

Sammelsurium

Die Sachen sind aus den Kommentaren der Quelltexte der alten Sammlung, also weitgehend ungeordnet...

Stellen

[Setting Quick Sets Spin Sets Front Row Setter Hand Signals Back Row Setter Hand Signals How to Libero Set How to Bump set](#)

Angriff

[Jim Stone Talks Developing Proper Volleyball Armswing Mechanics](#)

Block

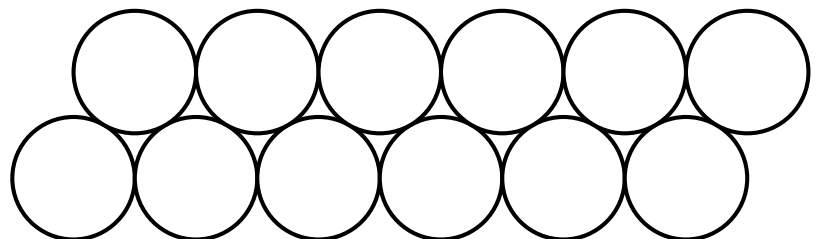
[6 skills blocking full, Blocktraining - VCO Schwerin, Volleyball Source: Blocking Progression Drill, Wisconsin Volleyball Blocking Progression, Michigan St Volleyball Blocking Progression](#)

Sonstiges

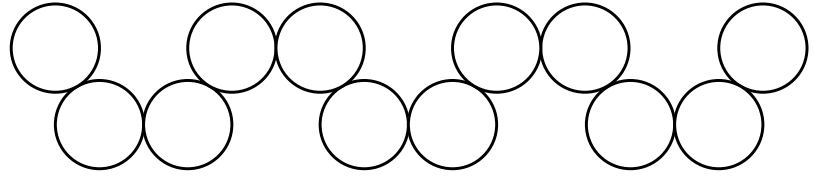
[Chaosball - Aufschlag gleichzeitig von beiden Seiten - proWIN Volleys TV Holz](#)

Motorische Grundlagen zum Aufwärmen - Manuel Hartmann Teil 1/11

Bahn von links nach rechts durchlaufen.



1. Linke Bahn vorwärts durchlaufen, in jedem Ring L-R, auf dem Rückweg R-L
2. Wie vorher, aber seitlich, Blickrichtung bleibt, also einmal linke, einmal rechte Schulter vorne
3. Zick Zack
4. In jeden Reifen 1x, Fuß egal



[Video](#)

Schnelligkeit, Schnelle Füße mit einem Reifen - Manuel Hartmann Teil 2/11

Zweier-Teams, die abwechselnd 6 Sekunden lang Schrittfolgen mit einem Gymnastikring machen.

- Seitlich: Rechts neben dem Ring stehen. L rein, R rein, L raus, R anheben und absetzen, L rein, R raus, L anheben und absetzen.
- Hinter dem Reifen stehen. L rein, R rein, L raus, R raus
- Seitlich, rechts neben dem Ring stehen: L rüber raus, R rein, L rein, R raus, Repeat.
- Seitlich, L innen, R außen, leichte Hocke, beidbeinig so springen dass L draußen, R innen, zurück, Repeat
- Vorwärts, Schrittstellung mit L drin R außen, Schrittstellung wechseln.

Variationen: Andere Schrittmuster, Kombination aus Vorwärts und Seitlich...

[Video](#)

Schnelligkeit mit Richtungswechsel für Annahme/Abwehr, Manuel Hartmann 3/11

[Video](#)

Beobachten, reagieren und schnell sein - Manuel Hartmann 4/11

[Video](#)

Laufen, Laufschule, Linienläufe im Volleyball

- Manuel Hartmann Teil 5/11

Video

Kurze Einführung in den Flatteraufschlag - Manuel Hartmann Teil 6/11

Video

Anlauf und Absprung für Sprung- Flatteraufschlag - Manuel Hartmann 7/11

Video

Aufschlag und Annahme in Kleingruppen - Manuel Hartmann 8/11

Video

Annahme: Den Ball interessiert nur das Spielbrett! - Manuel Hartmann 9/11

Video

Einführung der seitlichen Annahmetechnik - Manuel Hartmann 10/11

Video

Annahmetraining: Korrektur typischer Fehlermuster, Manuel Hartmann 11/11

[Video](#)

Dies soll mal eine Möglichkeit ergeben, nach Tags und Stichworten zu suchen. Noch experimentell. Test mit Tags:

