

## **Aufschlagstechniken:** **Aufschlag von unten**

### **Bewegungsmerkmale, — ablauf**

- mittlere Spielstellung, bei Rechtshändern ist linkes Bein vorgestellt,
- der Ball liegt in der linken Hand in Hüfthöhe vor der Schlagarmseite
- mit der Ausholbewegung des Schlagarmes verlagert sich das Körpergewicht auf das hintere Bein. Am Ende der Ausholbewegung wird der Ball angeworfen.
- während der Schlagphase verlagert sich das Körpergewicht auf das vordere Bein. Der Schlagarm pendelt gestreckt schwingvoll zum angeworfenen Ball
- der Ball wird in Hüft- Kniehöhe mit straff gespannter der Rundung des Balles angepasster Hand hinten — unten getroffen.
- nach erfolgtem Schlag sofort auf Spielposition laufen

### **Kurzer methodischer Weg zum Erlernen der Technik**

- Bewegungsvorstellung durch Demonstration schaffen
- partnerweises Zurollen des Balles
- Rollen des Balles auf Ziele ( z.B. Umkegeln von Keulen )
- Schlagübungen an der Wand
- partnerweise Schlagübungen mit vergrößern der Abstände
- Schlagübungen über das Netz
  - Aufschlag in Zonen
  - Aufschlag auf vorbestimmte Ziele

## **Aufschlag von oben mit Effet (Tennisaufgabe)**

### **Bewegungsmerkmale, — ablauf**

- schulterbreite Schritt— Grätschstellung, linkes Bein ist vorgestellt (bei Rechtshändern)
- der Ball wird ein— oder beidhändig ca 1,5 — 2,0 m auf der Schlagarmseite über Kopf angeworfen
- mit dem Anwerfen wird die Ausholbewegung des Schlagarmes eingeleitet. Dabei wird das Körpergewicht auf das nach hinten gestellte Bein verlagert
- während der Schlagbewegung verlagert sich das Körpergewicht auf das vorgestellte Bein und der Ball wird mit langem Arm und straff gespannter Hand getroffen
- die Hand schiebt sich von hinten—unten nach vor—oben über den Ball
- nach dem Schlag sofort auf Spielposition laufen

### **Kurzer methodischer Weg zum Erlernen der Technik**

- Schlagwürfe. einhändig mit aktiven Einsatz von Unterarm und Handgelenk
- Schlagübungen gegen die Wand ( über Markierungslinie ca. 2,50 m hoch )
- Schlagübungen über das Netz mit sich verändernden Abständen zum Netz
- Aufschläge in Verbindung mit individueller Taktik
  - Aufschlag in Zonen
  - Aufschlag auf Ziel

Besonderer Hinweis:

Aufschlagübungen bzw. — training immer mit Annahme verbinden

## Flatteraufschlag – technische Knotenpunkte

### **Bewegungsmerkmale, - ablauf**

- Schrittstellung (Diagonalschritt) frontal zum Feld - Körpergewicht auf dem hinteren Bein
- Einhändiger Ballanwurf VOR die Schlagarmseite mit Zurückführen des hochgestellten Schlagarms
- Gewichtsverlagerung auf das vorgestellte Bein - und ..
- Treffen der Ballmitte maximal hart und kurz im "Umkehrpunkt" (kein Weiter-/Ausschwingen des Schlagarms! – abruptes Abbremsen) - mit fixiertem Handgelenk und gespannten Fingern
- Wurfarm bleibt ruhig und unterstützt so die Schulter-/Oberkörperstabilisation beim Schlag
- Kurzes Verharren (Körper) und Begleiten (Augen) des Balles, bevor der Bewegungsausklang -linear zur Flugrichtung - in die Einnahme der Grundposition . Abwehr' übergeht

### **Taktische Regeln**

Konzentriere dich vor dem Aufschlag (Mitspieler holen den Ball)

1. Gegner beobachten (Annahmeriegel, Läuferspiel, Läufer von welcher Position)
2. Aufschlagziel bestimmen
3. konzentrierte Bewegungsausführung

Bleibe beim Aufschlag von der Grundlinie weg. Achte auf richtiges .Anwerfen

Verschlage nie zwei Aufschläge hintereinander.

Nach einem Aufschlagfehler muss der nächste Aufschlag "kommen"

Verschlage keinen Aufschlag

- bei Satzbeginn
- nach Auszeiten
- nach Spielunterbrechung bei Auswechseln
- Satzball
- nach hart erkämpftem Wechsel

Zielaufschläge sind meist besser als harte risikofolle.

