# Grundlagen Stellen-3: Stellen über Kopf

- Aufrechte Position
- Entspannt
- Bereit, die Richtung des Zuspiels zu ändern

Neutrale Position ist wichtig, um nicht zu leicht zu lesen zu sein, und um kurzfristig auf Bewegungen der Blockspieler reagieren zu können. Einer der größten Fehler beim Stellen über Kopf ist, die Richtung zu früh bekannt zu geben.

Um den Rückwärts-Impuls zu geben, bewegen sich die Hände in einer „J“-Bewegung übr den Kopf. Wichtig ist dabei, dass sich die Daumen unter und die Zeigefinger hinter dem Ball befinden.

*Übungsreihe:*

1. Langsam die J-Bewegung mit Ball ausführen, schneller werden.
2. Beine und Körperstreckung mit einbeziehen
3. Bewegung wie beim Stellen: In Position, ausrichten, J-Bewegung
4. Das gleiche, aber Ball vor dem Körper bereit halten, J-Bewegung mit Ballwurf
5. Ball wird zugeworfen, Bewegungsablauf mit Fangen des Balls, und dann nach hinten werfen. Auf neutrale Körperposition achten!
6. Live Setting mit zugeworfenem Ball. Gute Höhe zum Anfang sind etwa 2-3 Antennenhöhen über der Netzkante.

Video

| tags |
| --- |
| Elevate Yourself, T-Erwerb, über Kopf |

CSV Export

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

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aaw6rtlysav1k&rev=1607287234**

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