Page	tags	title
01warmup:aa46e0dgfh8jo	Erwärmung, ErwHKA, ErwSE	Komplexe Erwärmung- Erwärmungsübung mit Wahrnehmung für alle Spielklassen
01warmup:aa8us1vv3r7e4	Gamification, Erwärmung, Volleyballkompass	WarmUp - Juggle+Kick- Koordinative Erwärmung mit Kick!
01warmup:aa_3vxnlqrfco	Erwärmung, Gamification, Annahme, Volleyballkompass	BumperVolley - Spaßige Challenge zur Erwärmung
01warmup:aa_4wtk8su11s	Erwärmung, Gamification, Koordination, Volleyballkompass	Erwärmungsspiel für eine tollen Trainingsstart (Zonenschaufel)
01warmup:aa_awuz4acfok	Erwärmung, Mobilisierung, Volleyballkompass	Warm up mit Ball und Partner - kurzweiliges Erwärmungsprogramm mit dem Volleyball
01warmup:aa_ugbhukwrg4	Koordination, Sprünge, Sprungkraft, Volleyballkompass	Koordinative Sprünge als spezielle Erwärmung - das Sprung-ABC
01warmup:aabuhwzt02ogq	Erwärmung, Gamification, Ballkontrolle, Volleyballkompass	WarmUp - Einarmiger Bandit- Sanfte Koordination zum Trainingsstart
01warmup:aad9pbwqhnu2u	Erwärmung, Fanga-Variation, Mobilisierung, Volleyballkompass	Fanga Teamwork, motivierende Erwärmung in Teams
01warmup:aafurhycrtznq	Erwärmung, Koordination, Challenge, Volleyballkompass	Die Doppelball-Challenge ... Team-Wettkampf mit Suchtpotential
01warmup:aakysnoc2mqyg	Erwärmung, Challenge, Koordination, Volleyballkompass	Double Trouble - Challenge zur Verbesserung der geistigen Kapazitäten
01warmup:aam-96cms6lpq	Erwärmung, Spiel, Lobs, Finten	Optimaler Trainingsstart Gähnst du noch oder spielst Du schon?
01warmup:aanrugrqdq_l_w	Erwärmung, Challenge, Volleyballkompass	Aufschlag-Helden... eine kurzweilige Aufschlag- und Erwärmungsübung mit Varianten
01warmup:aap3ot2ng8zgm	Erwärmung, Mobilisierung, Volleyballkompass	Fanga - Spaß und Motivation fürs Training
01warmup:aaqirpcukwa34	Laufschule	Erwärmung für Netzathleten
01warmup:aat4jaoupmzkm	Challenge, Erwärmung, Volleyballkompass	Doppelangriff - Spaßige Fanga-Variante zur Erwärmung