Leichtsinnige Fehler sind ein Verstoß gegen die taktische Disziplin.  
(mit dem Aufschlag muss kein Punkt direkt erzielt werden)

Schlage den Ball auf bestimmte gegnerische Spieler  
(nach Einwechseln, bei Unsicherheit, nach einem Fehler)

Schlage bei Mannschaften mit guter Annahme auf ungedeckte Spielflächen, zwischen die Spieler.

### **Fehlerbeschreibung**

#### **allgemeine Fehlerpunkte:**

- Fußstellung: falscher Fuß vorne (nicht Diagonalbein)
- Anwurf erfolgt nicht vor die Schlagschulter
- Oberkörper macht seitliche Ausweichbewegung
- Ball wird hinter dem Kopf geschlagen
- Ball wird nicht mit langem Arm geschlagen
- Blick ist nicht auf den Ball gerichtet
- Die Schlaghand ist zu locker, d.h. ohne Spannung
- Armzug wird nicht Richtung Flugrichtung ausgeführt
- Schwungarm nicht hoch- keine Schulterstabilisation
- Der Aufschlag erfolgt ohne Gesamtkörperspannung
- Es wird nur 1 Aufschlagtechnik beherrscht

**Tennisaufschlag:**

- Schrittstellung (Diagonalbein vorne) zu eng! zu groß
- Anwurfbewegung zu instabil (d.h. immer verschieden)
- Ballanwurf nicht Richtung Schlagschulter
- Ballanwurf nicht in Höhe/leicht vor Körperlängsachse
- Die Schlagschulter ist nicht weit genug aufgedreht
- Der Ball wird nicht im höchsten Punkt getroffen
- Die Schlaghand klappt nicht "aktiv" über den Ball
- Arm schwingt nicht in Richtung Ballflug aus
- Bewegungsausklang „Körper“ nicht in Richtung Ballflug

**Flatteraufschlag:**

- Schrittstellung (Diagonal, leicht vorgestellt) zu groß
- Ball ruht nicht auf Wurfhand, Arm nicht gestreckt.
- Schlagarm nicht schlagbereit hochgeführt
- Ballanwurf nicht vor Schlagschulter + vor Körper
- Kraftzentrierung Schlaghand/ Ball erfolgt nicht
- Schlagarm schwingt nach dem Treffen des Balles weiter
- Oberkörper-/Schulterstabilität wird zu früh aufgelöst

**Sprungaufschlag:**

- Ballanwurf (beidhändig/ Schlaghand) nicht homogen
- Ballanwurf zu flach! zu hoch! zu weit
- Ballanwurf nicht vor Körperlängsachse
- Schrittrhythmus (Auftakt, Stemmschritt) unakzentuiert
- Aufschläger springt zu früh; zu spät (Timing)
- Schwungarm nicht hoch- keine Schulterstabilisation
- Ball wird nicht vor der Körperlängsachse geschlagen
- Der Ball wird nicht im höchsten Punkt geschlagen
- Das Handgelenk klappt nicht aktiv (über) den Ball
- Der Sprung erfolgt ohne Gesamtkörperspannung
- Die Landung erfolgt nicht beidbeinig

## **Annahme von unten - Bagger**

Annahme im Bagger - Körper hinter dem Ball

### **Bewegungsmerkmale, — ablauf**

- schnelle Bewegung zum sicheren Stand ( schulterbreite kleine Schrittstellung )‘ hinter dein Ball; Oberkörper leicht nach vorn geneigt und. Körpergewicht auf die Fußballen vorverlagert;
- auf kürzestem Weg Arme in Annahmestellung bringen
  - Schultern verschieben und Innenseite der Unterarme der Rundung des Balles angepasst nach oben drehen;
- der Bagger erfolgt durch eine Streckung der Fuß- , Knie- und Hüftgelenke nach vorn oben; der Bewegungsumfang der zum Bagger geschlossenen im Ellbogen gestreckten Arme ist gering;
- der Ballkontakt erfolgt dicht hinter dem Handgelenk;
- die im Moment des Ballkontaktes eingenommene Körperhaltung und Körperstreckung sollte mit der Abspielrichtung übereinstimmen;

