Key 3: Winkel einstellen, Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel

Übung Spielerin A auf Seitenlinie, B in der Mitte, C auf der anderen Seitenlinie. A spielt den ersten Ball kurz auf B, B baggert über Kopf zu C, C lang zurück zu A, A baggert kurz zu B, etc.

Erstes Spielverständnis für den Einfluss des Spielwinkels auf die Flugkurve des Balls. B lernt (hoffentlich) Spielort und Winkel des Spielbretts zu verändern.

Übung: Aufstellen im Dreieck, der Ball wird immer nach rechts weitergespielt. Immer ausrichten und hinsehen zu der Spielerin, **von** der der Ball kommt, und spielen mit dem Winkel den Ball **zu** der Spielerin, die den Ball bekommen soll. Keine Rotation in der Wirbelsäule. Danach immer nach links spielen.

Hilfe: Augen auf die Daumen malen, die immer zum Ziel schauen.

Wichtig: Beim seitlichen Baggern ist die äußere Schulter höher als die innere Schulter. Das wird erleichtert, wenn der kleine Finger der oberen Hand nach oben gedreht wird.

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aanzhdf5jazty

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