Besser in der Abwehr - Tipps und Tricks für deine Feldverteidigung

Das Video ist eher eine Sammlung von Weisheiten, als von Übungen.

Abwehr-Ort: Positioniere Dich an dem Ort, wo Du hart geschlagene Bälle („Kurze Flugzeit“) verteidigen kannst.

Abwehr-Haltung: Füße etwa parallel, Gewicht verteilt, bereit zum Loslaufen. Ausrichtung zur Feldmitte/Partner, ggf. äußerer Fuß vorn

Bereitschaft vor Positionierung: Besser bereit am falschen Ort stehen, als in der Bewegung zum Ort erwischt zu werden…

Arme etwas höher als in der Halle, die Abwehrfläche, die die Hände beschreiben ist etwa ein Kreis vor dem Körper

Spielaktion

Intermuskuläre Koordination:

- Einige Muskel(-gruppen) stabilisieren (z.B. den Rumpf)
- andere werden zeitgleich dynamisch eingesetzt (z.B. Arme oder Beime)

Übung für Rumpfspannung und flexiblen Armeinsatz

- Einspielen zu zweit, einarmig, 2-3m Abstand
- Koordinativer Armeinsatz
- Auge-Hand Koordination
- Spiel mit Hand/Faust/Handgelenk
- Ballkontrolle
- Spielen mit flacher Hand: Höhere Reichweite, Spielen mit der Faust für mehr Spannung und Kraft

Video

Tags
Theorie, 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:aalgji4qjlagw

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