### **Kurzer methodischer Weg zum Erlernen der Technik**

- Imitation der Baggerhaltung .im Stand und nach Laufbewegung;
- nach Einnahme der Baggerhaltung drückt der Partner einen Ball auf die Auftrefffläche;
- indirekt angeworfene Bälle zum Partner direkt zurück oder einem Dritten am Netz stehend zu baggern;
- Bälle im Non—stop gegen die Wand baggern;
- Partner baggern sich den Ball bei sich ständig wechselnden Abständen zu;
- Annahme von leichten Aufschlägen;
- Annahme von übers Netz geschlagenen Aufschlägen auf Ziel;

### **Taktische Regeln**

- Beobachte aufmerksam den Aufschlagspieler und achte auf die Bewegungskbereitschaft;
- Flugbahn und Auftreffpunkt einschätzen;
- Aufschläge nicht nur abprallen lassen, sondern aktiv spielen (Beinstreckung, Armeinsatz, ohne den Ball mit großräumigen Bewegungen zu schlagen);
- harte Angriffsaufschläge in tiefer (feldabwehrähnlicher Spielstellung annehmen und weich abfedern
- je näher der Ball am Netz angenommen wird, desto waagerechter müssen die Arme gehalten werden;
- es ist besser, schwierige Aufgaben ins Mittelfeld abzuwehren, als um den Preis von Fehlern höchste Genauigkeit anzustreben;.
- spiele den Ball hoch vor den Zuspieler und nicht zu nahe ans Netz;
- wer zuerst reagiert bzw. ruft , dass er den Ball annehmen will, muss ihn auch spielen;
- zur Unterstützung des annehmenden Spielers bei Ausbällen rufen;
- keine Fehlerdiskussion nach vorangegangenen Fehlern zu lassen, sondern Annahmeriegel schnell formieren;
- bei mehreren Fehlern in Folge durch Auszeiten bzw. Auswechseln versuchen den Gegner aus dem Rhythmus zu bringen;

## Fehlerbeschreibung

allgemeine Fehlerpunkte:

- Grundstellung: Arme nicht locker vor - seitlich gestreckt
- Körperschwerpunkt zu hoch
- Bewegung zu Ball erfolgt zu spät (Beinarbeit)
- Bewegung unter und hinter dem Ball ist nicht abgeschlossen
- Schrittstellung zu eng oder zu großer Ausfallschritt.
- Außenschulter, Außenbein nicht vorne
- Arme werden mit Ellbogenklappung zusammengeführt
- KSP zu dicht am Ball/ zu weit weg vom Ball
- Trefffläche des Balles auf Unterarm zu weit Richtung Ellbogen
- Spielfläche Unterarme zu weit auseinander
- Unterarme nicht aufgedreht und parallel
- Keine Arm-/ Schulterbewegung vor- unter den Ball
- bei Ballkontakt keine Muskelspannung (Spielbrett)!
- Spieler bleibt unten sitzen - keine Gesamtkörperbewegung
- Ball wird nur mit Schlagbewegung der Arme gespielt
- Arme schwingen über Brusthöhe aus
- Bewegungsrichtung geht nicht in Richtung Ballflug
- Schultern nicht über dem Spielbrett
- Körperspannung wird zu früh gelöst

Zuspiel seitwärts:

- zu wenig Aufdrehen i.d. Schulterachse
- kein Beibehalten des Arm-Rumpf-Winkels
- kein Aufkanten des Spielbretts in Spielrichtung

## **Oberes Zuspiel — Herausstellen**

Bewegungsmerkmale, — ablauf

- schnelle Bewegung zum sicheren Stand ('schulterbreite, kleine Schrittstellung) unter dem Ball
- Hände schnell in Zuspielstellung anheben (über der Stirn), Ellbogen zeigen schräg nach vorn und sind über Schulterhöhe;
- Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt;
- das Zuspiel erfolgt durch die Streckung der Fuß-, Knie-, Hüft- und Ellbogengelenke nach vorn oben gegen den Ball,
  - Handgelenke und Finger sind elastisch;

Hand — und Fingerstellung

- Handgelenke sind daumenwärts nach hinten gekippt
- Finger sind gespreizt und umfassen den Ball schüsselförmig
- der Ballkontakt erfolgt mit den Innenflächen der ersten Fingerglieder gleichzeitig

Kurzer methodischer Weg zum Erlernen der Technik

- Fangen und Werfen mit Imitation der Zuspielbewegung
- Imitation der Zuspielbewegung., wobei der Partner den Ball in die zuspielbereiten Hände drückt
- Ball selbst anwerfen und hochspielen und in Zuspielhaltung auffangen
- zugeworfenen Ball zum Partner zurückspielen
  - im Sitzen
  - im Stand
  - nach vorangegangener Bewegung
- Ball aufprellen und danach zum Partner spielen
- Zuspiele gegen die Wand. (Markierungslinie 2.5 m hoch überspielen)

