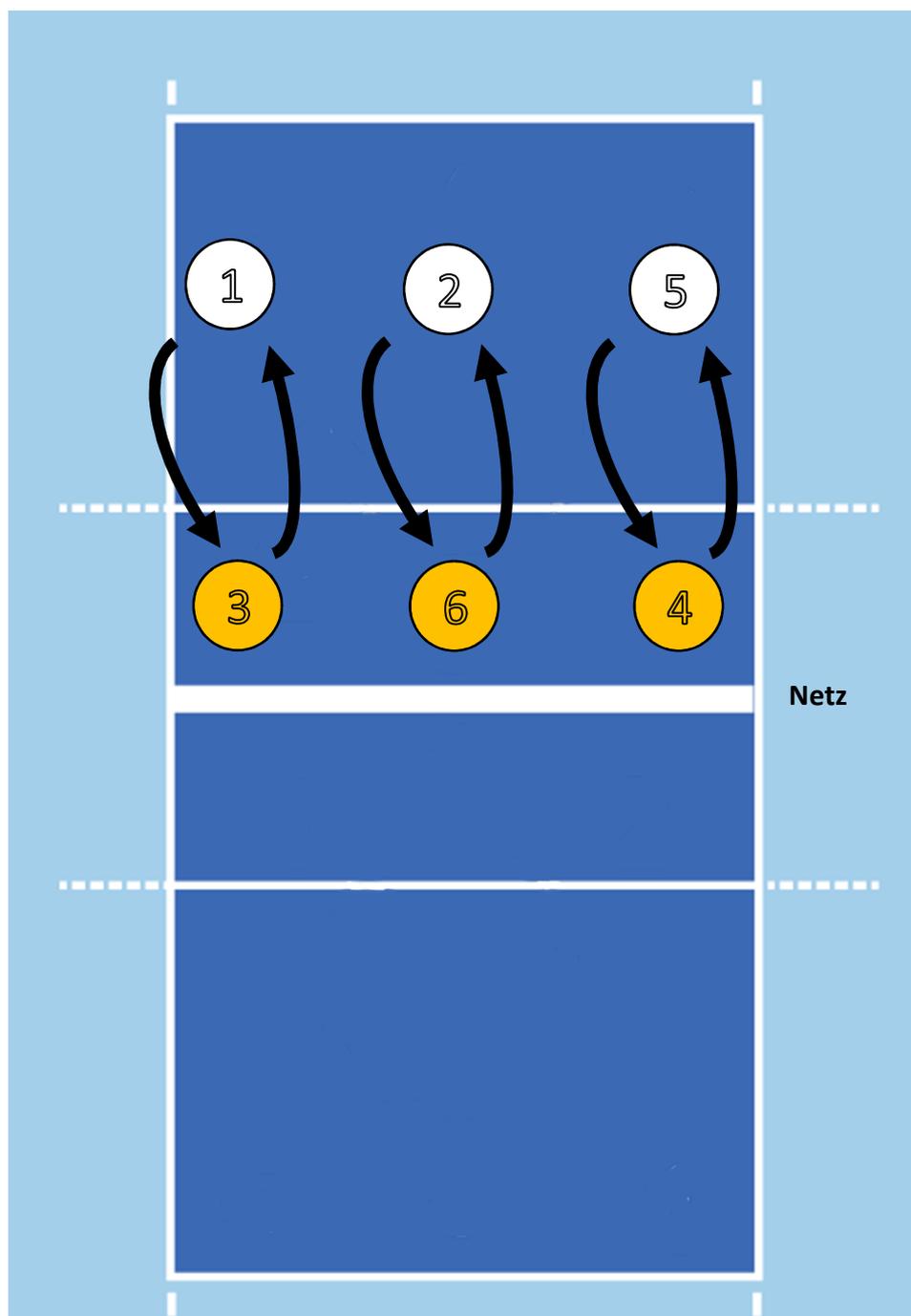


## **Training:** Basistraining Pritschen und Baggern (Teil 1)

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 2 Spieler.

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



**Trainingsvariante 1:** Der Zuspieler dreht sich nach jedem Zuspiel einmal zum Netz und macht einen Blocksprung. Dabei ist es wichtig, dass die Bälle hoch gespielt werden, damit er möglichst viel Zeit bekommt. Das Netz darf auch wie bei einem normalen Block aber nicht berührt werden!

**Trainingsvariante 2:** Die beiden Spieler tauschen nach jedem dritten Blocksprung die Plätze, aber ohne, dass der Ball gestoppt wird! Es muss also weiterhin so lange der Ball hochgespielt werden, bis die jeweiligen Spieler wieder ihre Positionen eingenommen haben.