Mehr Koordinations-Leiter-Drills für mehr Abwechslung

K-Leiter mit Hütchen am Ende als Ziel für einen Sprint danach.

- 2 Schritte im Fach
- 3 Schritte im Fach
- Abwechselnd 2 und 3 Schritte
- Abwechselnd 2 und 1 Schritte
- verkürzt, früherer Sprint: 3 Schritte drin, 1 außerhalb
- verkürzt, 2 innen, 1 außen
- verkürzt, 2 links, 1 innen, 2 rechts, Bein VORNE kreuzen
- verkürzt, 2 links, 1 innen, 2 rechts, Bein HINTEN kreuzen
- verkürzt, seitlich 2 außen, 1 in, hinter der Leiter
- seitlich 2 außen, 1 in, hinter der Leiter, mit Ballkreisen um die Hüfte
- vorwärts, abwechselnd innen 1, innen 2, mit Ballkreisen um die Hüfte
- verkürzt, 2 links, 1 innen, 2 rechts, Bein VORNE kreuzen, mit Ballkreisen
- verkürzt, Skisprünge Links-Rechts, ein Bein drin, ein Bein draußen
- verkürzt, Skisprünge Links-Rechts, beide Beine drin und draußen
- Hopscotch 2-1: Abwechselnd beide Beine draußen, Linkes in Mitte, beide draußen, Rechtes in Mitte

Video

tags
Koordination, K-Leiter, 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:aahx0e6h5aw0a&rev=1606732748

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