## **Oberes Zuspiel über Kopf nach hinten**

Bewegungsmerkmale, — ablauf

Einnehmen der Ausgangs— und Spielstellung wie bei Oberes Zuspiel — Herausstellen

- das Zuspiel erfolgt durch eine Streckung der Fuß-, Knie-, Hüft- und Ellbogengelenke bei gleichzeitigem leichten nach—vorn—schieben der Hüfte nach oben gegen den Ball
  - Handgelenke und Finger sind elastisch

Kurzer methodischer Weg zum Erlernen der Technik

- Zuspielimitation aus dem Sitz auf den Unterschenkeln, harmonisches Heben des Oberkörpers in den Kniestand
- wie vor, ca 1 m Abstand zur Wand, Ball selbst anwerfen und über Kopf an die Wand. spielen
- an- / zugeworfenen Ball über Kopf nach hinten spielen
- nach einem Zwischenspiel Ball über Kopf zum Partner spielen

## Taktische Regeln

- Bringe möglichst den Körper frontal in Spielrichtung unter den Ball und spiele im Stand zu;
- Du kannst den Abflugwinkel des Balles durch unterschiedliche Stellung der Hände zum Ball beeinflussen: Hände unter dem Ball — hohes, ruhiges Zuspiel;  
Hände hinter dem Ball — schnelles, flaches Zuspiel;
- Spiele möglichst einfach zu und wähle nur Zuspielformen, die du beherrschst.  
Präzision geht vor Kompliziertheit!
- Bevorzuge beim Herausstellen nie einen Angreifer, sondern setze die gesamte Netzreihe ein.
- Nutze vor allem die gesamte Netzbreite aus.
- Spiele den Ball so zu, dass ihn der Angreifer während der Ausholbewegung vor sich hat.
- Bereite in kritischen und unübersichtlichen Situationen sichere und ruhige Angriffe vor.
- Zuspiele über Kopf nach hinten nur halbhoch spielen.

## Fehlerbeschreibung

- Bewegung zu Ball erfolgt zu spät (Beinarbeit)
- Körperschwerpunkt zu hoch
- Bewegung unter und hinter den Ball ist nicht abgeschlossen
- Außenschulter, Außenbein nicht vorne
- Treffpunkt Ball nicht vor - über Stirn
- Ball wird unterlaufen
- Spielpunkt zu tief vor dem Körper
- Ellbogen zu weit auseinander
- Handstellung nicht symmetrisch - eine Hand tiefer
- Kein Abklappen im Handgelenk vor Ballkontakt
- Daumen nicht Richtung Stirn, keine Körbchenhaltung
- Aktiver Daumen-Fingerdruck beim Abspiel fehlt
- Trefffläche wird zu früh aufgelöst
- Handflächen klappen nach außen
- Koordination in der Gesamtbewegung gegen den Ball fehlt
- Spieler bleibt unten sitzen/ spielt nur aus den Armen
- Bewegungsrichtung geht nicht in Richtung Ballflug - vw
- Zu aktiver Armschub Über-Kopf in Richtung Ballflug - rw
- Ball wird durch Kippbewegung im Oberkörper gespielt
- Spieler springt nach dem Abspiel
- Zuspiel erfolgt mit zu wenig Körperspannung
- Zuspiel erfolgt zu wenig im Sprung

## Angriff

### Bewegungsmerkmale — ablauf

- schnelle Bewegung zur Anlaufposition
- der Absprung wird mit zwei, drei oder mehreren Schritten (abhängig von der Entfernung zum Ball) eingeleitet. Der vorletzte Schritt ist ein flacher, explosiver Stemmschritt (Rechtshänder — rechtes Bein, Linkshänder — linkes Bein) und das linke bzw. rechte Bein wird als letzter Schritt schnell beigestellt;
- mit dem Stemmschritt wird der Körperschwerpunkt nach unten- hinten abgesenkt und beide Arme werden zur Vorbereitung des Armschwunges nach hinten- oben geführt;
- der kräftige beidarmige Armschwung nach vorn- oben unterstützt den explosiven Absprung;
- der Angriffsschlag wird durch die Auflösung der Oberkörperverwringung—Bogenspannung eingeleitet. Der Schlagarm schnell peitschenartig nach vorn- oben und ist im Moment des Ballkontaktes gestreckt
- die geöffnete gewölbte Hand klappt bei Ballkontakt von hinten- oben über den Ball;
- der Ball wird ein wenig vor der Körperlängsachse geschlagen;
- die Landung erfolgt beidbeinig weich auf den Fußballen;

