Schnelligkeitstraining mit Ball - wie du deine Handlungsschnelligkeit steigerst

- 3er Teams, je Durchgang 3 Wdh, insgemsamt 5-8 Durchgänge. 3 Hütchen etwa 1,5-2m auseinander. Zuspieler 1 wirft den Ball jeweils aus 1,5m L/R, Arbeiter spielt einarmig zurück. Zuspieler 2 steht etwa 3m hinter Z1

1. Rückwärts laufen, OZ
2. Bagger über Kopf
3. Hechtbagger nach vorn: Zu zurückgezogenem Hütchen, dann vorlaufen

Video

tags
Abwehr, Volleyballkompass

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aa1lrcnf_o_fm&rev=1606732748

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