

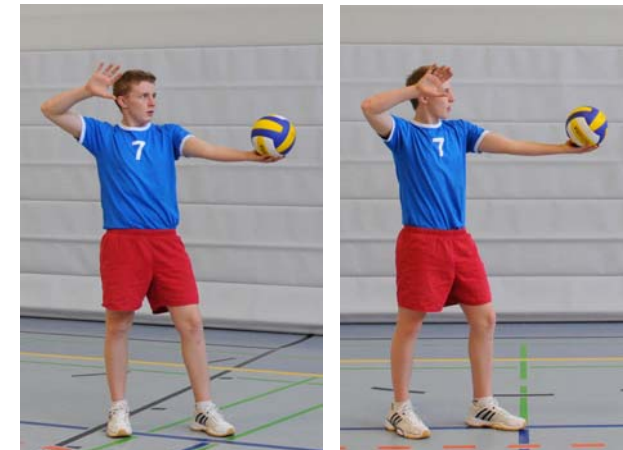
A. Aufschlag von oben - Flatteraufschlag

Bei dieser Form der Angabe „*flattert*“ der Ball in der Luft hin und her, dadurch wird die **Annahme erschwert**. Er ist recht einfach zu lernen. Der Ball wird **einhändig mit dem Nichtschlagarm ohne Rotation gerade und so hoch angeworfen**, dass der Ball im höchsten Punkt mit fester Hand vor/über der Schlagschulter durch die Ballmitte getroffen wird. Der Ball baut – ab einer bestimmten Geschwindigkeit - vor sich ein Luftpolster auf, dem er immer wieder ausweicht (Flattereffekt). Der von oben geschlagene Ball kann **mit höherer Geschwindigkeit und Härte** geschlagen werden als beim Aufschlag von unten. **Der Flatteraufschlag ist ein Angriffsschlag** – ohne dass der Aufschläger vom Gegner bedrängt wird – um direkt einen Punkt zu erzielen. Das Aufschlagtraining sollte deshalb im Training einen **Ausbildungsschwerpunkt** darstellen.

A. Arm-, Hand- und Körperhaltung

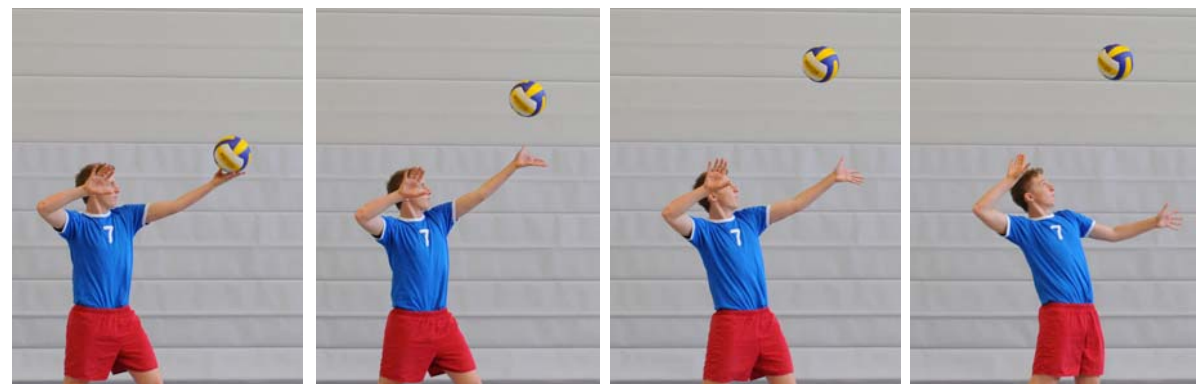
- **linker Fuß vorne** mit Schulterachse in Schlagrichtung (Rechtshänder).
- **Schlagarm beugen**, Handgelenk fixiert, Ellbogen oberhalb der Schulter.
- linke Hand hält den **Ball vor der rechten Schulter** in Brusthöhe.

