Koordinations- und Schnelligkeitstraining mit Hütchen - wie wir Volleyballer agiler werden

Qualität vor Schnelligkeit

6 Hütchen mit etwa 40cm Abstand, ein Zielhütchen auf 8m.

- Kniehebelauf R/L, kurzer Sprint zum Zielhütchen
- Kniehebelauf beidbeinig
- Slalom „Zigzag“: Außenbein drückt/schiebt „bewusst“ wieder zurück durch die Hütchen
- Kniehebelauf seitlich, beidbeinig, Armeinsatz nicht vergessen
- Slalom „Zigzag“ seitlich: Sidesteps vor und zurück, L/R
- Beidbeinige Fußgelenksprünge über die Hütchen, vorwärts

- Parcours-Lauf: 4 Hütchen in Y-Form aufbauen, jedes Hütchen berühren+Sprint zum Ziel

Video

tags
Schnelligkeit, Koordination, 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:aasrybcigvhwk&rev=1607286944

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