

Schnelligkeitsausdauer-/ Schnellkraftausdauer-Zirkel 1

Dauer/Zeitbedarf:	Brutto: ca. 15-18 Minuten mit Auf-und Abbau Netto: 12 Minuten pro Durchgang
Durchführung:	Zeitnahme 30-30 bis 45-15 Sekunden (Verhältnis Belastung - Pause)
Material:	2xMedizinball (2,6) 2x Kurzhanteln 10kg (11) 3x Kleine Matte(4,8,12) 1x Kleiner Kasten (11) 6x Markierung (1,5,9)
Schema/Typ:	SA-Zirkel mit Kraftelementen Beine-Arme-Beine-Rumpf (3x)

- 1.) Kreuzsprints (9m)
- 2.) Schlagwürfe
- 3.) Blocksprung
- 4.) Brücke
- 5.) Sliding (9m)
- 6.) Stoßwürfe
- 7.) Lösen-Angriff
- 8.) Rückwärtiger Unterarmstütz
- 9.) Japantest (4,5m)
- 10.) Liegestütz
- 11.) Kastensteigen Rechts/Links
- 12.) Crunches

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (SA-Zirkel 1)



1

Kreuzsprints zwischen zwei Feldlinien

(Richtungs- und
Beinwechsel nach 9m)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



2

Schlagwürfe im Sprung mit Medizinball gegen die Wand

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



3

Blocksprung am Netz nach Sidestep

(abwechselnd
Rechts < > Links)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



4

Hüft- und Beinheben im seitlichen Unterarmstütz

(Beinwechsel nach
Halbzeit)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



5

Sliding seitwärts entlang der Feldlinie

(Richtungswechsel nach
9m)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



6

Stoßwürfe mit Medizinball gegen die Wand

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



7

Lösen vom Netz (4,5 m), Angriff zum Netz

(Anlauf-, Absprung-
Schlagsimulation)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



8

Rückwärtiger Unterarmstütz

(abwechselnd
Beinheben/Hüftstrecken)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



9

Japantest über 4,5 Meter

(Tiefe Seitstellsprints mit
Berührung der Linien /
bzw. Markierungen)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



10

Beidarmiger Liegestütz

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



1 1

Kastensteigen mit Umspringen über dem Kasten

(mit 10kg Kurz-Hanteln)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



1 2

Crunches mit angewinkelten Oberschenkeln

(Links-Mitte-Rechts)

Schnelligkeitsausdauer/Schnellkraftausdauer (S-Zirkel 2)



Aufbauplan Schnellkraft-/Schnelligkeitsausdauerzirkel