Schrittstellung und konzentrieren



B. Ball senkrecht nach oben anwerfen

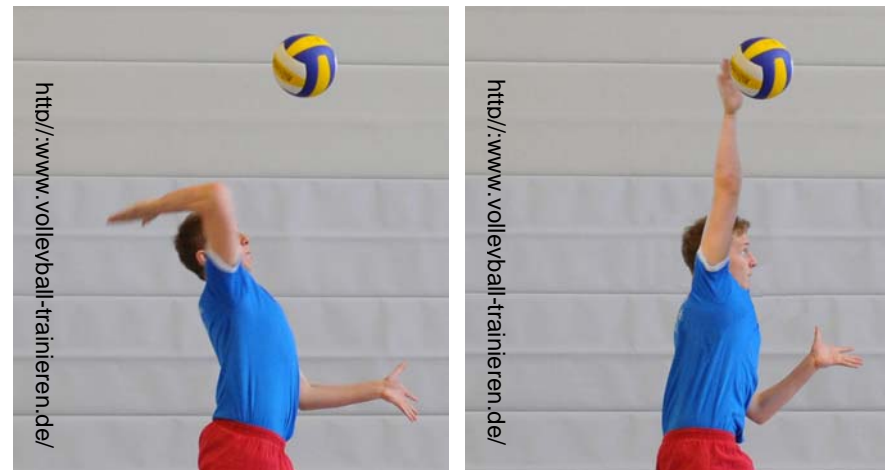
- **Anwerfen des Balles** mit der linken Hand **ohne Rotation geradlinig senkrecht** nach oben.
 - Anfänger: **mindestens 1 m über Kopfhöhe**.
 - Fortgeschrittene: mindestens Abschlaghöhe, nicht zu flach.
- **Rechte Schulter mit gebeugtem Arm zurücknehmen**, Ellbogen der Schlaghand in Augenhöhe, **Handrücken zeigt zum Kopf, Finger gespreizt**.



Ball nicht zu hoch über Kopf anwerfen, dabei rechte Schulter zurücknehmen

C. Kurzer schneller Schlag mit fester Hand

- **Schulter** der Schlaghand **nach vorne schieben**, die **Hand ist fest gespannt**.
- **Schlagarm peitschenartig strecken**
Kurzer, schneller Schlag mit fester Hand,
Treffpunkt des Balles vor dem Körper durch die
Ballmitte, **Kraftimpuls im Ball zentrieren**.
- **Linker Fuß** weiter **nach vorne setzen** mit
Gewichtsverlagerung auf die rechte Seite.



Schulter der Schlaghand nach vorne schieben; kurzer, schneller Schlag mit fester Hand

D. Nach dem Treffen des Balles

- **Handgelenk bleibt fixiert**.
- **Schlagarm schwingt durch!** *
In der **Lernphase die Hand nach dem Schlag abstoppen lassen**.
- **Die Flugbahn des Balles verfolgen**.
- **Ins Spielfeld laufen**.
- **Sofort wieder spielbereit**.
- **Bereitschaftshaltung einnehmen**.



Schlagarm schwingt durch, ins Spielfeld laufen und wieder spielbereit sein

- 3 - **TECHNIK-POSTER**

Technikschlüssel­punkte – Flatteraufschlag



1./ 2. Konzentrieren, Schlagarm beugen

- Auf den Aufschlag konzentrieren.
- Linker Fuß vorne mit Schulterachse in Schlagrichtung.
- Ball auf der rechten Körperseite in Brusthöhe.
- Handgelenk fixiert, Ellbogen oberhalb der Schulter.

3. Anwerfen des Balles, Schlagschulter zurück

- Ball ohne Rotation senkrecht nach oben anwerfen.
- Rechte Schulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen.

4. Schneller Armzug

- Hoher Ellbogen kraftvoll nach vorne bringen.
- Schlagarm peitschenartig strecken.
- Linker Fuß geht nach vorn mit Gewichtsverlagerung auf die rechte Seite.



5. Kurzer, schneller Schlag mit fester Hand

- Treffen des Balles mit langem Arm.
- Treffpunkt vor dem Körper über der Schlagschulter.
- Kraftimpuls im Ball zentrieren. (Ballmitte treffen!)

6./ 7. Nach dem Schlag

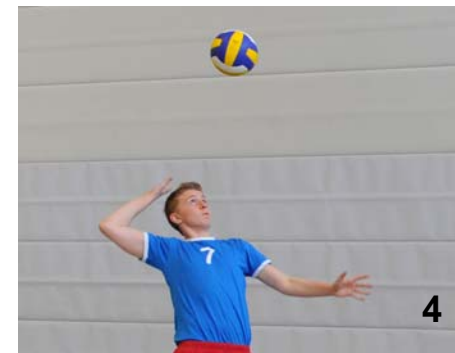
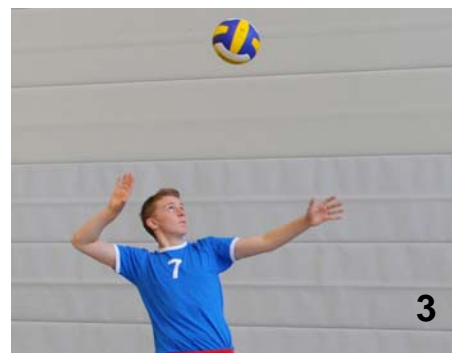
- Handgelenk bleibt fixiert.
- In der Lernphase die Hand nach dem Schlag abstoppen.
- Schlagarm schwingt durch - Fortgeschrittene Spieler!
- Die Flugbahn des Balles verfolgen.
- Ins Spielfeld laufen.

