

Key 4: Beinarbeit mit Shuffle-Schritten

Shuffle-Schritte, nicht überkreuzen, nichts anderes. Grund: Der Kopf soll idealerweise immer auf der selben Höhe bleiben, um eine Konstanz zum Ball zu erreichen.

Übung: Angaben oder Anwurf von unten übers Netz, Spielerin A am Netz als Fängerin, B im Feld als Annahmespielerin, C am Pfosten auf Warte. Shuffle-Schritte zum Spielort, wenn der Ball zentral genommen werden kann, gut, ansonsten mit Winkel im Spielbrett arbeiten, Pass zu A. A gibt Ball zur Angabe/Anwurf, geht auf Warte, B zum Fungen, C zur Annahme.

- Annehmer zum Aufschläger ausgerichtet
- Winkel, keine Rotation
- Shuffle Schritte zum Spielort, aber zur Angabe ausgerichtet bleiben

Aufschlag von I oder VI: Rechtes Bein leicht vorne, weil das erleichtert, den Winkel einzustellen.

Aufschlag von V: Linkes Bein vorne, gleiche Begründung, andere Richtung.

[Video](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aaq7zlm3lajqo&rev=1637317304>

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

