WarmUp - Juggle+Kick- Koordinative Erwärmung mit Kick!

2-er Teams, die sich einmal quer durch die Halle einen Ball einarmig zuspielen. Am Ende stehen 3 Kästen, in die der Ball mit einer Fußball-Technik zum Liegen gebracht werden muss (Kopf, Fuß, whatever). Je nach Schwierigkeitsgrad gibt es unterschiedliche Punkte:

- Unterteil großer Kasten: 1 Punkt - Kleiner Kasten: 2 Punkte - Oberteil großer Kasten: 5 Punkte.

Video

tags
Gamification, Erwärmung, Volleyballkompass

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa8us1vv3r7e4&rev=1647433710

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