### Kurzer methodischer Weg zum Erlernen der Technik

- Rhythmisierung von Schrittfolgen
- Stemmschritt und Absprung nach unterschiedlichen Anlaufängen
- Imitation der Schlagbewegung aus dem Anlauf, Stemmschritt und Absprung
- Ausführung der Schlagbewegung am ruhenden Ball ohne Kräfteinsatz (linke Hand hält den Ball über Kopfhöhe, rechte Hand führt die Schlagbewegung aus)
- Ball aus der Hand auf den Boden schlagen (Hand über den Ball bringen, deshalb Abstand zur Wand zwischen 1,5 — 2,0 in wählen)
- stirnhohes Netz: Ball aus der Hand über das Netz schlagen
  1. aus dem Stand
  2. aus dem Stemmschritt
  3. aus dem Anlauf
- Schlagen des durch Trainer / Partner gehaltenen Balls aus dem Anlauf
- Schlagen des durch den Trainer angeworfenen Balls im aufsteigenden Abschnitt des Anwerfens
- Schlagen von hoch angeworfenen Bällen von den Außenpositionen
- Schlagen zugespielter Bälle

## Taktische Regeln

- Greife in erster Linie sicher und taktisch klug an, suche den Erfolg nicht nur über die Angriffshärte und vermeide direkte Fehler;:
- beobachte aufmerksam die Ausführung der Voraussetzungshandlungen und versuche aus der Flugbahn des Balles und dem Verhalten des Zuspielers die Möglichkeiten des Herausstellens zu erkennen;
- beachte bei deinen Handlungsentscheidungen den gegnerischen Block;
- versuche auch aus ungenauen Pässen fehlerfrei und wirkungsvoll anzugreifen;
- nutze gute Pässe verantwortungsbewusst und entschuldige Angriffsfehler nicht mit schlechtem Pass;
- schlage auf ungedeckte Feldpositionen oder unsichere Abwehrspieler;
- biete dich rechtzeitig in Höhe der Angriffslinie zum Angriff an;
- wähle den Absprungort so, dass der Ball vor dem Körper geschlagen werden kann;:
- Vorsicht bei Bällen, die hoch aus dem gegnerischen Spielfeld kommen, die Flugbahn ist anders als beim Herausstellen, oft fällt der Ball schneller;



## Fehlerbeschreibung

allgemeine Fehlerpunkte:

- Zu viele Schritte, kein klarer Ablaufrhythmus sichtbar
- Keine akzentuierte, dynamische Stemmbewegung
- Stemmschritt erfolgt mit dem falschen Bein
- Körperschwerpunkt (KSP) wird nicht abgesenkt
- Angreifer unterläuft den Ball (Stellung zum Ball)
- Mangelhafte Schwungarmunterstützung
- Schulterstabilisation des. schulterhohen Schwungarmes fehlt
- Ball wird nicht vor der Körperlängsachse geschlagen
- Der Angriff erfolgt ohne Gesamtkörperspannung
- Die Landung erfolgt nicht beidbeinig
- Der Sprung wird nicht weich abgefangen

Schnellangriff beidbeinig:

- Absprung erfolgt zu spät! zu früh
- Dynamischer Absprung n. kurzem, explosiven. Stemmschritt fehlt
- Absprungort ist nicht gleich Landeort - springt nach vorne
- Angreifer springt zu dicht am Netz! am Zuspeler ab
- Stemmwinkel zum Netz nicht „neutral“
- Ausholbewegung mit langen Armen fehlt = „Schwungarm“
- Aufdrehen des Schlagarms nicht über hohen Ellbogen
- Treffen des Baues nicht im höchsten Punkt
- Schlagbewegung zu langsam
- Handgelenk klappt nicht aktiv auf den Ball
- Schlägt nicht mit ~hochgestelltem Arm“
- Kann keinen „verdeckten Schlag“ (Richtung P1)
- Kann das Handgelenk nicht aufdrehen (Richtung P4/5)

Angriff über hohen Pass:

- Dynamischer Absprung nach langem, explosiven Stemmschritt fehlt
- Stemmwinkel zum Netz nicht „neutral“
- Ausholbewegung mit langen Armen fehlt = „Schwungarme“
- Hochführen d. Schlagarms nicht über hohen Ellbogen
- Treffen des Balles nicht im höchsten Punkt
- Kann keinen „verdeckten Schlag“ (long - line)
- Kann das Handgelenk nicht aufdrehen (spitz diagonal.)
- Beherrscht keinen „Lob-Schlag“
- Muss das „Block-Anschlagen“ noch lernen

einbeiniger Angriff:

- Absprung erfolgt zu spät! früh
- Dyn. Absprung nach kurzem, explosivem Stemmschritt fehlt
- Sprung erfolgt ohne Körperspannung/ ohne Beinkraft
- Stemmbewegung erfolgt nicht parallel zum Netz
- Absprungort ist zu dicht am Netz
- Ausholbewegung mit angewinkelten Armen fehlt = „Schwungarm“
- Aufdrehen des Schlagarms nicht über hohen Ellbogen
- Dreht den Körper schon vor der Schlagbewegung zum Netz
- Schlagbewegung zu langsam
- Handgelenk klappt nicht aktiv auf den Ball
- Schlägt nicht mit hochgestelltem Arm
- Landet nicht beidbeinig, mit Körperstellung Richtung Netz

## **Block**

Bewegungsmerkmale, — ablauf

- schnelle Bewegung zum Absprungort, die in schulterbreiter Fußstellung endet; Knie sind leicht gebeugt;
- Ellbogen zeigen zum Netz und sind in Mundhöhe.;
- die Finger sind gespreizt und die Hände sind im Handgelenk nach außen gedreht (Spannung)~ explosiver Absprung mit eng am Körper gehaltenen Armen;
- während der gesamten Blockhandlung ist der Körper gespannt;
- die Arme befinden sich während des Sprunges dicht an der Netzkante und die Hände fassen über das Netz;
- die Schulterachse zeigt ins gegnerische Feldzentrum;
- nach dem Ballkontakt werden die Hände zurückgezogen und es erfolgt eine weiche Landung auf beiden Beinen;

Kurzer methodischer Weg zur Erlernung der Technik

am kopfhohen Netz:

- Imitation der Blockbewegung; (auf schiebende Armführung achten)
- Armführung und Handtechnik gegen angeworfene Bälle;

Netz in Reichhöhe:

- Partner stehen sich am Netz gegenüber, Ball im Sprung über dem Netz übergeben bzw. übernehmen;
- Partner 1 steht erhöht und wirft oder schlägt den selbstangeworfenen Ball in den Block  
Partner 2 blockiert im Sprung

am wettkampfhohen Netz.:

- Partner stehen sich am Netz gegenüber, Partner 1 wirft den Ball hoch an über die Netzkante  
Partner 2 blockiert im Sprung (Spieler müssen differenzieren lernen, wann der Absprung erfolgt muss);
- Partner 1 schlägt den selbstangeworfenen Ball ca. von der Angriffslinie in den Block  
Partner 2 blockiert im Sprung;
- Einerblock gegen Angriffe von den Außenpositionen, Fortsetzung dann mit Doppelblock

## **Taktische Regeln**

- Beobachte in der Bereitschaftsstellung nahe am Netz die Entwicklung des Angriffsaufbaus und versuche frühzeitig die Angriffsposition zu erkennen;
- Bewege dich schnell zur voraussichtlichen Blockposition;
- Kämpfe mit vollem Einsatz um die Blockbildung;
- Bringe die Hände möglichst dicht an den Ball;
- Spreize und spanne die Finger beim Blockieren und bringe die Unterarme so dicht ans Netz, dass der Ball nicht zwischen Unterarme und Netz geschlagen werden kann;
- Arbeite aktiv mit den Armen über dem Netz;
- Nimm die Arme nach der Blockhandlung schnell zurück;
- Sei nach der Blockhandlung sofort spielbereit, also bereits während der Landung Blick ins eigene Spielfeld richten;
- Nimmst du als Netzspieler nicht an der Blockhandlung teil, schalte sofort auf deine Aufgaben in der Feldabwehr um;

## **BEOBACHTUNGSSTRATEGIE**

1. Beobachte die gegnerische Aufstellung!
2. Beobachte während des Aufgabevollzuges (Anpfeif - Ballkontakt) Aufstellungsveränderungen!
3. Beobachte den 1. Teil der Flugkurve der Annahme!
4. Beobachte das räumliche und zeitliche Verhalten der Angreifer!