Page	tags	title
01warmup:aatjpaaz8kxoi	Erwärmung, ErwHKA, ErwMSK, ErwKo	Trainingsstart Part1: Ganzheitliche Erwärmung mit/ohne Ball
01warmup:aaui4mkfrffz4	Erwärmung, Challenge, Volleyballkompass	Kick'n Sit - Erwärmungsübung mit Grundtechniken und Koordination
01warmup:aavf-g4inhy9k	Bagger-Tennis Aufwärmen, ErwHKA, ErwKo	Unfares Spiel - Schräge Varianten für mehr Spaß beim Erwärmungsspiel
01warmup:aaw-k8dlzmuea	Erwärmung, Challenge, Volleyballkompass	Cart Catcher - Erwärmungsspiel für jedes Spielniveau
01warmup:aawwb3vuw0es	ErwKo, ErwHKA	Start mit Fokus
01warmup:aawwm4rb8najc	Erwärmung, Challenge, Volleyballkompass	Volley-Bumper 2 - Erwärmungsspiel mit Koordination und Spaß
01warmup:aax4wkauzy32s		Angriff! Jetzt gehts scharf... (Trainingsstart Part 3)
01warmup:aaxv_ky3yqlqq	Erwärmung, Challenge, Volleyballkompass	Zielpritschen als kurzweiliger Wettkampf - Erwärmungsspiel mit Pfiff
01warmup:aaygtpocr2t6k	Erwärmung, Schnelligkeit, Challenge, Volleyballkompass	Erwärmungsspiel Hart&Smart - Angriffe und Finten auf Ziele als kurzweiliger Wettkampf
01warmup:bb_12er	Einspielen, Aufwärmen, Koordination, ErwKo	12erlei Jonglieren
01warmup:bb_inbewegung	Aufwärmen, Einspielen, ErwHKA	In Bewegung
02stabi:aa0xelclvcagu	Erwärmung, Koordination, Schnelligkeit	
02stabi:aa6yth4z7wsye	Mobi, Stabi	Abwechslungsreiche Erwärmung
02stabi:aa7wqlwwokgl4	Erwärmung, Mobi, Mobilisation	
02stabi:aaa83lpbykmxu	MobiStabi-Programm, Volleyballkompass, ErwMSK	Athletiktraining für die Jugend - Woche 7/8
02stabi:aak3_d1ao_r8	ErwMSK, MobiStabi-Programm, Volleyballkompass	Athletiktraining für die Jugend - Woche 1/2
02stabi:aapb4ku56kcpc	ErwMSK, MobiStabi-Programm, Volleyballkompass	Athletiktraining für die Jugend - Woche 3/4
02stabi:aaqzytoyzz8yu	Erwärmung, Stabilisation, Stabi	
02stabi:aarwpzq8s6s-e	MobiStabi-Programm, Volleyballkompass, ErwMSK	Athletiktraining für die Jugend - Woche 5/6
02stabi:aaxs3p1bn8of8	ErwMSK	Mobi&Stabi WarmUp - Komplexes Aktivierungsprogramm für Beweglichkeit, Schnellkraft und Koordination
03koordination:aa1lrcnf_o_fm	Abwehr, Volleyballkompass	Schnelligkeitstraining mit Ball - wie du deine Handlungsschnelligkeit steigerst
03koordination:aa2seo7wowl-e	Koordination, Schnelligkeit, Volleyballkompass	Schnelligkeitstraining im Volleyball - Praxisteil des NWWV C-Trainer LS 2018
03koordination:aa6p77zvbamha	K-Leiter, Koordination, Volleyballkompass	Wie du schnelle Füße und Wendigkeit trainierst...

Page	tags	title
03koordination:aa7aa6rbqdx8i	K-Leiter, Koordination, Schnelligkeit, VC Schwerin	Koordination und Schnelligkeit - VCO Schwerin
03koordination:aa8qzaxaeczdk	Aufwärmen, Koordination, Aufwärmen für den Kopf	Liniensprung Kreuz-Parallel mit Rotation
03koordination:aa_zwchimrhwi	Schnelligkeit, Koordination, Reaktionsschnelligkeit, DVV	Schnelligkeit und Reaktion - Andrea Giani
03koordination:aafpgkyybcavo	Erwärmung, Koordination, Volleyballkompass	Kopf vs Fuss - kreative Koordination mit Anspruch und Spass
03koordination:aagcu0hs0xha8	Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Sprungkraft, Volleyballkompass	Flinke Füße & stabile Beine - Sprünge + Sprints für deine Schnelligkeit
03koordination:aahx0e6h5aw0a	Koordination, K-Leiter, Volleyballkompass	Mehr Koordinations-Leiter-Drills für mehr Abwechslung
03koordination:aahyghuk3lsn0	Aufwärmen, Koordination	Lauf-ABC 4er-Übung
03koordination:aajttyqqjj9xe	Aufwärmen, Koordination, Aufwärmen für den Kopf	Liniensprung mit Augen- oder Kopfbewegungen
03koordination:aaorbvdcun_i	Schnelligkeit, Koordination, Volleyballkompass	Mehr Hütchen-Drills für flinke Füße - Koordination mit Hütchen und Ball
03koordination:aar-panywzfdm	Ballgewöhnung, OZ	Trainingsstart Part2: Ballgewöhnung
03koordination:aasrybcigvhwk	Schnelligkeit, Koordination, Volleyballkompass	Koordinations- und Schnelligkeitstraining mit Hütchen - wie wir Volleyballer agiler werden
03koordination:aavto_mxvlsym	Volleyballkompass, Ballkontrolle, Konzentration, Konzentrationsausdauer	Kopf und Körper fordern - Konzentrationsausdauer und Ballkontrolle verbessern
03koordination:aaxs3p1bn8of8	MobiStabi-Programm, Volleyballkompass	Mobi&Stabi WarmUp - Komplexes Aktivierungsprogramm für Beweglichkeit, Schnellkraft und Koordination
04techerw:aa0a53ryyems4	Annahme, Technikerwerb	Einleitung und Key 1: Handgelenke und Hände zusammen
04techerw:aa209wkejgzi	Anfänger, Kinder, vereinfachte Spielform	Volley S3 White
04techerw:aa3komejtlibu	MOOC, OZ, T-Erwerb, Kinder, Anfänger	Stationstraining Pritschen
04techerw:aaaowk2qn0pdm	Stellen, Vorübungen, Elevate Yourself, T-Erwerb	Grundlagen Stellen-2: Timing
04techerw:aabx2hlyckkwc	Anfänger, Kinder, vereinfachte Spielform	Volley S3 Green
04techerw:aaezmhyzb06hs	Technikanwendung, Annahme	Key 5: Annahme im Team, die Zwischenräume managen
04techerw:aafatthewv5ju	Armzug, Vorübungen	
04techerw:aagag-cj_ydfk	Angriff, Übungsreihe, Esavolley Channel	Esercizi x la schiacciata
04techerw:aah5mpbcrk_yk	Elevate Yourself, Stellen, TechErw	Grundlagen Stellen-1: Grundlagen
04techerw:aahalsbrhqjji	Elevate Yourself, Stellen, T-Erwerb	Einhändiges Stellen

