Schnelligkeit trainieren mit Diagonalsprints

Schnelle Bewegungen im Dreieck mit anschließendem Sprint zum Netz. Ein Hütchen auf die hintere Ecke der Grundlinie, zweites Hütchen etwa 2.50m vor Grundlinie, 2m rein, drittes Hütchen auf Seitenlinie, etwa 1m vor der 3m-Linie.

Übung: Schnelle Bewegung mit Berühren von Hütchen 1-2-3-2-1, anschließend schneller Sprint zum 3m-Raum, Auslaufen zum Netz. Beide Seiten

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aajtg6go-dt8w

Last update: **2025/04/17 05:39**