

Oberes Zuspiel

Die meisten Jugendübungen sind aus dem *TrainerMOOC des NWVV*, die Englisch-sprachigen von *Elevate Yourself*

1. [Vom Prellen zum Pritschen](#)
2. [Zielwerfen und Zielpritschen](#)
3. [Stationstraining Pritschen](#)

From:

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

Permanent link:

https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:01_oz

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