5. Beobachte die Zuspielstellung des Zuspielers am Zuspielort!
6. Beobachte die Körperpose, Armstellung und Handführung!
7. Beobachte kurzzeitig die Flugbahn des Zuspieles!
8. Beobachte Aushol- und Schlagbewegung (Schulter — Hand)!

## **ENTSCHEIDUNGSHILFEN**

1. Richtigkeit geht vor Schnelligkeit der Entscheidung!
2. Eine falsche Beobachtung führt häufig zu fehlerhaften Entscheidungen!
3. Spekuliere nicht, sondern antizipiere!
4. Ordne Bewegungsmerkmale bestimmten Handlungsmöglichkeiten zu!
5. Eine begonnene Handlungsausführung kann nicht mehr korrigiert werden!
6. Lerne Zusammenhänge von Spielsituationen und Lösungsmöglichkeiten kennen und zuordnen!

## **Fehlerbeschreibung**

### **Einerblock: Grundposition**

- Spieler beobachtet nicht Ball, Zuspieler, Angreifer
- Spieler steht zu dicht am Netz/ zu weit entfernt
- keine hüftbreite Fußstellung, Körpergewicht nicht auf Fußballen
- Beine im Kniegelenk nicht gebeugt (Sprungbereitschaft)
- Arme nicht vor- hochgestellt, Handflächen Richtung Netz
- Ellbogen nicht vor - hoch bis etwa Schulterhöhe
- Unterarme nicht parallel und schulterbreit auseinander
- Hände nicht gespreizt und nicht gespannt
- Blocksprung erfolgt zu früh, zu spät
- Sprung erfolgt nur aus den Fußgelenken
- Keine Sprungstabilität - weil fehlende Körperspannung
- Fehlende Sprungdynamik, keine Arm-/Rumpfspannung
- Arme schieben nicht über Netzkante in Richtung zum Ball
- Arme/ Hände schlagen über dem Netz Richtung Ball
- Arme werden nicht schulterbreit Richtung Ball geführt
- Blockfläche der Hände zu eng! weit (Armführung)
- Handflächen sind nicht gespannt, Finger nicht gespreizt
- Handflächen steuern Abprallen d. Balles Richtung Spielfeld nicht
- Augen sind geschlossen
- Kopf wird beim Block zwischen die Arme gesteckt
- Arm-Rumpfspannung wird zu früh aufgelöst.

### **Doppelblock: -Anschließen:**

- Seitbewegung zu langsam nach links/ nach rechts
- Seitbewegung erfolgt in Schlangenlinien, nicht linear
- Seitstellschritte zu klein
- KSP geht in Seitwärtsbewegung wieder hoch
- Kein Seitstell- und Kreuzschritt bei großen Distanzen
- Schulterachse dreht zu weit weg vom Netz
- Arme werden nach unten gebracht
- AnschlieÙbewegung erfolgt durch „Segeln“
- Beinsetzung bei (senkrechtem) Absprung zu eng
- Absprung mit zu großem Schwungarmeinsatz
- Arm-Schulterführung nicht fertig. Block nicht geschlossen
- Außenblockspieler bestimmt nicht Blockort + Zeit
- Innenblock schließt nicht an + blockt Zone diagonal
- Außenblockspieler „verkantet“ nicht Außenhand

### **Blocktaktik:**

- Spieler erkennt zu spät Zuspiel-/Angriffgestaltung
- Springt bei Angriffen über Hochpass vor, mit Angreifer
- Springt beim Schnellangriff nach dem Angreifer
- Springt bei netznahen Bällen zu spät
- Springt bei netzfernen Bällen zu früh
- Schließt als Außenblocker bei Block Pos. 3 nicht an

## Feldabwehr beidarmig im Stand

### AUSGANGSSTELLUNG

- Abwehrposition und Verteidigungshaltung entsprechend der zeitlichen Abfolge des Angriffsspiels mit schnellen kurzen Schritten einnehmen;
- Oberkörper leicht aufrecht der Körperschwerpunkt befindet sich etwas vor den Füßen;
- Das Körpergewicht ist auf beide Fußballen gleichmäßig verteilt — die Beine sind im Kniegelenk leicht gebeugt;
- Arme in halbgestreckter Vorhalte leicht gebeugt — Unterarme und Handflächen zeigen nach innen und oben!
- Je nach Abwehrposition sollten die wichtigsten Winkel (Spielbrett, Schulterachse und Unterarme) auf die Zuspielerposition ausgerichtet sein — Fußstellung (äußeres Bein vorn)!

