

# Kick'n Sit - Erwärmungsübung mit Grundtechniken und Koordination

Spieler:in A macht einen Aufschlag übers Netz, Spieler:in B nimmt an und spielt direkt über das Netz zurück. A kickt den Ball übers Netz und setzt sich auf eine feste Position. B muss den Ball nun so hinspielen, dass A den Ball fangen kann.

[Video](#)

<b>tags</b>
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:aaui4mkfrffz4>

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

