

Frontaler Angriffsschlag nach Drei-Schritt-Rhythmus

Technikbeschreibungen



Über den frontalen Angriffsschlag kann der Spieler **erfolgreich einen schnellen bzw. harten Ball ins gegnerische Feld schlagen**.

Der Technikerwerb des frontalen Angriffsschlags führt über den **Drei-Schritt-Rhythmus**, das **Erlernen der Schlagbewegung** und das **Üben der Gesamtbewegung**.

Dabei werden beim Hochspringen die Arme in der **Endposition angewinkelt**, um für alle Angriffshandlungen eine offene Ausgangsposition zu erhalten.

Ausgangsstellung und Orientierungsschritt

- Stabiler Stand, rechter Fuß leicht vorne, Arme locker neben dem Körper.
- Orientierungsschritt mit dem linken Fuß bei gleichzeitigem Vorführen beider Arme.



*Anlauf kurz hinter der
Drei-Meter-Linie mit kurzem Auf-
taktschritt auf links!*

Stemmschritt

- Raumgreifender Schritt auf rechts.
- Körperschwerpunkt wird abgesenkt.
- Einstemmen der rechten Ferse und Rückführen beider Arme.



Langer Stemmschritt auf rechts!

Beistellschritt

- Kurzer Beistellschritt auf links und Einleiten der Ausholbewegung durch die Arme.



*Das linke Bein überholt das rechte Bein.
Der KSP ist tief und hinten!*

Ausholbewegung des Schlagarms mit anschließendem Angriffsschlag

Ausholbewegung des Schlagarms

- Doppelarmschwung geht über in die Ausholbewegung, mit Zurücknehmen des Ellenbogens nach hinten oben.
- Schlaghand über Kopf, Handrücken zum Kopf, Finger zeigen nach vorne.
- Der Körper bleibt hinter dem Ball.



Bei der Ausholbewegung wird die Schlagschulter zurückgenommen!

Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Auflösen der Verwirrung bzw. der Bogenspannung.
- Schlagarm dicht am Kopf vorbeiführen, Schulter oben.



Auflösung der Verwirrung durch das nach vorne drehen der Schlagschulter!

Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- Der Arm ist annähernd gestreckt.
- Die **Hand überlappt** beim Schlag den Ball.
- Beim Schlag das **Handgelenk aktiv abklappen**.

Landung

- **Auf den Fußballen**, abfedernd zu den **Fersen**.
- Danach wieder **Einnehmen der Spielposition**.



*Die Hand überlappt beim Schlag den Ball.
Der Arm ist dabei fast gestreckt!*

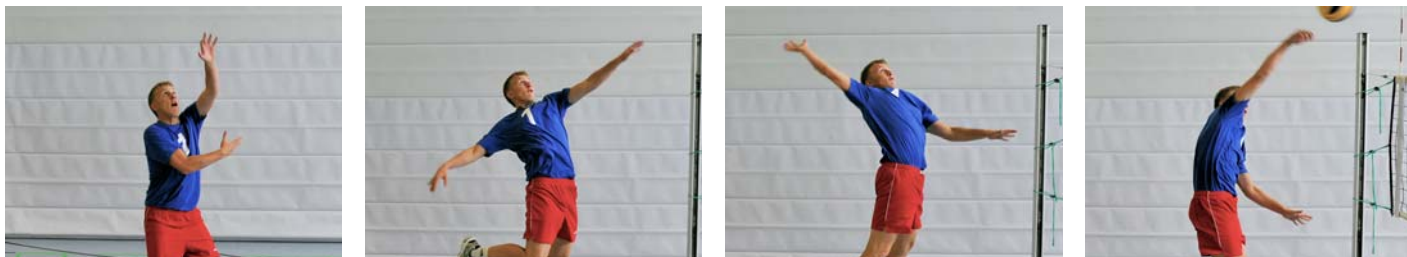
Weiche Landung!

