

## Ballkontrolle 6 - aus der Abwehr den Gegenangriff einleiten

Halbes Feld mit Netz, auf jeder Seite ein S und ein A. Nachlaufübung in der Reihenfolge Warteposition, Annahme/Angriff, Zuspiel, Warteposition andere Netzseite.

*Variante 1:* Ball wird mit *Power-Push* auf die andere Seite gelegt. Länge etwa 3-5 Meter, ganze Breite vom Halbfeld.

**Check:** Bereitschaftsstellung des Abwehrspielers

**Check:** Wann erkennt er die Richtung und Länge?

**Check:** Einsatz, Bereitschaft den Ball auch tief zu nehmen?

**Check:** Geschwindigkeit des Umschaltens auf Angriff?

*Variante 2:* Es darf geschlagen werden. Oder gelegt.

**Check:** Wann erkennt der Abwehrspieler, was der Angreifer vorhat? Wie reagiert er darauf?

[Video](#)

Tags
Antizipation, Abwehr, NLÜ, 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:aam3g4cocpafm&rev=1607290826>

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