### Bewegungsmerkmale, — ablauf

- Bewegung zum Abwehrort
- breite Grätsch- Schritt- Stellung auf den Fußballen
- Oberkörper nach vorn geneigt, Knie vor den Fußspitzen
- Arme/Hände zeigen tief in Richtung Fußboden
- der Ballkontakt erfolgt im unteren Drittel der Unterarme vor dem Körper
- harte Angriffsschläge weich in den Knie abfedern
- die im Momente des Ballkontaktes eingenommene Körperstellung sollte mit der Abspielrichtung übereinstimmen.

### Kurzer methodischer Weg zum Erlernen der Technik

- vorbereitende Übungen wie bei Annahme (Abwehr des Aufschlages)
- Abwehr geworfener und leicht geschlagener Bälle im Stand und nach Bewegung zum Handlungsort
- systematische Steigerung der Schlaghärte,
- zunehmende Ungenauigkeit der geschlagenen Bälle
- Steigerung der Anforderungen durch Übergang von einfachen zu wettkampfnahen Übungsformen.

## Taktische Regeln

- versuche rechtzeitig zu erkennen, von welcher Netzposition der gegnerische Angriff erfolgt,
- entscheide in Abhängigkeit von der Art, Richtung und Härte des Angriffsschlages, welche Abwehrart am effektivsten ist,
- erlaube leichte und hohe Bälle und wehre sie im Stand ab,
- stelle dich stets darauf ein, dass der Ball vom Block abgefälscht werden kann,
- wehre Bälle hoch zum Zuspieler ab, nicht zu dicht ans Netz oder gar zum Gegner,
- bei schwierigen Bällen geht Sicherheit vor Genauigkeit; wehre in diesen Fällen den Ball hoch ins Mittelfeld ab,
- laufe nie zu früh und automatisch nach vorn,
- bemühe dich darum deine Nebenspieler peripher zu sehen und deine Handlungen mit ihnen abzustimmen,
- gib nie einen Ball verloren,
- sei nach jeder Abwehrhandlung sofort für die nächste Aktion bereit.

## Fehlerbeschreibung

### a) Grundposition Abwehr:

- Spieler beobachtet nicht Ball- Zuspieler- Angreifer- Block
- Fußstellung zu eng (nicht mindestens Schulterbreite)
- Körperschwerpunkt zu hoch
- Körpergewicht ist nicht nach vorne (über Vorderfuß)
- Kniegelenk nicht gut gebeugt/Knie nicht vor Fußspitzen
- Grundstellung dicht am Netz: Oberkörper zu tief
- Grundstellung Netzfern: Oberkörper zu aufrecht
- Arme nicht locker vor- seitgestellt,
- Schultern nicht leicht nach vorne geschoben

### b) Abwehrbewegung Richtung Ball:

- Abwehrort wird zu spät erkannt
- Bewegung zum Ort zu langsam
- Bewegung zum Ort erfolgt nicht mit tiefem KSP
- Bewegung erfolgt nicht weich (Augenlinie "wackelt")
- Seitstell- / Kreuz- / Ausfallschritte zu kurz
- Schultern leiten nicht die "Bewegung nach unten" ein
- Körperschwerpunkt ist nicht deutlich VOR Zehenspitzen

### c) Abwehr beidarmig seitlich (mit Abrollen über die Schulter)

- Ausfallschritt (Richtungsbein) zu kurz
- Keine aktive Abstützbewegung auf dem Richtungsbein
- Kein aktives "vor- unten- Schieben" der Schultern
- Keine Streckbewegung und kein Aufdrehen der Armflächen
- Keine Eindrehbewegung der Schulter-Körperachse in Ballflug
- Keine "passive" Spielbewegung des Spielbretts
- Kein Abrollen über die Diagonalschulter

### c)weite Abwehr seitlich ( Drehung Körper - Längsachse)

- Ausfallschritt (Richtungsbein) zu kurz
- Keine aktive Abstoßbewegung vom Richtungsbein
- Körperspannung b. "Abtauchen" d. Rumpfes zu gering
- Keine Eindrehbewegung der Schulter-/Körperachse in Ballflug
- "Aktive" Streckbewegung der Arme unter Ball fehlt
- Kein aktives "vor- unten- Schieben" der Schultern
- Abstützbewegung "Körper" mit Hand erfolgt zu früh
- Kein Eindrehen des Knies-Abstoßbein (Impuls Drehbewegung)
- Gesäß-Hüfte (nicht Unterarme) berühren zuerst Boden
- Keine Körperspannung beim Rollen um die Körperlängsachse