Kick'n Sit - Erwärmungsübung mit Grundtechniken und Koordination

Spieler A Aufschlag übers Netz, Spieler B Annahme übers Netz, A kickt den Ball übers Netz zurück und setzt sich auf eine Position, B muss den Ball so hinspielen, dass A den Ball fangen kann.

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:aaui4mkfrffz4&rev=1606732747

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