# Besser in der Abwehr - Übungsreihe für die Feldverteidigung

**Übung 1:**

- Paarweise mit Ball
- Trainierender startet im Kniestand
- Ballwurf so, dass die Abwehr einarmig mit Handgelenkseinsatz den Ball in erster Linie hoch bringt
- Abwechselnd links/rechts
- Abstand ca. 2-3m

Genauere Erklärung Handglenkseinsatz im Video bei 1:20

**Übung 2:**

- Paarweise mit Ball
- Trainierender startet im Stand (Abwehrhaltung!!)
- Ballwurf so, dass die Abwehr einarmig mit Handgelenkseinsatz den Ball in erster Linie hoch bringt
- Abwechselnd links/rechts
- Abstand ca. 3-5m

Ein Ausfallschritt zum Absenken des Körperschwerpunktes, dann Hecht zum Ball

**Übung 3:** Dafür bräuchten wir mal mindestens einen Plastikstuhl. Oder eine Beachhütte...

- Trainer/Helfer mit Ball
- Angriffe vom Netz/übers Netz vom Kasten, ggf. mit Vorgabe (Hart, Line, Cut, ...)
  Typisch: Diagonal hart auf Abwehr, longline hoch zum Erlaufen
- Abwehr der Angriffsbälle, Bälle müssen erlaufen werden
- Abstand ca. 4-7m
- Angriffsseite wechseln

Video

| Tags |
| --- |
| Beach, Abwehr, Volleyballkompass |

CSV Export

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

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=09beach:aa_m2bxhg7x00&rev=1606732751**

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