TIPPS VOM PROFI-TRAINER FÜR ALLE SPIEL-NIVEAUS

VERTEIDIGUNG

Die Verteidigung ist das Thermometer der Mannschaft. Wenn eine Mannschaft viel verteidigt, bedeutet das, dass sie konzentriert und motiviert ist. Verteidigung ist **«Wille»,** Philosophie, Mentalität!

Es gibt einen kleinen technischen Teil für die Abwehr von hart geschlagenen Bällen zum Körper und einen kleinen technischen Teil für akrobatische Abwehraktionen im Sprung – aber **70% hängen von der körperlichen Verfassung und dem «Willen» ab**, den Ball in der Luft zu halten! (Schliesslich heisst unser Sport Volleyball, d.h. Ball fliegt in der Luft).

Heute werden wir über die Verteidigung im Allgemeinen sprechen, ohne auf die Einzelheiten der verschiedenen Positionen auf dem Spielfeld einzugehen.

Die erste grundlegende Sache ist es, die bestmögliche Position zu erreichen, indem man den Körper und den Arm des Angreifers liest und das Verteidigungssystem der Mannschaft im Auge behält.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass man sich erst bewegt, wenn der Angreifer den Ball schlägt, um in alle Richtungen reagieren zu können!

Nun kommen wir zum Körper: Füsse und Schultern müssen frontal zum Angreifer ausgerichtet sein, der Winkel zwischen Fuss und Schienbein muss möglichst geschlossen sein. Dieser Winkel bringt die Knie näher an den Boden und es wird einfacher sein, die Bälle zu verteidigen, die nach vorne fallen. Die Beine sind angewinkelt und der Oberkörper ist leicht nach vorne verlagert,

1 *Richtig: Füsse und Schultern frontal zum Angreifer*

2 *Falsch: Schultern parallel zum Boden (Ball spickt nach hinten ab)*

Tipp

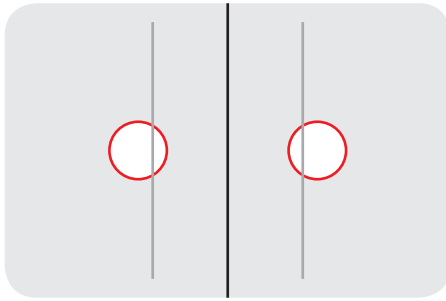
Um einen starken Ball am Körper abzufangen, beuge deine Arme, um ihn nach oben zu lenken. Träume immer davon, dass du eines Tages in der Lage sein wirst, einen Ball zu verteidigen, indem du in die Menge oder über die Anzeigetafel springst – das ist die richtige Einstellung für unseren Sport!

so dass man sich schnell aus der Position befreien kann, um einen möglichen Tip abzuwehren. Die Arme sind leicht gebeugt, die Hände liegen knapp ausserhalb der Knie, als ob man ein Baby halten würden (Abbildung 1 und 2).

Um nun die Bälle rechts und links von den Füssen abzuwehren, ist es wichtig, zuerst den äusseren Fuss zu bewegen, um zu versuchen, frontal zum Ball zu bleiben. Die Schultern und Hüften sollten so weit wie möglich frontal bleiben und erst nach diesen Bewegungen die Arme bewegen, um den Ball zu spielen.

Wir sollten den Ball vor der Ebene treffen, die von den Knien gebildet wird. Lass den Ball nie über diese Ebene hinausgehen und versuche immer, ihn vor den Schultern und Knien zu spielen.

Bei Bällen, die nach vorne fallen, empfehle ich, zuerst die Knie auf den Boden zu setzen und dann die Arme wie ein Brett einzusetzen.



Den Ball immer in die Nähe der Drei-Meter-Linie bringen

Unabhängig davon, welche Art von Ball wir verteidigen, müssen wir versuchen, ihn hoch in die Mitte des Spielfelds in die Nähe der Drei-Meter-Linie zu bringen. Versuche also immer, einen Rückschlagplan zu aktivieren, der den Ball in Richtung unseres Ziels lenkt!

Das Verteidigen ist die spassigste und spektakulärste Grundlage unseres Sports – in diesem Sinne also viel Spass!

Bob Fant