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

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&rev=1638851445

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