Schnelligkeit und Reaktion - Andrea Giani

3 Spieler hinter der Grundlinie, mit jeweils einer Hürde links und rechts von jedem Spieler. Spieler trippeln auf der Stelle, auf ein Kommando trippeln sie einmal nach links bzw. rechts. Auf ein drittes Kommando sprinten sie bis zur 3m-Linie und machen dann am Netz einen Blocksprung. Kommandos können entweder „Links“, „Rechts“, „Los“ sein, oder ein vorher festgelegter Code aus dem Life-Kinetik Programm.

Video

tags
Schnelligkeit, Koordination, Reaktionsschnelligkeit, DVV

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aa_zwchimrhwi&rev=1607286013

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