Einleitung und Key 1: Handgelenke und Hände zusammen

Stefan Hübner erklärt ein paar Punkte zur Annahme.

- Immer die komplette Bewegung
- Fokus nur auf bestimmte Details
- Handhaltung entscheidend für ein sauberes Spielbrett

Übung: Spieler steht mit Handgelenken zusammen, Anwurf Partner über 8m Bogenlampe, frontal und hoch zurückbaggern

Nach Stefans Vorstellung wäre das Schritt 1 einer Übungsreihe. Im nächsten Schritt käme dann z-B. der Handverschluss als Fokuspunkt dazu.

Video

tags
Annahme, Technikerwerb

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aa0a53ryyems4

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