

# Ballkontrolle 10 - universelles Grundlagentraining mit allen Techniken und tollen Varianten

Angriff von IV und II, Stellspieler auf III, Abwehr von VI. Braucht mindestens 5 Leute auf jeder Seite.  
Anfang: Pritschen auf Stellspieler und hinterherlaufen, Wartespieler macht Abwehr.

[Video](#)

## Tags

Ballkontrolle, Erwärmung, Volleyballkompass

[CSV Export](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aa40hhs1usdzy>

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

