# Ballkontrolle 3 - wie du dein Training optimieren kannst...

Übung mit Angriff auf einer Netzhälfte. Angriffe von II und IV diagonal übers Feld. Aufteilung Spieler in linke Seite (bevorzugt MB und AA) und rechte Seite (bevorzugt S, L und D)

Angriffe von II und IV diagonal übers Feld auf zwei Abwehrspieler V und I. Abwehrspieler stellt den Ball hoch in Feldmitte, der anderer Abwehrspieler stellt den Ball diagonal auf II oder IV. Also V auf II und I stellt auf IV. Nach der Abwehr vor ans Netz für den nächsten Angriff.

**Check:** Jeder Spieler muss in der Lage sein, einen Ball hoch auf die Außenposition stellen zu können. Könnte man forcieren, indem er erst laufen darf, wenn Trainer „helfen“ ruft.

*Varianten:*

- Vereinfachung: Pritschen statt Schlagen
- Erschwerung: Lob und Roll-Shot
- Feldzuspiel auf II oder IV

Video

| **Tags** |
| --- |
| spezielle Erwärmung, Feldzuspiel, Volleyballkompass, Ballkontrolle |

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aavdiuinw1pcm**

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