

# 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. Spieler stellt sich wieder hinten bei seiner 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](#)

<b>tags</b>
Erwärmung, Gamification, Koordination, Volleyballkompass



From:

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

Permanent link:

[https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa\\_4wtk8su11s&rev=1647433792](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa_4wtk8su11s&rev=1647433792)

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