

Fanga Teamwork, motivierende Erwärmung in Teams

2 Spieler auf dem Feld, 2 Pflichtkontakte. Angreifer wird durch einen neuen Spieler des Teams ersetzt.

- Zwei Teams, davon 2 Spieler auf dem Feld
- Angriff aus dem Stand
- Angreifer verlässt sofort das Feld und wird im Ballwechsel von einem Wartepieler ersetzt
- Jeder gewonnene Ballwechsel ergibt einen Punkt
- Mehrere Kurzsätze bis 7 oder 11 Punkte

Add-On: Zwischen den Kontakten ein High-Five zwischen den Spielerinnen.

[Video](#)

tags

Erwärmung, Fanga-Variation, Mobilisierung, 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:aad9pbwqhnu2u>

Last update: **2025/10/06 21:34**

