



# Übungen zur Verbesserung der Ballkontrolle im Volleyball & Beachvolleyball - Teil 3

## So funktioniert's:



Nimm dein Smartphone/ Tablet und „SCAN ME“ oder „KLICK ME“.



Ziel ist es, jede Übung mit 3 bis 5 Wiederholungen am Stück zu schaffen.



Poste dein Video von einer dieser Übungen auf Instagram und verlinke [volleyalex](https://www.instagram.com/volleyalex), um deinen eigenen individuellen Tipp von Beachvolleyball- Coach Alex Prietzel zu erhalten.



### Übung 9

2 Spieler  
Jeder einen Zusatzball  
Spielball in der Luft halten



### Übung 10

Rechts einarmig  
Rechts Schulter  
Links einarmig  
Links Schulter



### Übung 11

Rechts einarmig  
Links einarmig  
Fuß



### Übung 12

Oberes Zuspiel  
Tomahawk  
Fuß  
Unteres Zuspiel

