# Ballkontrolle 9 - die Wahrnehmung schärfen und sich viel aktiv bewegen...

NLÜ, drei Abwehrspieler (V, VI, I), Zwei Netzspieler. Netzspieler spielt den Ball auf einen der Verteidiger, wobei er die Körperachse frühzeitig ausrichtet. Die anderen beiden Verteidiger tauschen Plätze. Der spielende Verteidiger spielt hoch zum anderen Netzspieler und wird 2. Netzspieler. Seinen freigewordenen Platz übernimmt der Angreifer. *Tipp:* Spieler beobachten, weniger die Ballflugkurve (Mindestens 5 Personen)

Video

| **Tags** |
| --- |
| Erwärmung, Antizipation, Kommunikation, Volleyballkompass |

CSV Export

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

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aadm_uakn5xdo**

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