Aufschlag-Helden... eine kurzweilige Aufschlag- und Erwärmungsübung mit Varianten

- Halbfeld, 2 Teams. Ein Spieler sitzt auf kleinem Kasten, 2. Spieler macht Angabe, so dass 1 die fangen kann, dann wird er abgelöst. *Variation:* Diagonal.
- Erweiterung: Im Sitzen zum Zuspieler am Netz im Ring spielen.
- Variation: Annahmespieler frei im Raum, AN auf Kasten mit Ring in der Hand. Aufgabe AN: Ball durch den Ring mit der anderen Hand fangen.

Video

tags
Erwärmung, Challenge, 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:aanrugrqdql_w&rev=1606732747

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