Annahmepritschen trainieren - Techniktraining für die obere Annahme

Anwendung meist im Männerbereich, da meist größere Hände und größere Handkraft

Knotenpunkte obere Annahme:

1. Ausgangshaltung
2. Bewegung zum Ball
3. Spielaktion
    - Impulsgebung
    - Armführung/Ballkontrolle
4. Spielbereitschaft

Ausgangshaltung: Bereit sein Leitsatz: Hände auf Brusthöhe

- Start auf 4-4.5m
- Schritt-Grätsch-Stellung
- Gewicht auf Vorderfüßen
- Arme seitlich, Ellbogen 90°
- Hände auf Brusthöhe

Von Außen nach innen arbeiten, von vorne nach hinten arbeiten, erleichtert das Spiel in Richtung Zuspieler.

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: „Feste Hände“ Leitsatz: „Ball nach oben umlenken“

- Körper hinter/unter Ball
- Finger federn Ball hoch
- Spannung in den Händen
- Ganzkörperimpuls
- Armstreckung → Regulierung der Ballflugkurve

Spielbereitschaft „Weiterspielen“: Leitsatz „Folgeaktion einleiten“

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

Knotenpunkte obere Annahme im Fallen:

Obere Annahme ist eine gute Möglichkeit, hohe oder flache Bälle durch Springen oder Fallenlassen abzuwehren. Allerdings ist die seitliche Annahme erschwert, weil seitliches Fallenlassen notwendig ist.

Spielaktion: „Annahme im Fallen“ Leitsatz: Ballkontrolle durch Armführung„

- Oberkörper seitlich eindrehen
- Ausrichtung zur Abspielrichtung
- Armstreckung und Fingerspannung

Erwerbsübung:

Im Prinzip können alle Übungen für die Annahme von unten abgewandelt angewendet werde. Zusätzlich kann man auch noch mit Medizinbällen üben. Partner 1 wirft den Ball aus kurzer Distanz den Ball im Schockwurf, aber flacher Flugkurve, in die Hände von Partner 2. Der spielt den Ball mit Ganzköperimpuls und Armstreckung hoch zurück (Fangen, nicht Pritschen!). Danach die Bälle leicht nach links und rechts versetzen, damit Spieler 2 den Ball mit eingedrehtem Oberkörper zurückspielt. Mit Volleyball und leichten Schlägen wiederholen.

Video

Tags
Volleyballkompass, Annahem, Technikanwendung, Knotenpunkte, Annahme oben, 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:aaegquatqzeja&rev=1607289398

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