Japan-Rolle

Hauptaspekt ist, mit der richtigen Einstellung für die Verteidigung ans Werk zu gehen, und immer bereit zu sein, zunächst zum Ball zu gehen. Dazu ist immer die „Lucky-Luke“-Verteidigungsposition einzunehmen. Also

- Beine etwas mehr als schulterbreit
- Körperschwerpunkt durch Abwinkeln der Fußgelenke abgesenkt
- Dadurch sind die Knie etwas vor den Zehen, und die Schultern vor den Zehen
- Rücken gerade
- Gewicht ist gleichmäßig auf den Füßen verteilt
- Arme leicht angewinkelt und entspannt vor dem Körper

Vorteil der Rolle ist:

1. Verringerung der Verletzungsgefahr
2. Schneller wieder spielbereit

Über die Schulter abrollen

Anders als im Video von Elevate Yourself gezeigt ist das die leichtere Vorübung.

Linkes Bein stark abgewinkelt, Körper darüber, rechtes Bein ausgestreckt nach hinten. Linker Arm in Verlängerung des Oberschenkels auf dem Boden, rechter Arm leicht abgewinkelt zur Stabilisierung neben dem linken Oberschenkel. Nach vorne schieben,

Fallen lernen

Ausfallschritt mit dem linken Bein vorwärts-seitlich. Spielbrett vor dem linken Knie bilden. Noch vorne hüpfen mit dem linken Arm ausgestreckt nach vorne. Auf die linke Seite fallen. Auf den Rücken rollen, Beine anwinkeln.

Gesamter Ablauf

Insgesamt sind es 6 Phasen, die ablaufen:

1. Schritt diagonal vorwärts, Spielbrett bilden
2. Pass
3. vorderen Arm ausstrecken
4. Abrollen
5. Abwinkeln
6. Aufstehen

In beide Richtungen üben

Mit Ballwurf

Fremdanwurf

Video

Addon von Jump Volleyball, etwas spezieller für Frauen. Beitrag von Misty May

tags
Technikerwerb, Defense, Verteidigung, Feldabwehr

CSV Export

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

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

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