

5 Übungen für Stellspieler

Übung 1: Piano Drill

Übung 2: Richtige Handposition

Übung 3: Griff und Ballkontrolle

Übung 4: Wandzuspiel

Übung 5: Bewegungs- und Kraftentwicklung

Video

tags

Stellen, Technikerwerb, Ballkontrolle

[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&rev=1775811370>

Last update: **2026/04/10 10:56**

