Start mit Fokus

Eine Variation des Spielthemas „Lass mein Baby nicht fallen“.

Grundsätzlicher Aufbau:

- King of Court, auf einer Seite kann gepunktet werden
- 3er Teams, jedes Team hat 2 Zusatzbälle
- Angabe von unten oder Einwurf von der Challenge-Seite
- 3 Pflichtkontakte, in der Grundform darf geschlagen, aber nicht gesprungen werden
- will ein Spieler mit Zusatzball in der Hand den Ball spielen, muss er den vorher an den Spieler ohne Zusatzball werfen, der ihn fängt

Mögliche Zusatzregeln:

- jeder Spieler muss den Spielball einmal spielen
- alles OZ, alles UZ, alles einarmig, …
- Hardcore: Kopf, Fuß, Handkontakt

Video

tags
ErwKo, ErwHKA

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aawwbg3vwu0es

Last update: **2025/06/26 21:01**