Volleykickball

Eine Feld- (A) und eine Laufpartei (B) stehen sich gegenüber. B1 schlägt auf. Gleichzeitig läuft die ganze Gruppe eine bestimmte Strecke (ums Volleyballfeld oder um einen Malstab) und versucht zurück zu sein, bevor A1-A6 jeder den Ball einmal gespielt hat. Nach der 6. Ballberührung wird der Ball übers Netz gespielt → Pfiff. Alle Spieler, die vor dem Pfiff die Laufstrecke beendet haben, erhalten einen Punkt. Jetzt schlägt B2 auf, usw.

tags
Aufwärmen, Einspielen, 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:bb_inbewegung

Last update: **2025/04/18 10:29**