Ballkontrolle 5 - Ausdauertraining mit Köpfchen

Grundidee: 40-60s Belastung, dann 10-20s Pause
submaximale Belastungsphasen
Spieltypische Bewegungen und Handlungen

Diagonale Angriffe von der II und IV zurück ins eigene Feld, Abwehr auf I, VI oder V, Zuspiel von I oder V diagonal ans Netz. Der Abwehrspieler, der nicht abgewehrt hat wechselt die Seite, normalerweise auf die VI.

Video

Tags
__TODO__

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aanrvpfkedbiq&rev=1653214881

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