Fanga - Spaß und Motivation fürs Training

King of Court Modus, Angabe immer von der Verliererseite, jeder gewonnenen Ballwechsel gibt einen Punkt, bis 11 Punkte

Regeln:

- Aufschlag von unten
- 2 Pflichtkontakte pro 3er-Team
- Angriff Beachtechnik, der erste Angriff aus K1 muss als Rückraumangriff erfolgen. Danach ist auch netz-nah erlaubt.

Video

tags
Erwärmung, 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:aap3ot2ng8zgm

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