Ballgewöhnung im Sand - dein Trainingsstart in die Beachsaison

Übungsreihe Ballkoordination:

- Zu zweit mit 2-3m Abstand Ball einarmig zuspielen
- 2 Spieler Pepper diagonal auf einer Feldhälfte
- 2 Spieler Pepper mit Bewegung: Angriffe vom Netz diagonal in die eigene Feldhälfte. Dadurch muss jeder Spieler häufig entlang seiner Seitenlinie die Position wechseln. Nach etwa 45s kann das nächste Paar starten.

Übungsreihe Angriff:

- Spieler A hat Ball und schlägt locker auf B auf der eigenen Feldseite. B wehrt zu A ab, A stellt, B macht Angriff auf die andere Seite.Zum Beispiel Longline auf Gymnastikreifen auf der anderen Seite.
- Longline über Rechts
- Longline über Links
- Cross über rechts
- Cross über links
- Cut über rechts
- Cut über links

Video

Tags
Beach, Ballkontrolle, Volleyballkompass

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=09beach:aanje0y1fqrau&rev=1606732751

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