

Aufschlag von unten (frontal)

Technikbeschreibungen

Der frontale Aufschlag von unten hat in den vergangenen Jahren deutlich an Bedeutung verloren. Da gerade im Anfängerbereich zumeist der Aufschlag von oben noch nicht gefestigt ist, kann über diese Art von Aufschlag der Ball jedoch sicher ins Spiel gebracht werden. Der Aufschlag von unten lässt sich leicht erlernen und ist auch gut geeignet, um kurze Bälle präzise in das gegnerische Feld zu spielen.

Ausgangslage in Schrittstellung

- Hüftbreite, leichte **Schrittstellung** einnehmen.
- **Linker Fuß vorn**, die Fußspitzen zeigen zum Netz (Rechtshänder).
- Gewicht auf beide Füße verteilen und den Ball mit der linken Hand **in Hüfthöhe leicht rechts vom Körper halten**.

Armführung

- Den **gestreckten Arm** am Körper vorbei **nach hinten führen**, dabei die Beine leicht beugen.
- Mit dem Vorschwingen des Armes das **Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern**. Durch die **Beinstreckung** folgt der Körper dem Ball nach vorne oben nach.



Der knöcherne Brunnen!

*Den Ball mit der linken Hand **in Hüfthöhe leicht rechts vom Körper** halten.*



*Mit dem „**knöchernen Brunnen**“ den Ball treffen!*

*Die Technik, **den Ball mit der offenen Hand zu schlagen (Abwehraktionen)**, wird oft bei **Abwehraktionen** praktiziert, vom **Schiedsrichter** jedoch meist **abgepfiffen!***

Treffen des Balles und Ausschwingen des Schlagarms

- Handgelenk fixiert, **Daumen und Zeigefinger bilden einen „knöchernen Brunnen“** (s. Bild oben), mit dem der Ball getroffen wird. Die anderen Finger unterstützen die Technik und **bilden eine „Faust“** (Weitere Möglichkeit: Mit dem Handteller den Ball treffen).
- Der Schlagarm schwingt nach Treffen des **Balles nach vorne oben**.
Der Spieler läuft dem Ball ins Feld nach.



Festes Handgelenk beim Schlag.
Der Schlagarm schwingt in Richtung Zielpunkt nach vorne oben!

4.2 Mögliche Fehler beim Aufschlag von unten

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

Fehler:

Der Arm schwingt halbkreisförmig nach vorne und nicht in Richtung Zielpunkt. Der Aufschlag ist nicht kontrollierbar und geht seitlich ins Spielaus!



Fehler:

Spieler zu aufrecht, keine Beinbeugung vorhanden bzw. fehlende Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß. Der Ball wird unten getroffen und fliegt in Richtung Decke!



Korrektur:

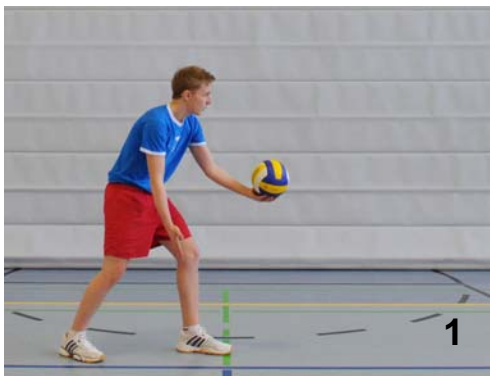
- Beim Üben Bodenlinien aussuchen, die senkrecht zum Netz verlaufen. Der Schlagarm schwingt entlang (auf) dieser Linie.
- Aufschläge auf Ziele: Reifen bzw. geklebte Ziele an der Wand.

Korrektur:

- Beim Üben auf entsprechende Körpervorlage achten (Beinbeugung).
- Den Ball beim Aufschlag nicht zu hoch halten.
- Über Übungen, die die Vorwärtsbewegung betonen

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Aufschlag von unten



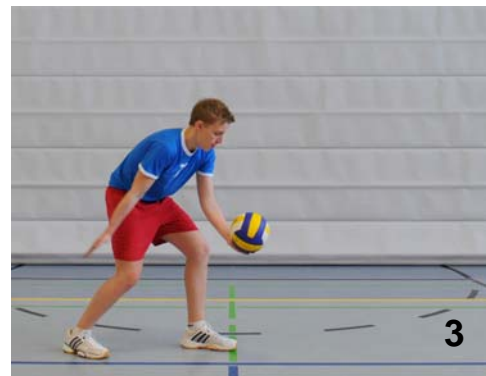
1. Schrittstellung und konzentrieren

- Gewicht auf beiden Füßen und den Ball in Hüfthöhe halten.



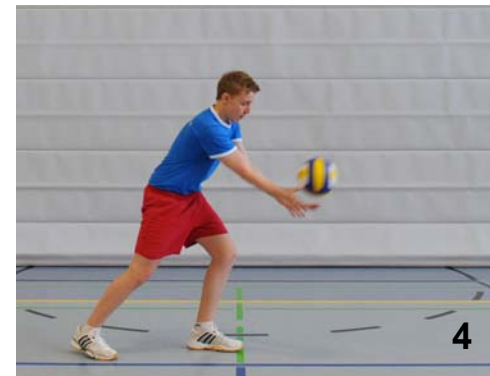
2. Schlagarm nach hinten führen

- Beine leicht beugen.



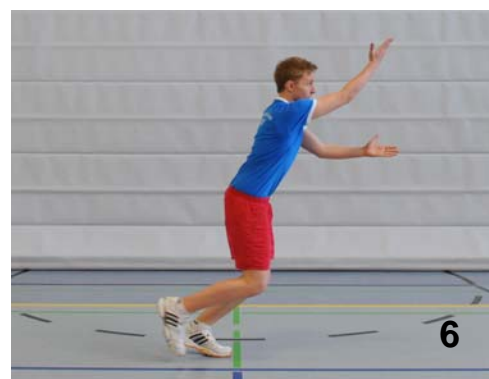
3. Armschwung mit langem Arm

- Armschwung von hinten unten
- Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern.



5. Ball mit fester Hand treffen

- Handgelenk fixiert und die Finger sind fest geschlossen.
- Bein Streckung nach vorne oben.



6., 7. und 8. Schlagarm schwingt aus nach vorne oben

- Schlagarm nach Treffen des Balles nach vorne oben ausschwingen lassen.
- Dem Ball ins Feld nachlaufen.

8. Bewegungsausklang nach vorne

- Sofort wieder spielbereit sein.

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Aufschlag von unten



1

1. Schrittstellung und konzentrieren

- Gewicht auf beiden Füßen und den Ball in Hüfthöhe halten.



2

2. Schlagarm nach hinten führen

- Beine leicht beugen.



3

3. Armschwung mit langem Arm

- Armschwung von hinten unten
- Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern.



4

5. Ball mit fester Hand treffen

- Handgelenk fixiert und die Finger sind fest geschlossen.
- Bein Streckung nach vorne oben.



5



6

6., 7. und 8. Schlagarm schwingt aus nach vorne oben

- Schlagarm nach Treffen des Balles nach vorne oben ausschwingen lassen.
- Dem Ball ins Feld nachlaufen.



7



8

8. Bewegungsausklang nach vorne

- Sofort wieder spielbereit sein.