

5 Übungen für Stellspieler

Übung 1: Piano Drill

Auf den Boden setzen und den Ball vor dem Körper prellen, etwa 10cm hoch, also Geschwindigkeit vor Höhe. Dann:

- Nur mit den Daumen, nur mit den Zeigefingern, Ringfingern..., kleinen Fingern
- Mit zwei Fingern jeder Hand: Daumen+Zeigefinger, Zeige- + Mittelfinger, ...

Übung 2: Richtige Handposition

Erst mal das übliche: Hände in die Hüften, nach oben in die Pritsch-Position bringen. Der andere Punkt ist: Wenn ich die Hände auseinandernehme, landet der Ball auf der Stirn. Der dritte Punkt: Die Hände sind soweit auseinander, dass wir um den Ball herumfassen können und die volle Kontrolle haben.

Übung 3: Fangen und Ballkontrolle

Pritschen nach unten, und den zurückprallenden Ball wieder einfangen. Wenn die Hände zu dicht beieinander sind, ist es schwer, den Ball wieder zu fangen.

Übung 4: Wandzuspiel

- Kurze Distanz, nur aus dem Handgelenk, maximale Frequenz
- Power&Bewegung: Auch aus Ellbogen und Knien spielen
 - auch hier: Der Ball sollte immer auf der Stirn landen können
- Auf einem Knie im Abstand von etwa 1m an die Wand pritschen (mindestens 20 Bälle)
- Hoch an die Wand stellen, den zurückkommenden Ball einmal aufprellen lassen, dann wieder hoch stellen
 - Keypoint: Mit den Füßen schnell in die richtige Position kommen

Übung 5: Bewegungs- und Kraftentwicklung

Quälerübung: Auf dem Bauch etwa 80cm von der Wand entfernt liegend, Arme und Füße anheben und an die Wand pritschen.

[Video](#)

tags

Stellen, Technikerwerb, Balkontrolle

[CSV Export](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aarfoau5umro8>

Last update: **2026/04/12 13:07**

