Optimaler Trainingsstart - Gähnst du noch oder spielst Du schon?

Zwei Teams gegeneinander, Angabe auf einen Zielspieler auf der anderen Seite, der nimmt den Ball möglichst hoch an, so dass der Angabespieler Zeit hat, unter dem Netz auf die andere Seite zu kommen und den Ball zu stellen. Der Annahmespieler versucht mit einem Lob einen auf der anderen Seite stehenden, umgedrehten kleinen Kasten zu treffen. Der Kasten steht bei Martin links von der Mitte, weil in seiner Liga auf der gegenüberliegenden V der Libero steht, der den Ball natürlich nicht bekommen soll. Idealerweise bindet der Lob den Stellspieler oder den Diagonalen.

Wer zuerst einlocht, gewinnt den Satz. Eventuell danach noch ein Seitenwechsel.

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aam-96cms6lpq

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