

Technikschlüsselpunkte – Japanrolle

Abwehr von körperentfernten Bällen, die nicht direkt in den spielbaren Bereich kommen

35 Doppelstunden Volleyball

Wir haben für Sie den Unterricht bzw das Training vorbereitet !



Volleyball-trainieren.de für
Trainer
Lehrer
Meistern
Organisatoren

Pritschen Baggern Aufschlag Angriff Block Feldabwehr



1. Bereitschaftshaltung

- Tiefe und aktive Grundstellung.
- Gewicht nach vorne auf die Fußballen.
- Parallele Fußstellung.
- Körperspannung aufbauen.



2. Bewegung zum Ball

- Schritte in Richtung Spielposition.
- Arme gestreckt zusammenführen.



3. Flache Körperstreckung vorbereiten

- Absenken des Körperschwerpunktes.
- Weiter Ausfallschritt seitwärts.



4. Spielbrett dem Ball entgegenführen

- Spielbrett zeigt in Richtung Abspielrichtung.
- Schulter des gebeugten Knie in Richtung Boden schieben.
- Knie eindrehen.



5 Spielen des Balles, Impulsgebung

- Ball mit den Unterarmen spielen.
- Der Treffpunkt des Balles liegt knapp oberhalb der Handgelenke vor dem Körper.
- Impulsgebung über die gestreckten Arme und Schultern.



6. Rolle über die Gegenschulter

- Abfangen mit dem gestreckten Arm der Gegenschulter.



7. Rolle weiter fortsetzen

- Weiterrollen über die Körperlängsachse.
- Knie anziehen.
- Füße suchen Bodenkontakt.



8. Sofort wieder spielbereit sein

- Aufstehen und sofort wieder spielbereit sein.
- Sich auf eine neue Spielsituation einstellen.