# 3 Keys für die Annahme: Schneller Erfolg für einen perfekten Sideout

1. Immer untere Annahme
2. Spannung
3. Ausrichtung

**Untere Annahme:**

- Tief im Feld stehen
- Lange Bälle seitlich nehmen

Martins These: Kaum jemand beherrscht die obere Annahme im Beach so gut, dass präzise Pässe möglich sind, deswegen immer das Spielbrett benutzen, um die Bälle nach vorne Mitte zu schieben. Deswegen starten wir etwas weiter hinten. Lange Bälle sind auf länger unterwegs, so dass wir uns gut aus der Flugkurve des Balles heraus bewegen und den Ball seitlich, am Besten auf Schulterhöhe annehmen können.

**Spannung:**

- Bälle kontrollieren
- seitliches Wegspringen verhindern

Um die Bälle zu kontrollieren, brauchen wir Spannung in den Armen, um das Spielbrett zu stabilisieren. Selbst wenn wir den Ball nicht 100%ig korrekt treffen, verhindert dies, dass ein Arm dem Druck nachgibt und der Ball seitlich verspringt

**Ausrichtung:**

- Spielbrett macht die Arbeit
- Winkel nutzen

Selbst bei nicht optimaler Position kann man nicht der Ausrichtung des Spielbretts noch gute Annahmen in den „Circle of Trust“ schieben

Video

Nothing found

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

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=09beach:aaprnnx1lzsv4&rev=1688844831**

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