8. Sofort wieder spielbereit

- Weiter ins Spielfeld laufen.
- Sofort wieder spielbereit und Bereitschaftshaltung einnehmen.

- 4 - **TECHNIK-POSTER**

Technikschlüssel­punkte – Flatteraufschlag



1./ 2. Konzentrieren, Schlagarm beugen

- Auf den Aufschlag konzentrieren.
- Linker Fuß vorne mit Schulterachse in Schlagrichtung.
- Ball auf der rechten Körperseite in Brusthöhe.
- Handgelenk fixiert, Ellbogen oberhalb der Schulter.

3. Anwerfen des Balles, Schlagschulter zurück

- Ball ohne Rotation senkrecht nach oben anwerfen.
- Rechte Schulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen.

4. Schneller Armzug

- Hoher Ellbogen kraftvoll nach vorne bringen.
- Schlagarm peitschenartig strecken.
- Linker Fuß geht nach vorn mit Gewichtsverlagerung auf die rechte Seite.



5. Kurzer, schneller Schlag mit fester Hand

- Treffen des Balles mit langem Arm.
- Treffpunkt vor dem Körper über der Schlagschulter.
- Kraftimpuls im Ball zentrieren. (Ballmitte treffen!)

6./ 7. Nach dem Schlag

- Handgelenk bleibt fixiert.
- In der Lernphase die Hand nach dem Schlag abstoppen.
- Schlagarm schwingt durch - Fortgeschrittene Spieler!
- Die Flugbahn des Balles verfolgen.
- Ins Spielfeld laufen.

8. Sofort wieder spielbereit

- Weiter ins Spielfeld laufen.
- Sofort wieder spielbereit und Bereitschaftshaltung einnehmen.

Urheber- und Bildrechte: Schulz, W./ Elsässer, A.
 Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

- 5 -

Mögliche Fehler beim Flatteraufschlag

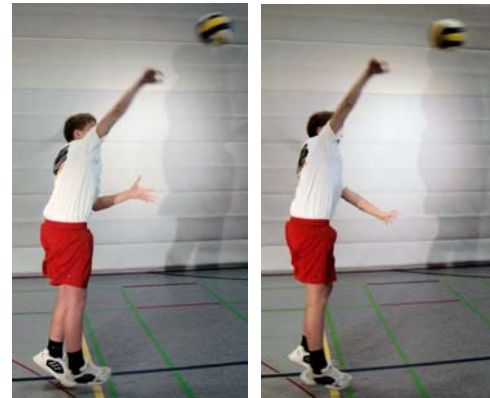
...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen!
 (die Fehlerbilder sind bewusst überzeichnet)

⇒ Nachklappen des Handgelenks.

Grund:

- **Handgelenk nicht fixiert!**

Nachklappen
des Handgelenks!



⇒ Keine Gewichtsverlagerung während der Schlagbewegung
 auf den vorderen Fuß.

Grund:

- **Keine Gewichtsverlagerung** auf die rechte Seite.
 - **Anwurf des Balles zu weit hinten!**

Spieler im Hohlkreuz!



⇒ Der Schlagarm schwingt beim Flatteraufschlag weiter.

Grund:

- **Die Hand wird beim Schlag nicht abgebremst**

Der Schlagarm schwingt nach
dem Schlag weiter!



Teil 2: Technik Flatteraufschlag - Fehlerkorrektur

Korrektur:

- Handrücken und Unterarm mit Tapestreifen
 fixieren.
 Übungsformen mit ruhendem/ gehaltenem
 Ball.

Korrektur:

- Übungsformen mit allmählich vergrößertem
 Abstand zum Netz oder auf Ziele an der
 Wand, mit Kontrolle der Gewichts-
 verlagerung auf den vorderen Fuß.

Korrektur:

- Die Schlagbewegung an der Wand
 durchführen.
 (Durch die Wand kann der Schlagarm nicht
 nach unten durchschwingen).

Hinweis

Bei der **Einführung des Flatteraufschlags**
 empfiehlt es sich beim Schlag die Hand ab-
 zubremsen – in der Lernphase lässt sich so
 die Schlagbewegung besser kontrollieren!
Bei fortgeschrittenen Spielern hat das Ab-
 bremsen der Hand keine Bedeutung mehr.

