Key 2: Gestreckte Arme und einfache Bewegung in eine Richtung

Hier ist das Ziel, eine einfache und gerade Bewegung zu ermöglichen und durchzuführen. Gleiche Übung wie bei Key 1, aber der Fokus liegt auf der geraden Bewegung aus den Schultern. Die Beine sind praktisch komplett aus der Bewegung raus.

Keypunkte:

- Bewegung geht nur in eine Richtung, zum Ball, keine Abwärts- und dann Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt während der gesamten Bewegung,
- auch **nach** dem Pass, danach „Freeze-to-target“, 2 Sekunden Arme still halten.

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aaqf1wbnwq6js&rev=1637298457

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