



Grundtechnik WVV

Untere Annahme

Die Inhalte orientieren sich an der Spielweise
des WVV-Kaders und der Jugend-Nationalmannschaft



Inhalte:

- **UNTERE ANNAHME**
 - Grundposition
 - Frontale Annahme
 - Seitliche Annahme

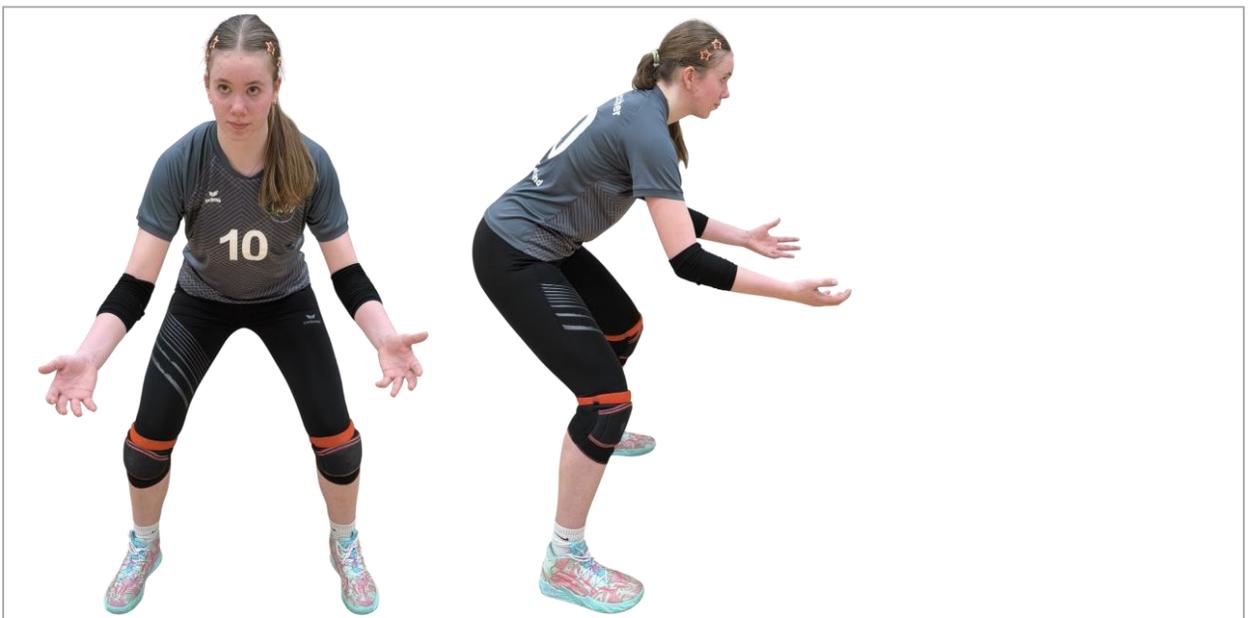
- **TECHNIKLEITBILD**
 1. Spielbrett
 2. Stabilität Kopf / Rumpf
 3. Impulsgebung Schultern

UNTERE ANNAHME

Frontale Annahme

Athletische Grundposition:

- Ausrichtung zum Aufschläger
- Bodenkontakt mit ganzem Fuß
- Gewicht auf dem Vorderfuß
- Füße etwas über schulterbreit auseinander
- **Fehlerbild:** Weite Schrittstellung
- Schultern, Arme (offen) und Hände locker vor dem Körper
 - Hände so weit vorne, dass du sie aus den Augenwinkeln sehen kannst
 - Schultern über den Füßen (Oberkörpervorlage)
- Leichte Beugung in Knie- und Hüftgelenk



UNTERE ANNAHME

Frontale Annahme

- **Definition:**

Betrachtung von vorne: Der Oberkörper befindet sich hinter dem Spielbrett, der Ball würde den Körper treffen

- **Anwendung:**

Bei körpernahen Bällen

→ Wenn der Ball nicht gespielt würde, würde er zwischen Oberschenkeln und Bauch auftreffen (Ballflugkurve)



UNTERE ANNAHME

Seitliche Annahme (lateral)

- **Definition:**

Betrachtung von vorne: Der Spielpunkt ist neben dem Körper, der Ball würde am Körper vorbei fliegen

- **Anwendung:**

Die Ballflugkurve verläuft oberhalb der Bauchhöhe

→ Eine frontale Positionierung hinter den Ball ist auf Grund des Zeitdrucks nicht sinnvoll



UNTERE ANNAHMETECHNIK

Technikleitbild frontale und seitliche Annahme

Keypoints:

1. **Spielbrett**
2. Stabilität Kopf / Rumpf
3. Impulsgebung Schultern

1. Spielbrett:

- Optimaler Treffpunkt:
 - Unteres Drittel der Unterarme mit gestreckten Armen
 - Spielbrett (Ballkontakt) vor dem Körper
 - Balltreffpunkt immer vor der Schulterachse
- Ruhiges Spielbrett
- **Winklereinstellung:** Einfallswinkel = Ausfallswinkel
 - Spielbrett/Winkel zeigt zum Annahmeziel



UNTERE ANNAHMETECHNIK

Technikleitbild seitliche Annahme

Keypoints:

1. **Spielbrett**
2. Stabilität Kopf / Rumpf
3. Impulsgebung Schultern

ZIEL:

Bewusste Kontrolle und möglichst präzise Spielbrett stabil und früh ausgerichtet

1. Spielbrett:

- Arme/Spielbrett seitlich neben dem Körper schließen
Fehlerbild: Spielbrett vor dem Körper schließen und seitlich zum Ball reißen
- Die Außenschulter steuert die Bewegung nach außen, die Innenschulter kippt nach unten ab
- **Winklereinstellung:** Einfallswinkel = Ausfallswinkel
→ Spielbrett/Winkel zeigt zum Annahmeziel



UNTERE ANNAHMETECHNIK

Technikleitbild frontale/seitliche Annahme

Keypoints:

1. Spielbrett
2. **Stabilität Kopf / Rumpf**
3. Impulsgebung Schultern

2. a) Stabilität Kopfposition:

- Der Kopf steuert die Bewegung, der Körper folgt den Kopfbewegungen
Fehlerbild: Unruhe = keine Kontrolle, keine Beobachtung der Ballflugkurve möglich

2. b) Stabilität Rumpf:

- Knie- und Hüftwinkel bleiben während der Bewegung zum Ball / dem Ballkontakt gleich
→ Die Position von Oberkörper / Oberschenkel verändert sich kaum = Stabilität
- **Fehlerbild:** Durch eine falsche Positionierung zum Ball werden die Beine gestreckt und die Hüfte geöffnet = unruhige Bewegung im Moment des Ballkontakts

UNTERE ANNAHMETECHNIK

Technikleitbild frontale/seitliche Annahme

Keypoints:

1. Spielbrett
2. Stabilität Kopf / Rumpf
3. **Impulsgebung Schultern**

3. Impulsgebung Schultern:

- Beweglichkeit im Schultergürtel: lockere Schultern
- Aktive Schultern: Schultern steuern die Bewegung
→ Du steuerst bewusst den Ball!
- **Fehlerbild:** Impulsgebung erfolgt durch die Beine, indem Knie/Hüfte sich strecken

