Keine Annahme, keine Kekse

Das ist der Titel einer zweistündigen Trainerfortbildung mit Jan Meier, die beim Volleyballfreak lief. Es geht um Tipps, wie man das K1-Spiel verbessern kann. Insgesamt recht interessante Diskussionen, die sich aber hier nur schwer darstellen lassen. Ein paar Punkte kann man aber trotzdem aufzählen. Für die Annahme:

- **Liniencheck:** Vor der Annahme noch mal vergewissern. wo die Linien sind. Das erhöht die Orientierungsfähigkeit und das Raumgefühl.
- **Frühe Plattform:**
- **Lang-Kurz-Ich:** Das Konzept wird weiter unten ausführlicher erklärt.
- **Watch 2 Contact:**
- **Hohe und tiefe Schulter:**
- **Freeze and Anglecheck:**
- **Aufdrehen und Open-Up:**
- **Ab- und Durchlaufen:**

Passcodierungen

Passcodierungen kann als Vorschlag für ein einheitliches System gesehen werden.

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=08spielsys:start&rev=1645160656

Last update: **2025/04/17 05:39**