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&rev=1606732750

Last update: **2025/04/17 05:40**