Annahmebagger trainieren - Techniktraining für die untere Annahme

Knotenpunkte Annahme frontal:

1. Ausgangshaltung
2. Bewegung zum Ball
3. Spielaktion
    - Spielbrett
    - Impulsgebung
4. Spielbereitschaft

Ausgangshaltung „Lucky Luke“: Leitsatz „Schulter vor Knie, Knie vor Füße“

- Schritt-Grätsch-Stellung
- Gewicht auf Vorderfüßen
- Arme seitlich vom Körper
- Handinnenflächen zu Decke
- Hände tiefer als Ellenbogen

Grundsätzlich gilt: Unnötige Bewegungen vermeiden, „Weniger ist mehr“, „faul sein“

Bewegung zum Ball „Vase auf Kopf“: Leitsatz „Gleitende Bewegung“

- kein überflüssigen Bewegungen
- Hüfte bleibt auf einer Höhe
- direkte Bewegung zum Annahmeort
- Kopf bleibt gerade

Spielaktion „Spielbrett“: Leitsatz „Einfallswinkel=Ausfallswinkel“

- Armstreckung und Ausrichtung der Arme
- Verschluss der Hände
- Überstreckung der Handgelenke
- Impuls vor allem aus Beinen und Schultern

Spielbereitschaft „Weiterspielen“: Leitsatz „Folgeaktion einleiten

- Vorbereitung für den Angriff
- Angriff sichern
- „Spiel ohne Ball“

Knotenpunkte Annahme seitlich:

Ausgangshaltung und Bewegung wie vorher. Bei der Bewegung allerdings schon Aufdrehen der Hüfte und Herausstellen des hinteren Fußes, um Platz für die Bewegung der Arme zu machen.

Spielaktion: „Spielbrett“ Leitsatz „Verwringen und Verkanten“

- Oberkörper seitlich aufdrehen
- Armstreckung der Arme, oberer Arm zuerst, unterer Arm schließt an

- Verschluss der Hände
- Hintere Schulter hoch
- vordere Schulter absenken

Grundlagentraining:
Koordination

- Lauf-ABC, Laufschule mit K-Leiter, Hütchen, etc. Fokus auf viele kleine, tänzelnde Schritte
- komlpexe koordinative Bewegungen (Arme und Beine ge- und entkoppelt)

Korrekturen
Annahmebagger

- an Hand der Knotenpunkte
- Trainer im Rahmen Techniktraining
- aber auch Spieler eigenständig (dafür gute Technikvorstellung)
- hohe Wiederholungszahlen
- fortlaufende, entwicklungsbegleitende Rückmeldungen

Zwingende Situationen: Situationen herstellen, bei denen die Technik bzw. ein Knotenpunkt erzwungen wird…

- Spielbrett (Kunststoff, Holz)
- Ball zwischen Ellenbogen (muss eingeklemmt bleiben, wenn die Ellenbogen gestreckt bleiben)
- „Abstandshalter“ zwischen Körper und Oberarmen (Aus dem VolleyMOOC, sehr unbeliebt bei Mädels)

Erwerbsübung: Spieler pendelt zwischen zwei Hütchen hin und her und bekommt Bälle angeworfen. Dabei wird die Laufrichtung variiert, parallel, diagonal und senkrecht zum Netz.

Erwerbsübung: Spieler bekommt **leichte** Treibschläge links und rechts und spielt mit seitlichem Annahmebagger zum Partner zurück

Weitere Möglichkeiten.

KOZ: Koordinative Zusatzaufgaben

Zusätzliche „Störfaktoren“ zur Technik ANNAHME vorschalten oder einbauen!

- Start aus Bauchlage, Schneidersitz, Rückenlage, …
- Aktion nach Bewegung, aus Drehung, …

Handlungskette: Vor- oder nachgeschaltete zusätzliche Spielaktion

- Annahme → Angriff
- Annahme → Sicherung

Video

Tags
Volleyballkompass, Annahe, Technikanwendung, Knotenpunkte, Annahme unten, Übungsreihe

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aa2s-supz-0cq&rev=1647769973

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