

## Ballkontrolle 7 - lange Ballwechsel für sich entscheiden...

3 Teams rotieren nach ca. 45 Sekunden. Nach 2 Durchgängen ein Durchgang Pause. Angriffe aus dem Rückraum, Zuspiel fest auf einer Netzseite. Lockere Drive-Schläge ohne Sprung. Trainer spielen bei Fehler Ball sofort auf Fehlerseite neu ein, um durchgehende Belastung zu erzeugen

[Video](#)

### Tags

Konzentrationsausdauer, 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:aasqinn1jf9z0&rev=1653215174>

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

