

# Ballkontrolle 1 - Positionsspezifische 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&rev=1607290863>

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

