



Jugendliche & Wiedereinsteiger



In der Sporthalle des Aufbaugymnasiums in Alzey, Pestalozzistraße 1 (rundum komplett renoviert!) ...



... fördern wir mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr gezielt unsere Jugendlichen und Volleyball-Wiedereinsteiger.

Nach umfassendem Aufwärmen verfeinern wir die grundlegenden Ballspieltechniken Pritschen, Baggern, Aufschlag, Annahme, Lobb und Angriffsschlag. Mit variierenden volleyballspezifischen Übungen bauen wir zudem Kondition und Koordination aus, um auch längere Spielpassagen konzentriert und erfolgreich zu bestehen.

Darüber hinaus lernen wir Rotationslogik, Positionsspiel und Wechselmöglichkeiten im laufenden Spiel. Ziel ist die intuitive und fließende Umsetzung all dieser Grundlagen, um mittelfristig das Spielniveau der routiniert eingespielten Freitagsguppe zu erreichen, welche dies voraussetzt und darauf weiter aufbaut.

Unsere Jugendgruppe bestreitet bereits mit viel Spaß ausgesuchte Jugendturniere in Rheinhessen.

Text/Fotos: H.Sk