

Mehr Hütchen-Drills für flinke Füße - Koordination mit Hütchen und Ball

8 Hütchen auf 6m verteilt, Ziel bei 9m

- Beinhebelauf R/L+Antritt
- Beinhebelauf seitlich einbeinig (hinteres Bein), R/L+Antritt
- Beinhebelauf seitlich einbeinig (vorderes Bein), R/L+Antritt
- Slalom vorwärts+Antritt
- Slalom (R/L) seitwärts+Antritt
- beidbeinige Sprünge, Füße schulterbreit, kurze Kontaktzeit
- Hopscotch vorwärts
- Hopscotch seitlich (R/L)
- Slalom vorwärts +360° Spin um Hütchen 4+7 (4:06)
- Slalom seitlich (R/L) +360° Spin um Hütchen 4+7 (4:06)
- Slalom, Spin +Ball um Körper kreisen lassen
- Slalom seitlich (R/L) Spin +Ball um Körper kreisen lassen
- Slalom rückwärts, Ball um Kopf kreisen lassen (beide Kreisrichtungen mal ausprobieren)

[Video](#)

Tags
Schnelligkeit, Koordination, Volleyballkompass

From:

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

Permanent link:

https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aaorbovdun_i&rev=1607286927

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

