Perfekter Auftakt - wie Du ein motivierendes Training beginnst...

- Auf der linken Seite Wurf ins Netz, zurückspringenden Ball hochbaggern und dann Zuspielpass nach rechts, danach umgekehrt
- Statt Werfen Angriffsschlag ins Netz

Der Ball sollte möglichst weit unten im Netz landen, dann kommt er etwas spielbarer heraus. Oben rollt er meist einfach nur gerade runter auf den Boden.

Video

Tags
Beach, Erwärmung, 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:aanvi4hvl-yfm&rev=1607291230

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