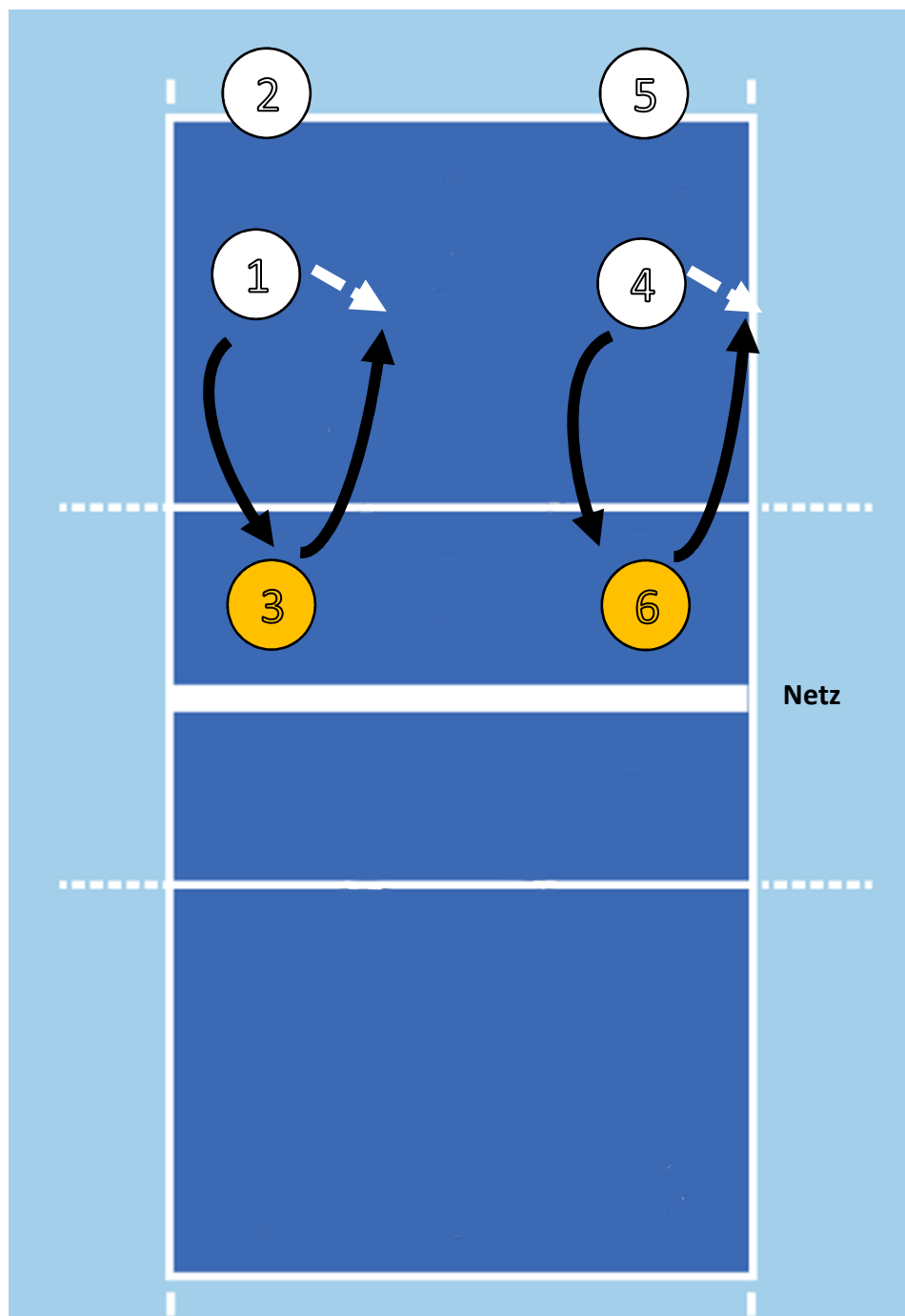


Training: Basistraining Pritschen und Baggern (Teil 3)

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 3 Spieler.

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 Zuspieler zeigt durch Drehung seiner Schulter an, wohin der Ball gespielt werden soll. Der Abwehrspieler bewegt sich VOR dem Zurückspielen in die Richtung, die der Zuspieler angezeigt hat. Die beiden Abwehrspieler tauschen nach jedem Ball die Plätze.

Trainingsvariante 1: Der Zuspieler macht ein Zwischenspiel mit 1x Ball hochspielen.