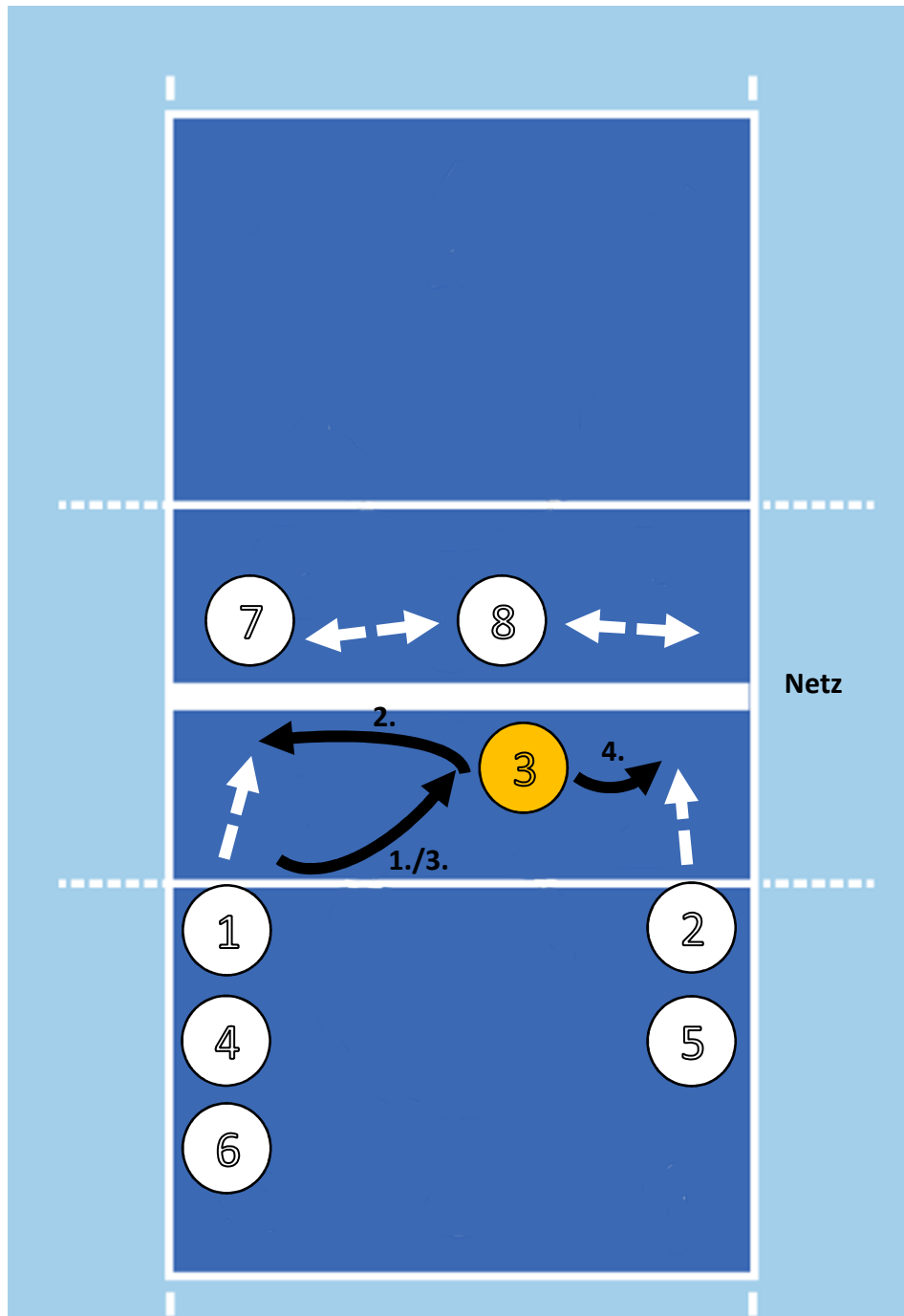


Training: Stellen im Akkord

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 3, 6 oder mehr Spieler.

Die beiden Steller begeben sich auf die Position zwischen 2 und 3 auf den jeweiligen Feldern. Der Rest der Spieler begibt sich auf die Angriffspositionen. Bei 2 Stellern wird der Angriff NICHT (!!!) zu Ende ausgeführt.

Der Zuspieler auf der Position 4 beginnt mit dem Anspiel, der Steller stellt nun immer abwechselnd ihm wieder zu oder einen Meterball über Kopf.



Trainingsvariante 1: Es wird nur von einer Seite aus gestellt, der Angriff wird ausgeführt.

Trainingsvariante 2: Zusätzlich wird auch ein Gegenblock gebildet, der sich zwischen dem Angriff über die 4 und der 2 entscheiden muss. Dabei spielt der Gegenblock über die 3 und die 4 wenn möglich sogar als Doppelblock.