

Schnelligkeitstraining im Volleyball - Praxisteil des NWWV C-Trainer LS 2018

- Koordinations-König: Spieler mit dem Rücken zum Netz werfen Ball durch ihre Beine und fangen ihn auf der anderen Netzseite auf
- Sammel-Hatz: 4 Teams mit Matte in jeder Ecke des Feldes, 3 Kästen mit Gegenständen in der Mitte. Jedes Team versucht, 3 gleiche Gegenstände aus den Körben oder von den anderen Teams zu sammeln. Es darf immer nur ein Spieler die Matte verlassen
- Abwehrkatze: Der Übender A wehrt auf der I abwechselnd von II und IV geschlagene Bälle ab. Dabei Hütchen im 3m-Raum berühren und in Verteidigungsposition zurückgehen.
- Triple Attack: Spieler greift 3 Bälle in Folge in maximaler Geschwindigkeit an.
- Block L/R: Spieler blockt 4 Bälle in etwa 1,5m Entfernung von zwei Angreifern. Nach Möglichkeit so, dass es 1 Überkreuzschritt wird.
- Bälle kratzen: A lässt den Ball an der 3m Linie fallen, Spieler startet auf Grundlinie aus Bauchlage und baggert in Feldmitte vor dem 2. Aufticken.
- Spieler steht auf 8m mit Rücken zum Netz, dreht sich auf Kommando um und wehrt Angriff/Lob von 3m-Linie aus ab.

Video

tags

Koordination, Schnelligkeit, 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:aa2seo7wowl-e>

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

