Double Trouble - Challenge zur Verbesserung der geistigen Kapazitäten

Halbfeld, 2 Aufschläge auf eine Annahmespielerin, Ball 1 wird gefangen, Ball 2 einmal ticken lassen und als Bumsball zur Stellspielerin, die stellt, Die Annahmespielerin wirft kurz danach ihren ersten Ball zur Stellspielerin, so dass im Idealfall beide einen Angriff schlagen können.

Im ersten Schritt „nur“ über's Netz, fortgeschritten ist auf Ziele auf der anderen Seite.

Video

tags
Erwärmung, Challenge, Koordination, 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:aakysnoc2mqyg

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