Annahme

Übersicht von Stefan Hübner (SVG Lüneburg) aus dem Traininer-MOOC, in dem er die Punkte hier kurz anspricht:

1. Einleitung und Key 1: Handgelenke und Hände zusammen
2. Key 2: Gestreckte Arme und einfache Bewegung in eine Richtung
3. Key 3: Winkel einstellen, Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel
4. Key 4: Beinarbeit mit Shuffle-Schritten
5. Key 5: Annahme im Team, die Zwischenräume managen

Eine komplette Übungseinheit, die aber noch in die Technikanwendung verschoben gehört, ist

- AABGv4GTZXn8A

Strukturieren:
Annahmebagger trainieren - Techniktraining für die untere Annahme
Annahmepritschen trainieren - Techniktraining für die obere Annahme
Übungsreihe zur Annahme
Komplexes K2-Training - 3 Übungen für die erfolgreiche Abwehr
Übungen für ein Annahme - Ideen für ein Training

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

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

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