

# 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

## 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=1775941972>

Last update: 2026/04/11 23:12

