Erwärmungsübung mit Wahrnehmung für alle Spielklassen

Ein einfach aussehende Übung, die es in sich hat und die Spielerinnen zwingt, unter Zeitdruck die richtigen Entscheidungen zu treffen.

- Aufstellen im Kreis
- Die „ballführende“ Spielerin ruft den Namen einer Mitspielerin
- Spielt den Ball dorthin
- und läuft ihrem Ball hinterher
- Die angespielte Spielerin wiederholt diese Sequenz

So weit, so easy. Bis der zweite Ball kommt. Bei großen Gruppen auch der dritte Ball…

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa46e0dgfh8jo&rev=1732550895

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