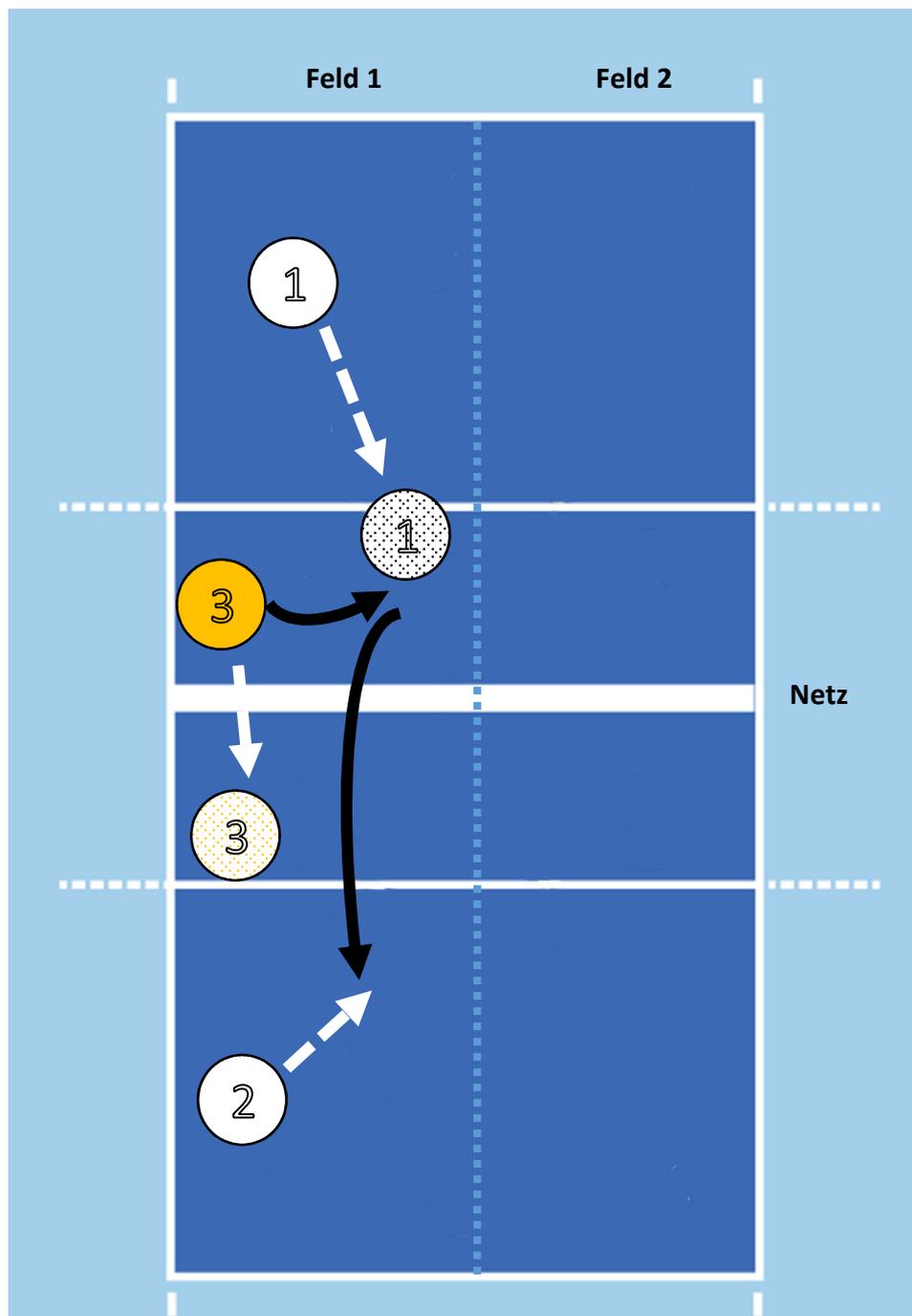


Training: Bewegung vor dem Angriff

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 3 Spieler.

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



Trainingshinweis: Der Zuspieler bewegt sich unter dem Netz mal auf die eine, mal auf die andere Seite und ist somit für beide Abwehrspieler der Zuspieler. Die Abwehrspieler/Angriffsspieler zeigen durch Körperdrehung an, wo der Ball hinkommen soll. Der jeweils andere Abwehrspieler läuft VOR dem Angriff auf Position.