

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&rev=1637297576>

Last update: **2025/04/17 05:40**

