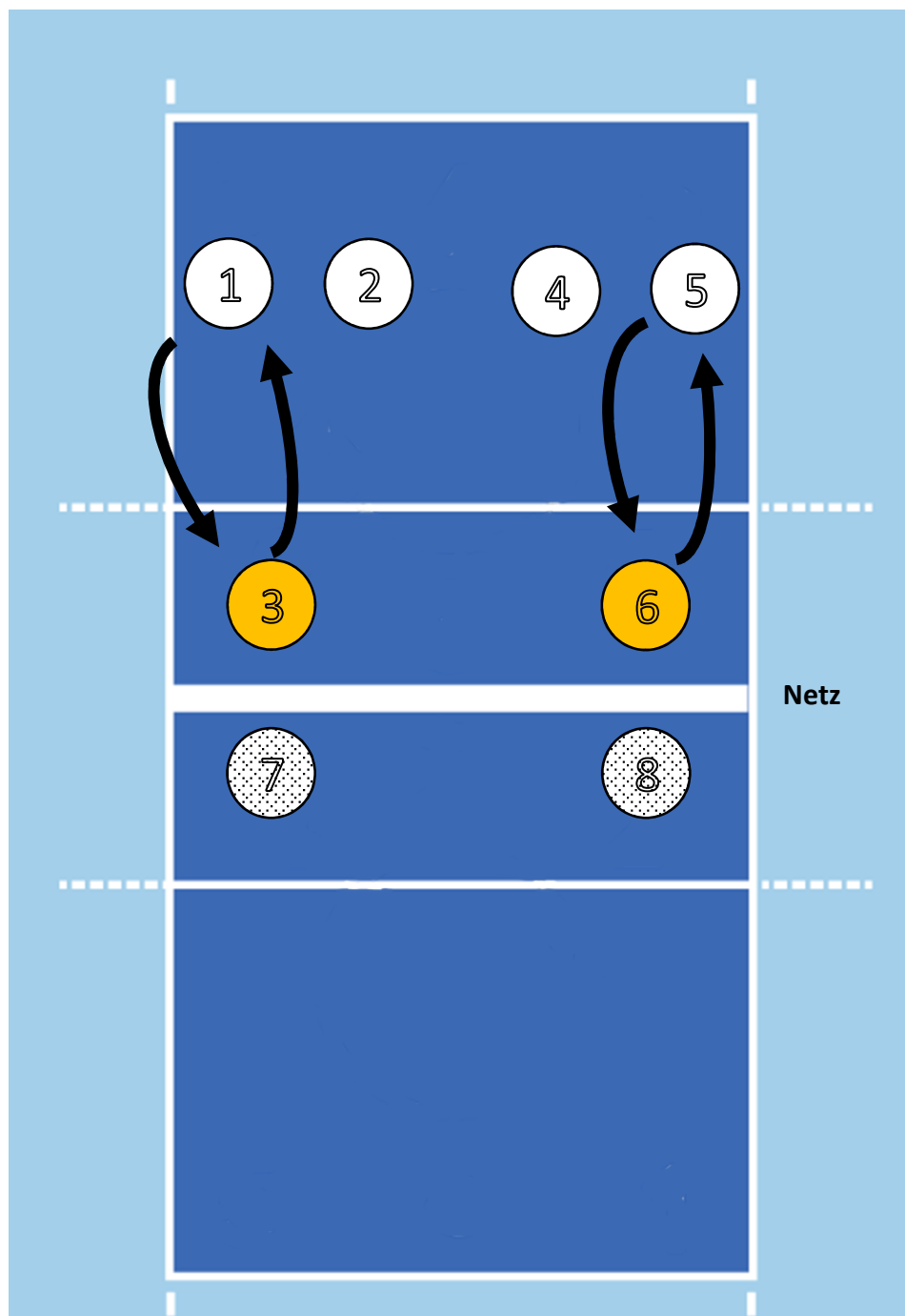


## **Training:** Basistraining Pritschen und Baggern (Teil 2)

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 3 Spieler (und einen „Ansager“).

Einer der Spieler fungiert hierbei als Netzspieler bzw. Zuspieler, die anderen als Abwehrspieler. Der Zuspieler versucht alle Bälle zu pritschen, die Abwehrspieler nur zu baggern. Der Zuspieler steht dabei am Netz, die Abwehrspieler im Feld gegenüber.



**Trainingshinweis:** Der Ansager hinter dem Zuspieler sagt dem Zuspieler an, wem er den Ball zuspielen soll (links, rechts, oder auch 1, 6). Dies macht er jedoch immer erst dann, wenn der Ball im Fallen zum Zuspieler begriffen ist.

**Trainingsvariante 1:** Der Zuspieler macht noch zusätzlich einen Blocksprung.

**Trainingsvariante 2:** Der Zuspieler darf auch baggern.