Page	tags	title
04techerw:aaehpoiz5mj4	TechErw, 4Athletes	Proper Blocking Arm Swing for perfect timing and max jump
04techerw:aaj6znufhdytm	Elevate Yourself, Stellen, T-Erwerb	Setter Dumping
04techerw:aajzwpogccabu	Elevate Yourself, T-Erwerb, Stellen	Grundlagen Stellen-4: Feldzuspiel
04techerw:aambm_s_htngo	Anfänger, Kinder, vereinfachte Spielform	Volley S3 Red
04techerw:aamgotzhrjpk0	Technikerwerb, Feldabwehr	Hechtbagger
04techerw:aamtwzcggcxte	Elevate Yourself, T-Erwerb, Stellen, Fortgeschritten	Grundlagen Stellen-5: Jump Setting
04techerw:aanzhdf5jazty	Technikerwerb, Annahme, Baggern	Key 3: Winkel einstellen, Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel
04techerw:aapb3ezwtjkw	TechErw, 4Athletes	All of the Blocking Footwork You Need
04techerw:aaq7zlm3lajqo		Key 4: Beinarbeit mit Shuffle-Schritten
04techerw:aaqdw_fklpxgm	Technikerwerb, Defense, Verteidigung, Feldabwehr	Japanrolle
04techerw:aaqf1wbnwq6js	Technikerwerb, Annahme	Key 2: Gestreckte Arme und einfache Bewegung in eine Richtung
04techerw:aarfoau5umro8	Stellen, Technikerwerb, Balkontrolle	5 Übungen für Stellspieler
04techerw:aatd3mophq9yq	OZ, T-Erwerb, Kinder, Anfänger, Übungsreihe, MOOC	Vom Pellen zum Pritschen
04techerw:aattfkj-ctaxm	OZ, T-Erwerb, Kinder, Anfänger, Übungsreihe, Volleyballkompass	Zielwerfen und Zielpritschen
04techerw:aaw6rtlysav1k	Elevate Yourself, T-Erwerb, über Kopf	Grundlagen Stellen-3: Stellen über Kopf
05techanw:aa2r2x2sauxf8	Zuspiel auf IV, Stellertraining, Volleyballkompass	Zuspiel zur Pos. IV verbessern
05techanw:aa2s-supz-0cq	Volleyballkompass, Annahme, Technikanwendung, Knotenpunkte, Annahme unten, Übungsreihe	Annahmehaggen trainieren - Techniktraining für die untere Annahme
05techanw:aa40hhs1usdzy	Ballkontrolle, Erwärmung, Volleyballkompass	Ballkontrolle 10 - universelles Grundlagentraining mit allen Techniken und tollen Varianten
05techanw:aaayufphybndy	Stellertraining, Steller-Transition, Zuspiel auf IV, Zuspiel auf II, Volleyballkompass	Abwehr- und Zuspieltraining für den Libero und den Zuspieler
05techanw:aab85v9f2ov5i	Block, Block-Feldabwehr, spielnah	Block-Abwehr Training - Komplex und spielnah trainieren - Step 5 / 5
05techanw:aad4h6rumtqde	Technikanwendung, Feldabwehr	
05techanw:aadm_uakn5xdo	Erwärmung, Antizipation, Kommunikation, Volleyballkompass	Ballkontrolle 9 - die Wahrnehmung schärfen und sich viel aktiv bewegen...

