



Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: [Info@TV-Gescher.de](mailto:Info@TV-Gescher.de)

Internet: [www.TV-Gescher.de](http://www.TV-Gescher.de)

## Sportpaket 1: Übungen zum Training mit dem Volleyball

### Übungen für drinnen:

#### Grundtechniken:

3 Durchgänge pro Übung ca. 2 Minuten

- Den Ball anwerfen und dann immer wieder hoch baggern. Dabei ein paar Schritte gehen (vorwärts rückwärts, seitwärts)
- Ball hochpritschen dabei eine 180° Drehung durchführen (mal rechts-, mal linksrum)
- Grätschsitz, den Ball kontrolliert hochbaggern - beginne mit kleiner Höhe, dann maximieren auf bis zu ca. 1M

#### Ballkoordination:

- Ball hoch und hinter den Rücken werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Ball hoch pritschen 180° Drehung, hinterm Rücken fangen
- Ball hoch baggern 180° Drehung, hinterm Rücken fangen
- Ball im Wechsel hoch pritschen bzw. baggern 180° Drehung, hinterm Rücken fangen
- Den Ball pritschen dabei aus dem Stand auf Knie, auf den Boden setzen, auf den Rücken legen und wieder zurück hoch (10 Wdh.)
- Den Ball pritschen und aus dem Stand hinsetzen (Stuhl, Couch, Hocker usw.) ( 30 Wdh.)
- Ball hoch baggern ( 50 Wdh.)
- Ball 3 mal hoch baggern, danach in Baggerhaltung "fangen" ( 20 Wdh.)

### Übungen für draußen:

#### Koordination und Technik:



<https://m.youtube.com/watch?v=ZjKQZTj4EjQ>