Zielpritschen als kurzweiliger Wettkampf - Erwärmungsspiel mit Pfiff

Diese Übung funktioniert nur richtig mit zwei Zielkörben

Auf jeder Seite vier Zonen abtrennen:

- Zone 1 (kurze Distanz): 3m-Raum, Pos III, 3m breit
- Zone 2 (lange Distanz): 3m-Raum, Pos II, 3m breit
- Zone 3 (Feldmitte): 3-5m, rechte Hälfte
- Zone 4 (Zuspielgott): 5-9m, rechte Hälfte

Ziel steht auf Pos. IV.

In Variation 1 machen alle Mannschaften einen Selbstanwurf und pritschen den Ball aufs/ins Ziel. Je nach Zone gibt es unterschiedlich viele Punkte, oder es müssen aus jeder Zone das Ziel 2x getroffen werden, oder…

In Variation 2 wirft ein Mitspieler den Ball in eine Zone an.

Variation 3: Angriff von Pos II/III auf einen Abwehrspieler, der baggert den Ball hoch, Angreifer pritscht danach aufs Ziel.

Video

tags
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:aaxv_ky3yqlqq&rev=1607282302

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