Vom Prellen zum Pritschen

Großer Kreis, auf den Boden Knien und den Volleyball vor sich auf dem Boden etwa aus Brusthöhe auf den Boden prellen. Dann den Abstand langsam verringern und die Geschwindigkeit dabei erhöhen. Auf große Hände achten und den Ball mit beiden Händen umfassen. Dann Abstand wieder erhöhen und langsam dabei aufstehen. Wieder hinknieen. Prellen, aber ohne Daumen. Dann weitere Finger weglassen, bis nur noch 2 Finger über sind. Dann wieder aufstehen, den Ball aber nicht auf den Boden prellen, sondern die Richtung wechseln, Ball über Kopf pritschen und durchs Feld laufen.

Video

tags
OZ, T-Erwerb, Kinder, Anfänger, Übungsreihe, MOOC

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aatd3mophq9yq&rev=1606732749

Last update: **2025/04/17 05:40**