

# 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

## Übung 3: Griff und Ballkontrolle

## Übung 4: Wandzuspiel

## Übung 5: Bewegungs- und Kraftentwicklung

Video

<b>tags</b>
-------------

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&rev=1775897434>

Last update: **2026/04/11 10:50**

