

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=1607289356>

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

