

# Aufschlag-Heldinnen... eine kurzweilige Aufschlag- und Erwärmungsübung mit Varianten

- Halbfeld, 2 Teams. Spielerin A sitzt auf kleinem Kasten, Spielerin B macht Angabe, so dass A die fangen kann, dann wird sie abgelöst. *Variation:* Diagonal.
- Erweiterung: Im Sitzen zur Zuspielerin am Netz im Ring spielen.
- Variation: Annahmespielerin frei im Raum, Stellspielerin auf Kasten mit Ring in der Hand. Aufgabe Stellspielerin: Ball durch den Ring mit der anderen Hand fangen.

## Video

<b>tags</b>
-------------

Erwärmung, Challenge, 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:aanruqrqdl\\_w&rev=1686069507](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aanruqrqdl_w&rev=1686069507)

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

