

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](#)

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&rev=1775897434>

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

