Erwärmungsspiel für eine tollen Trainingsstart (Zonenschaufel)

Zonenschaufel: Zwei Teams gegeneinander, mehrere Kurzsätze mit Seitenwechsel. Ball wird durch Pritschen ins Feld gebracht und danach als Baggertennis weitergespielt. Spielerin stellt sich wieder hinten bei ihrer Mannschaft an.

Variationen:

- Feldgröße (für präziseres Spiel)
- Netzhöhe (höher gibt mehr Zeit)
- Technik (einarmig, oder gar gepritscht)
- Angabe: Nicht pritschen, sondern Schlag auf den Boden übers Netz

Video

tags
Erwärmung, Gamification, Koordination, Volleyballkompass

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa_4wtk8su11s

Last update: **2025/04/17 05:39**