

BAYERISCHER VOLLEYBALL-VERBAND

SPIELERISCH VOLLEYBALL LERNEN

NEUE ATHLETIK-, TECHNIK- UND SPIELÜBUNGEN FÜR MEHR SPAß IM TRAINING

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Intro	00:00:00
2	Einleitung	00:00:37
3	Kräftigung und Stabilisation	00:01:49
4	Kräftigung und Stabilisation Spielform	00:25:19
5	Technikerwerbstraining	00:27:59
6	Techniktraining Leitbild	00:32:30
7	Unteres Zuspiel	00:43:47
8	Angriffsspiel	00:52:48
9	Sprungaufschlag	00:59:38
10	Verdeckte Angriffsschläge	01:05:24