Zuspiel verbessern - Übungen für Zuspieler und Libero

Übungen für Ende des Trainings mit geringer Intensität.

Übung 1: Diagonalangriffe auf Kiste stehend auf Liberos auf V und VI, Abwehr zum Zuspieler, Stellspiel auf II oder IV. Danach zweiter Ball in Feldmitte, der vom zweiten Zuspieler (VI) auf II oder IV gestellt wird.

Übung 2: Zuspieler startet auf der II mit Block, Ball wird ausserhalb des Blockschattens angeworfen, danach Zuspiel auf II oder IV.

Übung 3: Zuspieler startet von Pos. I, Hochbälle in Feldmitte, Zuspiel auf II oder IV.

Video

Tags
Stellertraining, 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:aafkcthtoswvk

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