Grundlagen Stellen-2: Timing

- Ein Teil der Kraft beim Stellen resultiert aus der Flexibilität des Handgelenks, der Ball wird „elastisch“ reflektiert.
- Die Hand wartet nicht, bis der Ball sie berührt, oder geht sogar zurück, sondern wird dem Ball entgegen bewegt, „Meet the Ball“

Übungen:

1. Tiefer Rhythmus: Schultern und Ellbogen sind weitgehend statisch, es wird nur leicht aus dem Handgelenk gepritscht und der Ball knapp über dem Kopf gehalten. Nach Möglichkeit sind alle Finger am Ball,
   Berührpunkt sind die Fingerbeeren (*Fingerprints*), nicht die Spitzen.
2. Hoher Rhythmus: Schultern und Ellbogen unterstützen die Bewegung maximal, es soll versucht werden, maximale Höhe zu pritschen. Eventuell auch noch durch leichte Körperstreckung und Strecken der Knie unterstützt. Wichtig ist, nach der Körperstreckung frühzeitig wieder in die Ausgangsposition zurück zu gehen.
3. Abwechselnd: Von der neutralen Position Ellbogen statisch halten, dann unterstützen.

Video

tags
Stellen, Vorübungen, Elevate Yourself, T-Erwerb

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aaaowk2qn0pdm

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