Souverän unter Belastung handeln - Ablösebälle für dein Wettkampftraining

Eine komplette Mannschaft auf dem Feld und bekommt 10 Angaben, von denen sie mindestens 7 Punkte machen muss. Nach den Angaben muss sie für jeden fehlenden Punkt einen Ablösepunkt aus einem eingeworfenen Dankeball erzielen. Zuvor müssen sie eine kurze, knackige physische Aufgabe erledigen, z.B. 10 Burpees, 10 Hocksprünge oder ähnliches.

Video

tags
Physische Belastung, Wettkampffform

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0awk:aan7myr_iydr4&rev=1644897523

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