

Volleyball - Training

Fokus:

-
-
-

Anzahl Spieler: ____

Pass:

Dia:

Mitte:

Aussen:

Libero:

Material:

a) Aufwärmen:

b) Stabilisation & Kraft:

c) Schnelligkeit, Koordination:

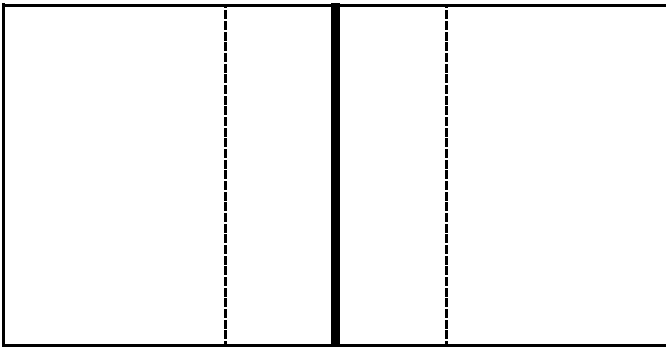
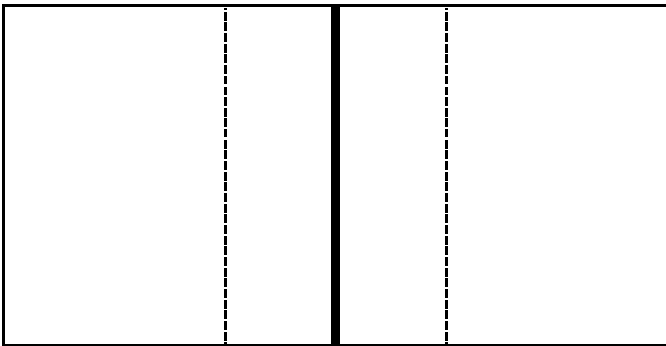
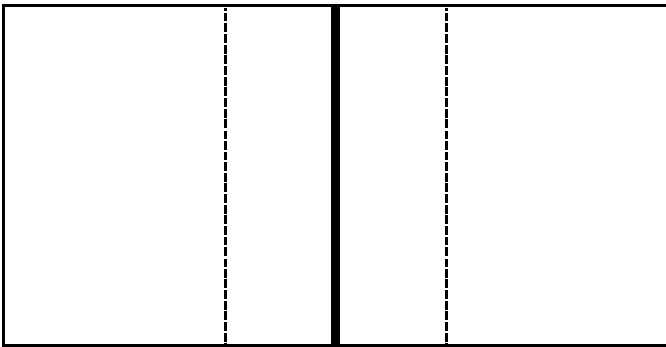
--	--

Einspielen:

--	--	--	--

Ballhandling:

--	--	--	--



Fazit / Wichtiges für das nächste Training: