

# Nie mehr zu spät in der Abwehr? - Wahrnehmungstraining nicht nur für Jugendliche...

- Für bessere Antizipation von Bewegungen
- Als Basis von Taktik: Erkennen-Entscheiden-Handeln
- Früher (und korrekt erkennen) ⇒ früher entscheiden ⇒ früher eigene Handlung einleiten

Wiederholung: Noch mal [Übungen für die Abwehrkatze](#). Bereits hier kann bei den Anwürfen die Wurfrichtung mit der Schulterachse angezeigt werden. Auch bei der Übung aus dem Stand *sehr* weit rechts und links anwerfen. Bälle können abgesprochen R/L geworfen werden oder aber auch ohne Vorgabe (aber mit Körperachse)

## Zielübung:

Trainer auf Kasten am Netz auf 4 oder 2, Spieler zunächst diagonal und erwartet entweder einen harten Ball auf sich, oder einen Lob/Bogenlampe Links oder rechts.

Wichtig: Spieler sollen nicht den angeworfenen Ball beobachten, sondern wie der Angreifer ausgerichtet ist. Keypoints Trainer:

- Wann startet der Spieler mit der Einleitung seiner Bewegung?
- Wann erfolgt der Angriffsschlag?
- Hat der Abwehrspieler die Schlagrichtung vorweggenommen?

*Merke:* Bei Cut-Shots erfolgt der Armzug gerade nach vorn-die Richtung des Balls (Winkelschlag nach R oder L) wird dabei durch das Abklappen des Handgelenks erreicht (der Ball wird geschnitten=Cut)

## Video

<b>Tags</b>
Beach, Abwehr, Antizipation, 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:aare6mykl8kmu&rev=1606818542>

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

