Grundlagen Stellen-4: Feldzuspiel

Grundsätzlich lieber Stellung zu den Annahmespielern, weil die Annahmequalität nicht immer perfekt ist. Somit ist es leichter und schneller, den Spielort zu bestimmen und dort hin zu kommen. Donny ist ein großer Fan von Einzelschriten um dann mit einem Hüpfer den Körper auszurichten. Die Richtung sollte immer zum Außenangreifer hin sein, also nicht immer 90° zum Netz. Dadurch wird es leichter, einen Referenzpunkt für den Abstand zum Netz zu bilden.

- Pass auf die IV: Einfach, weil ja die Richtung schon passt.
- Pass über Kopf: Dafür muss die rechte Schulter abgesenkt und die linke angehoben werden, weil der Pass nicht mehr senkrecht zur Körperachse geht, sondern schräg Richtung II. Das Abkippen ist um so stärker, je weiter weg vom Netz gespielt werden muss.

Übungsreihe:

1. Loslaufen und in Position hüpfen, Pass simulieren. Auf IV und auf II. Hier kann man mit Bodenmarkierungen Zielpunkte zm Anlaufen auslegen.
2. Das ganze mit Ball in der Hand, Wurf auf IV, und besonders auf II, um den Schulterwinkel zu testen und Gefühl dafür zu entwickeln.
3. Anlaufen, ausrichten und pritschbereit sein, dann wird ein Ball zugeworfen und gepritscht. Der zugeworfene Ball sollte ausreichend Qualität haben,ansonsten bringt die Übung nichts.
4. Ballwurf, Bewegung zum Spielort und Pass.

Video

tags
Elevate Yourself, T-Erwerb, Stellen

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aajzwpogccabu&rev=1607287142

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