fangen;
- 3-er Gruppen(aus dem Spielfeld 1 – 5): Sportler läuft unter dem Netz hindurch und fängt den angeworfenen Ball;
- 2-er Gruppen(aus dem Spielfeld 1 – 5): Sportler läuft unter dem Netz hindurch und fängt geworfenen Ball, läuft schnell zurück und fängt 2. geworfenen Ball