Ballkontrolle 11 - Einschlagen mit zwei Bällen zeitgleich

2 feste Zuspieler auf jeder Position II/III, alle anderen große Rotation, Angriff von der IV auf die andere Feldseite. Das Zuspiel soll etwas weg vom Netz sein, damit lockere Schläge mit langem Arm möglich sind.

Phase 1: Einschlagen kooperativ mit einem Ball

Phase 2: Kooperativ mit 2 Bällen gleichzeitig

Video

Tags
Erwärmung, Volleyballkompass, Ballkontrolle

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aadzgo3h2wjfe&rev=1606732750

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