Page	tags	title
05techanw:aadzgo3h2wjfe	Erwärmung, Volleyballkompass, Ballkontrolle	Ballkontrolle 11 - Einschlagen mit zwei Bällen zeitgleich
05techanw:aae3vhufewnpq	Stellertraining, Blicksprünge, Steller-Transition, Volleyballkompass	Zuspieltraining - wie du die Präzision und Fertigkeiten des Zuspielers verbesserst
05techanw:aaegquatqzeja	Volleyballkompass, Annahem, Technikanwendung, Knotenpunkte, Annahme oben, Übungsreihe	Annahmepritschen trainieren - Techniktraining für die obere Annahme
05techanw:aafi180znlkfm	Erwärmung, Feldzuspiel, NLÜ, Volleyballkompass	Ballkontrolle 8 - Easy Erwärmung und das Feldzuspiel verbessern
05techanw:aafkcthtoswvk	Stellertraining, Volleyballkompass	Zuspiel verbessern - Übungen für Zuspieler und Libero
05techanw:aakmvbezagwt4	Ballkontrolle, Feldabwehr	Pepper - HOT!!! - Kennst du diese scharfen Varianten?
05techanw:aakzbbetittos	TechAnw, 4Athletes	
05techanw:aam3g4cocpafm	Antizipation, Abwehr, NLÜ, Volleyballkompass	Ballkontrolle 6 - aus der Abwehr den Gegenangriff einleiten
05techanw:aanrvpfkedbiq	__TODO__	Ballkontrolle 5 - Ausdauertraining mit Köpfchen
05techanw:aaqhpthqgahp8	NLÜ, spezielle Erwärmung, Abwehr, Angriff, Volleyballkompass	Ballkontrolle 1 - Positionsspezifische Erwärmung
05techanw:aarsx6fgo5cdm	Ballkontrolle, Volleyballkompass	Ballkontrolle 12 - Präzision nach Bewegung
05techanw:aasqinn1jf9z0	Konzentrationsausdauer, Volleyballkompass	Ballkontrolle 7 - lange Ballwechsel für sich entscheiden...
05techanw:aatqto-mmlnyw	Stellertraining, Feldzuspiel, Zuspiel auf II, Zuspiel auf IV, Volleyballkompass	Zuspieltraining - 2 Übungen für den perfekten Pass
05techanw:aavdiuinw1pcm	spezielle Erwärmung, Feldzuspiel, Volleyballkompass, Ballkontrolle	Ballkontrolle 3 - wie du dein Training optimieren kannst...
05techanw:aavpnn-b9k40w	TechAnw, 4Athletes	Blicksprungsequenz vor und beim Block
05techanw:aawqwdht1tyyk	Abwehr, Block	Block-Abwehr Training - Besser blocken - Step 3/5
05techanw:aax1coiquuy3e	Feldabwehr, Feldzuspiel, Ballkontrolle	Intensives Intervalltraining mit Köpfchen
05techanw:aaxkbck1gwedi	Block, Abwehr	Block-Abwehrtraining - Abstimmung zwischen Block und Abwehr Step 4/5
05techanw:aaxnavh6gj2fo	Spielaufbau, Ballkontrolle, Volleyballkompass	Ballkontrolle 4 - den situativen Spielaufbau trainieren
05techanw:aay6ofrmsfgv0	NLÜ, spezielle Erwärmung, Angriff, Volleyballkompass	Ballkontrolle 2 - kooperatives Einschlagen übers Netz ohne Zuspieler
05techanw:aaz9fedm0r41e	Abwehr, Block-Feldabwehr	

