Annahmetraining für den K1 - TOP-Standard-Übungen für ein gutes Training

Ü1 (Erwärmung) Aufschlag-Rundlauf:

Aufschlag übers Netz, Annahme auf „Z“, rausschieben auf IV, Angeber fängt den Ball auf.

Ü2(Techniktraining) Seitliche/obere Annahme:

Lockere Floataufschläge/Treibschläge seitlich auf Abwehrspieler.

Einschlagen aus Annahme:

Im Idealfall: Long-line Angabe auf Annahmespieler übers Netz, Abwehr auf Z, Angriff von der IV.

Angaben auf 2 Spieler, Mittelblocker greift über Mitte an.

Zielübung:

Wettkampfform mit 6 Spielern auf spezifischer Position. Bekommen Angaben und müssen 2-3 erfolgreiche Spielaktionen durchführen, bis sie eine Position weiterdrehen dürfen.Als Gegenspieler drei Blockspieler.

Video

Nothing found

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aabgv4gtzxn8a

Last update: **2025/04/17 05:39**