

# Schnelligkeitstraining mit Ball - wie du deine Handlungsschnelligkeit steigerst

- 3er Teams, je Durchgang 3 Wdh, insgemmaht 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:aallrcnf\\_o\\_fm&rev=1606732748](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aallrcnf_o_fm&rev=1606732748)

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