Page	tags	title
05techanw:aaz_w5efn_y5m	Stellen, Handkontrolle, Wiederholungen	John Shondell Purdue University Setting Drills
07kraft:aae-hq9nnfnle	Zirkel, Schnellkraft Mobi	Schnelligkeitsausdauer und Schnellkraft trainieren
07kraft:aagfxukqashfo	MobiStabi-Programm, Volleyballkompass	Stuhl@Home - Kraftausdauertraining mit Möbelstücken
07kraft:aahsahmi2bni4	MobiStabi-Programm, Kraft, Volleyballkompass	Krafttraining - Stabilisation verbessern - Effektiver 30/30-Zirkel für Anfänger (zum Mitmachen)
07kraft:aahzfm9b_xp8	Sprungkraft, Grundlagen, Springschule, Sprungschule	Höher und weiter springen, schneller agieren - Grundlagentraining (Teil 1)
07kraft:aajfa2v1abide	Kraftausdauer, Programm, Volleyballkompass	Krafttraining: Ausdauer verbessern - Effektiver 40/20-Zirkel für Anfänger (zum Mitmachen)
07kraft:aajtg6go-dt8w	Schnelligkeit, Sprints, seitlich, diagonal, Beistellschritte	Schnelligkeit trainieren mit Diagonalsprints
07kraft:aakruu93mks8w	Schnellkraft, Athletik, Volleyballkompass	Explosivkraft mit dem Medizinball trainieren - Athletiktraining speziell für Volleyballer
07kraft:aam66fi88spic	Schnellkraft, Zirkel	
07kraft:aa07iutafg0mg	Sprungschule, Einzelübung, draußen, ohne Hilfsmittel	Höher und weiter springen, schneller agieren - Aufbaustraining (Teil 2)
07kraft:aaq_pwli5nd3e	Krafttraining, Sprungkraft	
07kraft:aaqqg3bweoo-8	MobiStabi-Programm, Volleyballkompass	5 Top Übungen für zu Hause - volleyballspezifisch und effektiv
07kraft:aas-fye-_1xa0	Athletik, Maximalkraft, Volleyballkompass	Handtuch@Home - Krasses Krafttraining für deine Volleyball-Athletik
07kraft:aate0iifrr7aw	Explosivkraft, Stabi, Volleyballkompass	Explosivkraft mit dem Medizinball - Teil III
07kraft:aawlknztgfnz4	Athletik, Explosivkraft, Volleyballkompass	5 krasse Übungen für deine Explosivkraft
07kraft:aawsbi0ydjapg	Athletik, Zirkeltraining, Volleyballkompass	6 Übungen für ein heftiges Zirkeltraining
07kraft:aazxwdnfnke_k	Athletik, Explosivkraft, Volleyballkompass	Explosivkraft trainieren mit dem Medizinball - Athletiktraining für Volleyballer
08spielsys:aabzwqtead8zy	Taktik	
09beach:aa_m2bxhg7x00	Beach, Abwehr, Volleyballkompass	Besser in der Abwehr - Übungsreihe für die Feldverteidigung
09beach:aabeach5keys	Beach, Keypoints	Beachen 3 Keys Serie
09beach:aacblw1mb5lsw	Beach, Volleyballkompass	Drop Block - Training für dein erfolgreiches Netzlösen
09beach:aahtpsyeqsgf4	Beach, Erwärmung, Ballkontrolle, Volleyballkompass	Wie Du jetzt Dein Beachtraining startest...
09beach:aalgji4qjlagw	Theorie, Volleyballkompass	Besser in der Abwehr - Tipps und Tricks für deine Feldverteidigung
09beach:aanje0y1fqrau	Beach, Ballkontrolle, Volleyballkompass	Ballgewöhnung im Sand - dein Trainingsstart in die Beachsaison

Page	tags	title
09beach:aanvi4hvl-yfm	Beach, Erwärmung, Ballkontrolle, Volleyballkompass	Perfekter Auftakt - wie Du ein motivierendes Training beginnst...
09beach:aare6mykl8kmu	Beach, Abwehr, Antizipation, Volleyballkompass	Nie mehr zu spät in der Abwehr? - Wahrnehmungstraining nicht nur für Jugendliche...
09beach:aathzr39_qrri	Beach, Stabi, Programm, Theraband, Volleyballkompass	Warum du auf Stabi im Sand nicht verzichten solltest...
09beach:aazposjva_iqs	Beach, Ballkontrolle, Spielaufbau, Volleyballkompass	3 Übungen für optimiertes Gameplay
0awk:aa82ypm1re8ni	Wettkampfform, King of Court, Belastung	
0awk:aac5ilhkvfsx4	Wettkampfmodus, Dankebälle	
0awk:aakzmwtee0usg	Wettkampfform, Kurzsatz	
0awk:aalg3t780q5bo	Wettkampf, Spielform, Dankeball	
0awk:aan7myr_iydr4	Physische Belastung, Wettkampfform	
0awk:aawelbsovghh4	Wettkampfform, Stellspieler	
0awk:aazer1b-jtd1i		KILL THE BEAST - Wettkampf-Zählmodus für Sideout und Dankeball

[CSV Export](#)

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

Permanent link: <https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=sammelbecken&rev=1608485351>

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

