

# Schnelligkeitstraining mit Ball - wie du deine Handlungsschnelligkeit steigerst

- 3er Teams, je Durchgang 3 Wdh, insgesamt 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=1652024194](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aa1lrcnf_o_fm&rev=1652024194)

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