Mögliche Fehler beim frontalen Angriffschlag

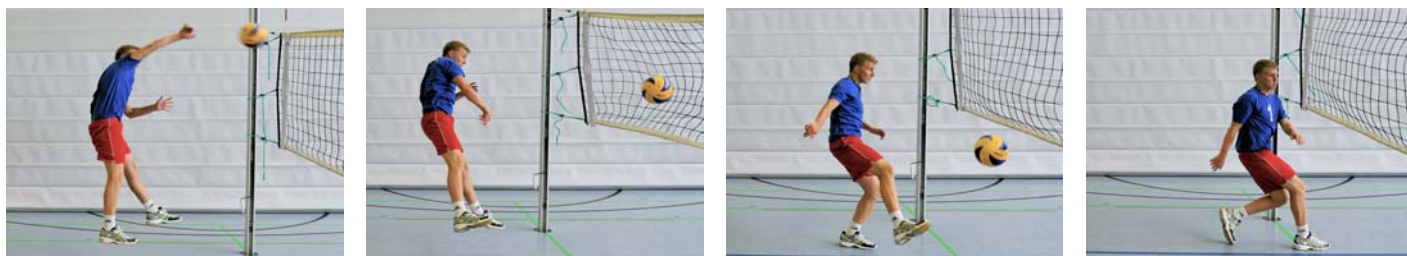
...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen! (die Fehlerbilder sind bewusst überzeichnet)

Fehler:

Fehlerhafter Anlauf, die Arme schwingen gegeneinander, anstatt nach oben!



Fehler: Zu spätes Loslaufen, da die Bälle vom Zuspieler zu flach auf die Angriffssposition gespielt werden; der Ball landet dabei oft im Netz.



Fehler:

Unvollständige Ausholbewegung des Schlagarms. Hier wird der linke Arm nicht mit nach oben mitgeführt!



Korrektur:

- **Optische Hilfen**, Übungen mit ausgelegten Bodenmatten oder Ablaufmarken mit Turnschuhen, Klebeband und Gummimiteller verwenden.

Korrektur:

- **Festigen der Schlagbewegung** durch Einbeziehung von ruhenden Bällen unter Verwendung des Drei-Schritt-Rhythmus!
- **Fliegende Bälle mit unterschiedlichen Flugkurven schlagen**. Durch die Antizipation unterschiedlicher Flugkurven lässt sich die technische Qualität des Angriffsschlags steigern!

Korrektur:

- **Steuerndes Hochführen des Schlagarms** mit Hilfe des Partners!
- Durch viele Wiederholungen, z.B. bei hohen Bällen, erfolgt eine **Automatisierung der Schlagbewegung** sowie der Gesamtbewegung!

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – frontaler Angriffsschlag



1. Ausgangsstellung

- Beginn des Anlaufs etwa an der **3-m-Linie**.
- **Füße** auf gleicher Höhe, **schulterbreit auseinander**.
- **Arme** locker am Körper.



2. Orientierungsschritt

- **Kurzer Auftaktschritt auf links**.
- **Arme** locker nach vorne bringen.



3. Stemmschritt

- **Langer Stemmschritt auf rechts**.
- **Arme** gestreckt nach hinten führen.
- **Körperschwerpunkt** wird dabei abgesenkt.



4. Beistellschritt

- **Linkes Bein überholt das rechte Bein**.
- **Linker Fuß** leicht eingedreht.
- Vor dem Absprung ist der **Körperschwerpunkt** tief und hinten.



5. Ausholbewegung des Schlagarms

- **Doppelarmschwung** geht über in die **Ausholbewegung mit Zurücknehmen der Schlag Schulter**.
- **Schlaghand** über Kopf.
- Der **Körper bleibt hinter dem Ball**.



6. Hüfte und Schlag Schulter nach vorne drehen

- **Auflösen der Verwirrung** bzw. der **Bogenspannung**.



7. Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- Der **Arm** ist annähernd gestreckt.
- Die **Hand überlappt** beim Schlag den **Ball**.
- Beim Schlag das **Handgelenk** aktiv abklappen.



8. Landung

- **Auf den Fußballen** abfedernd zu den **Fersen**.
- Danach wieder **Einnehmen der Spielposition**.