Stationstraining Pritschen

Station 1: Pritschen gegen die Wand. Vor der Wand knieend den Ball oben in die Hand nehmen und mit schnellen Bewegungen gegen die Wand pritschen.

Station 2: Auf dem Rücken liegend pritschen mit schwerem Ball. Hände in Pritschhaltung vor der Brust, Partner lässt einen Stellerball oder leichten Medizinball aus 10-20cm Entfernung in die Hände fallen, auffangen und wieder hochdrücken.

Station 3: Pritschen mit Zwischenspiel übers Netz. Mit Partner gegenüber am Netz Ball mit Zwischenspiel übers Netz pritschen.

Video

tags
MOOC, OZ, T-Erwerb, Kinder, Anfänger

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aa3komejtlibu

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