Erwärmungsspiel Hart&Smart - Angriffe und Finten auf Ziele als kurzweiliger Wettkampf

Zwei Mannschaften, oder als gemeinsames Ziel von allen: Eine Annahmespielerin im halben Längsfeld, bekommt eine Angabe. Angabespielerin sprintet los und taucht unterm Netz durch, um den Ball zu stellen. Annahmespielerin greift auf ein Ziel an:

- Bank quer auf etwa 7-8m mit 5 Hütchen/Kegeln: Muss 2x pro Mannschaft getroffen werden.
- Danach: Lob/Finte in offenen großen Kasten auf 2.5m

Video

tags
Erwärmung, Schnelligkeit, 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:aaygtpocr2t6k&rev=1686069407

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