Doppelangriff - Spaßige Fanga-Variante zur Erwärmung

Da fehlt bei uns die Ausstattung

Zwei Spielerinnen auf jeder Seite, nach King of Court-Regeln. Auf der Position III ist jeweils eine kleine Rampe aufgebaut, etwa 1x1m, 40cm hoch, gerade Fläche zeigt ins Spielfeld.

Auf jeder Seite sollen 3 Aktionen stattfinden:

1. Ballannahme und Kontrollpass
2. Schlag auf die Rampe, so dass
3. der zurückspringende Ball übers Netz geschlagen werden kann.

Video

tags
Challenge, 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:aat4jaoupmzkm

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