

# 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 werden. 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 Ganzkörperimpuls 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**

