Ballkontrolle 1 - Positionspezifische Erwärmung

5 Spieler auf einer Feldhälfte. 2 Zuspieler, die abwechselnd von Position I auf II-III einlaufen und stellen Richtung IV. Dort stehen zwei Angreifer, ein dritter auf Pos. VI, Von IV wird auf VI angegriffen und zum Zuspieler abgewehrt, Angreifer laufen ihrem Ball nach.

Check: Wie positioniert sich der Zuspieler zum Ball? Wie nimmt er vor dem Loslaufen die Abwehrposition ein?

Check: Wie positioniert sich der Abwehrspieler aus der Bewegung, wie sieht die Bereitschaftshaltung aus? Spielbrett, Ausrichtung zum Zuspielort?

Varianten:

- Angriff von II, Zuspiel von V, Stellen durch MB und L.
- Zuspieler startet aus der Blockposition
- Angriff auch als Lob/Pritschen

Video

Tags
NLÜ, spezielle Erwärmung, Abwehr, Angriff, 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:aaqhpthqgahp8

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