Kick'n Sit - Erwärmungsübung mit Grundtechniken und Koordination

Spieler A macht einen Aufschlag übers Netz, Spieler B nimmt a nund 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

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=1606914012

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