Abwehrtraining - Intensives Intervalltraining mit Köpfchen

Eine Übung für Feldabwehr und Zuspiel. Benötigt genau 5 Spieler auf einer Feldhälfte. Ein Zuspieler und der Feldmitte, 4 Spieler jeweils in den Ecken, seiner „Home-Base“. Der Zuspieler bringt den Ball mit einem hohen Feldzuspiel in eine Ecke ins Spiel, von dort wird diagonal angegriffen. Die anderen drei Feldspieler bilden dort einen 3-er Riegel und wehren hoch in die Feldmitte zum Zuspieler ab. Der abwehrende Spieler bekommt den nächsten Pass auf seine Home-Base gestellt und greift von dort wieder diagonal an,

Klingt kompliziert, ist es auch, weil die Spieler relativ schnell den nächsten Spielzug planen müssen.

Variation 1: Der abwehrende Spieler bleibt in der Ecke und greift weiterhin diagonal an. Ist etwas langweiliger, weil die Diagonale nicht wechselt, aber einfach für den Steller.

Variation 2: Der Angriff geht nach einer festen Reihenfolge, z.B. I, II, IV, V.

Video

Tags
Feldabwehr, Feldzuspiel, 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:aax1coiquuy3e&rev=1675316547

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