B. Aufschlag von oben – Beidhändig angeworfener Sprungflatteraufschlag

Der **Sprungflatteraufschlag ist ein Aufschlag, bei dem der Ball im Sprung geschlagen wird**. Der Ball rotiert dabei nicht in seiner Flugbahn, sondern er flattert. Der **Ball wird dabei ohne Rotation nach vorne oben angeworfen**. Im Unterschied zum Flatteraufschlag wird durch den Anwurf ein höherer Abschlagpunkt erreicht. Dies erfolgt dann optimal, wenn der Spieler **den Ball im höchstmöglichen Punkt trifft**. Der Ball kann deshalb härter und von der Flugbahn geradliniger ins gegnerische Feld geschlagen werden. Ab einer gewissen Geschwindigkeit beginnt der Ball zu flattern.

Der Ball kann entweder einhändig oder beidhändig angeworfen werden. **Der beidhändige Anwurf lässt sich präziser durchführen, führt zu einem konstanten Anlaufrhythmus** und sollte deshalb bei Jugendlichen bevorzugt zum Einsatz kommen.



Der beidhändig angeworfene Sprungflatteraufschlag - Die eingefügten Zahlen stellen den Bezug zu den Technikschnittpunkten her.

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Sprungflatter



1. Ausgangsstellung

- Spieler in Schrittstellung, **hier*** linker Fuß vorne.
- Den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten.



2. Auftaktschritt

- Den linken Fuß weiter nach vorne setzen.
- Mit Setzen des linken Fußes wird der Ballwurf nach vorne oben eingeleitet.



3. Stemmschritt auf rechts

- Langer Stemmschritt auf rechts.
- Beidhändiger Anwurf des Balles ohne Rotation nach vorne oben.



4. Beistellschritt auf links

- Linkes Bein überholt das rechte Bein.
- Kraftvoller Absprung nach oben.
- Den Schwung der Arme nach oben mitnehmen.



5. Ausholbewegung des Schlagarms

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



6. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Auflösen der Bogenspannung, dabei wird der hohe Ellbogen schnell und kraftvoll nach vorne gebracht.
- Arm peitschenartig strecken.



7. Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- Der Arm ist jetzt gestreckt.
- Mit offener Hand vor dem Körper und über der Schulter den Ball treffen.



8. Landung und sofort wieder spielbereit sein

- Auf den Fußballen abfedernd zu den Fersen landen.
- Weitere Schritte nach vorne.
- Einnehmen der Spielposition.

* **Andere mögliche Schrittfolge:** 1. Schrittstellung mit rechtem Fuß vorne; 2. Auftaktschritt auf links; 3. Stemmschritt auf rechts; dadurch der Anlauf dynamischer und der Absprung kraftvoller.

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Sprungflatter



1. Ausgangsstellung

- Spieler in Schrittstellung, **hier*** linker Fuß vorne.
- Den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten.



2. Auftaktschritt

- Den linken Fuß weiter nach vorne setzen.
- Mit Setzen des linken Fußes wird der Ballwurf nach vorne oben eingeleitet.



3. Stemmschritt auf rechts

- Langer Stemmschritt auf rechts.
- Beidhändiger Anwurf des Balles ohne Rotation nach vorne oben.



4. Beistellschritt auf links

- Linkes Bein überholt das rechte Bein.
- Kraftvoller Absprung nach oben.
- Den Schwung der Arme nach oben mitnehmen.



5. Ausholbewegung des Schlagarms

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



6. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Auflösen der Bogenspannung, dabei wird der hohe Ellbogen schnell und kraftvoll nach vorne gebracht.
- Arm peitschenartig strecken.



7. Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- Der Arm ist jetzt gestreckt.
- Mit offener Hand vor dem Körper und über der Schulter den Ball treffen.



8. Landung und sofort wieder spielbereit sein

- Auf den Fußballen abfedernd zu den Fersen landen.
- Weitere Schritte nach vorne.
- Einnehmen der Spielposition.

* **Andere mögliche Schrittfolge:** 1. Schrittstellung mit rechtem Fuß vorne; 2. Auftaktschritt auf links; 3. Stemmschritt auf rechts; dadurch der Anlauf dynamischer und der Absprung kraftvoller.

Fotomontage: Walter Weiß



Einhändig angeworfener Sprungaufschlag – Sung-Min Moon (Korea, 1,98 m), VfB Friedrichshafen