

# 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](#)

<b>Tags</b>
-------------

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&rev=1606732750>

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

