Angaben

Mit Angaben von unten sollte man nicht viel Zeit verschwenden. Sobald es von der Physis her machbar scheint, sollte der Bewegungsablauf für die Angabe von oben eingeübt werden. Was frühzeitig geht, sind die leichten Anfängerbälle.

Angabe von unten

Kegeln Vorübung: Schrittstellung mit anderem Fuß vorne, auf durchgestreckten Ellenbogen achten. Mit leichtem Anfängerball üben. Problem bei den meisten: Anwurf muss mit der schwachen Hand erfolgen, dabei stellen sich viele zu doof an. Treffpunkt legt die Flugkurve fest. Extreme austesten und üben: Angabe bewusst ins Netz, bewusst an die Decke.

Keypoints:

- Fußstellung, Körper nach vorn gebeugt
- Schlagarm schwingt gerade am Körper vorbei, keine seitliche Ausweichbewegung

Angabe von oben

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:03_angabe

Last update: **2025/04/17 05:39**