John Shondell Purdue University Setting Drills

Erste Übung: Auf dem Kasten sitzend

Stellspieler sitzt auf Kasten parallel in Richtung IV am Netz. Helfer 1 wirft den Ball von unten auf Stirnhöhe zu, Steller spielt den Ball auf weiteren Helfer, der auf einem Kasten etwa 2m entfernt steht.Von dort geht der Ball im Bodenpass zu Helfer 1 zurück.

Key Points: Sauber anwerfen, damit sich der Stellspieler komplett auf seine Hände konzentrieren kann. Bewegung soll weitgehend aus dem Handgelenk kommen. Arme sind etwa 2/3 gestreckt. Nach dem Pass sollen die Hände zunächst wieder in die Ausgangsstellung zurückgezogen werden, dann wieder auf den Oberschenkeln abgelegt werden. Der Spieler soll in erster Linie auf seine Hände achten, weniger darauf, wohin der Ball tatsächlich geht und wie präzise das Zuspiel ist.

Die Übung kann zunächst mit einem Ball, für höhere Intensität auch mit 2 Bällen durchgeführt werden.

Zweite Übung: Als Sprungpass

Wie erste Übung, aber jetzt präzise Zuspiele ans Netz, die im Sprung auf den Helfer gestellt werden sollen. Wichtig ist hier für die Helfer wieder, dass keine Bewegung des Stellers, ausser dem Sprung, notwendig sind.

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aaz_w5efn_y5m

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