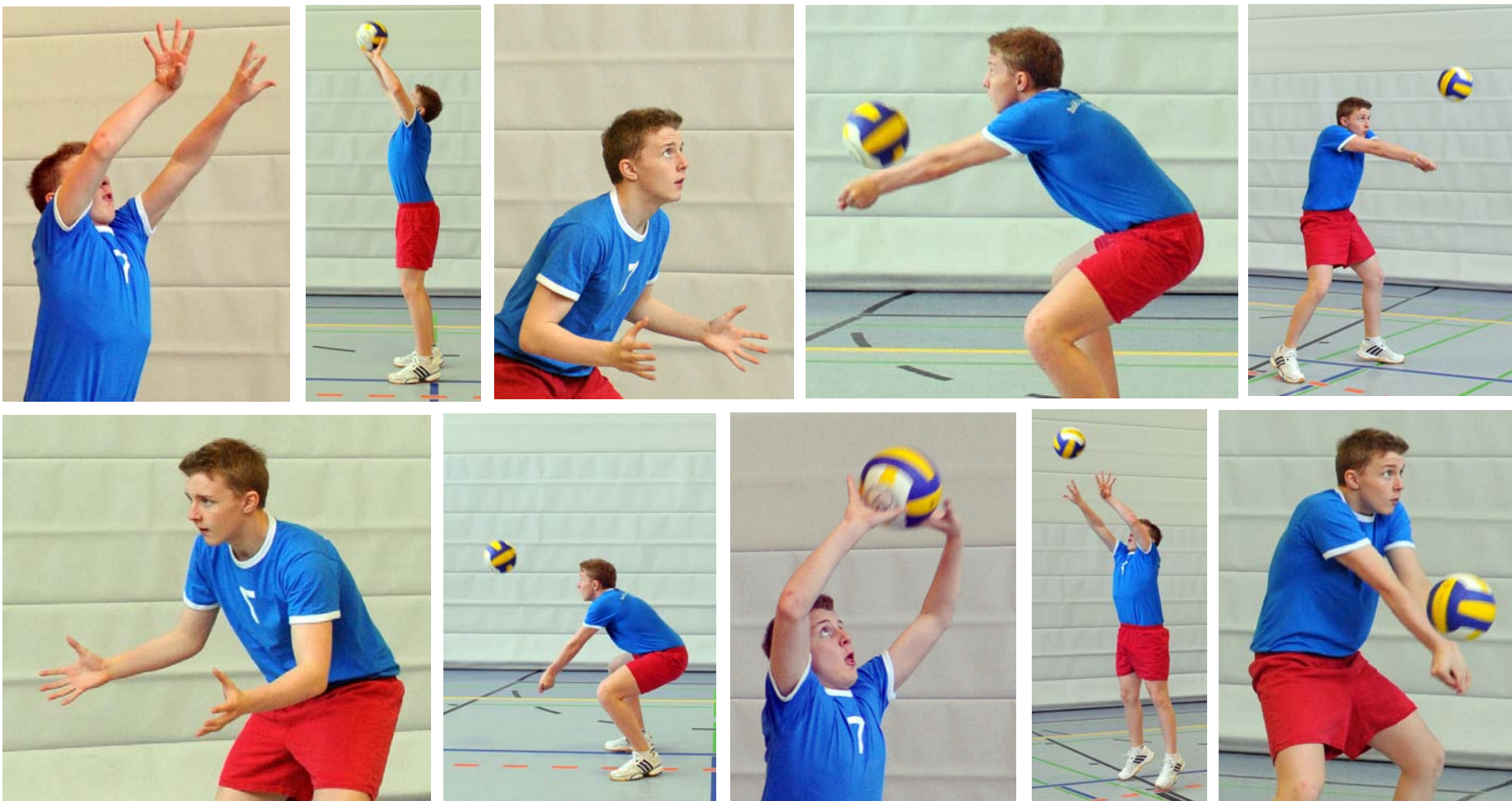


Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel und Aufschlag - die Grundtechniken im Volleyball

„Ballkontakte“ - hier **Pritschen** und **Baggern** - die häufigsten Techniken im Volleyballspiel:



Grundtechniken und weiterführende Techniken

Grundtechniken:

Oberes Zuspiel frontal (Pritschen):

Mit gespreizten Fingern wird vor der Stirn und über Kopf ein anfliegender Ball nach vorne oben genau in die gleiche Richtung zurück gespielt.

Sprung-Pritsch-Angriff:

Über den Drei-Schritt-Rhythmus wird ein zugespielter Ball im Sprung im oberen Zuspiel gespielt.

Überkopfpass:

Im modernen 3:3 sollte der Zuspieler auf der Position III in der Lage sein, Bälle auf die jeweiligen Außenpositionen zu spielen.

Unteres Zuspiel frontal (Bagger):

Aus einer Schritt- Grätschstellung wird der anfliegende Ball mit den Unterarmen (Spielbrett) nach vorne oben zurück gebaggert.

Bagger seitlich:

Kommt ein Ball nicht frontal sondern seitlich zum Annehmenden, dann muss der Spieler versuchen, durch Erreichen der Spielposition bzw. durch seitliche Armführung einen solchen Ball zu spielen.

Aufschlag von unten:

In Schrittstellung wird mit der festen Handfläche des gestreckten Schlagarms, der nach vorne schwingt, der Ball ins Spiel gebracht.

Aufschlag von oben (Tennisaufschlag):

In Grätsch-Schrittstellung wird der Ball mit beiden Händen angeworfen und mit langem Arm und aktivem Handgelenkeinsatz geschlagen. Der Ball rotiert.

Weiterführende Techniken:

Aufschlag von oben (Flatteraufschlag):

In Schrittstellung wird der Ball angeworfen und mit der festen Handfläche (Finger geschlossen) des gestreckten Arms geschlagen.

Aufschlag von oben (Sprungflatter):

Ein Aufschlag im Sprung, bei dem der Ball beidhändig angeworfen wird und nach Drei-Schritt-Rhythmus dieser im höchsten Punkt getroffen wird.

Angriff (Frontaler Angriffsschlag, Driveschlag):

Über den frontalen Angriffsschlag (Drei-Schritt-Rhythmus) oder Drive, wird ein Ball schnell und hart oder Im „Bogen“, ins gegnerische Feld geschlagen.

Block (Einerblock):

Eine Spielaktion am Netz, bei der ein Spieler versucht im Sprung mit den Händen einen Angriffsschlag des Gegners abzuwehren.

Feldabwehr (verschiedene Abwehrtechniken):

Kommen vom Gegner harte, schnelle, kurze oder weit entfernte Bälle, die mit herkömmlichen Grundtechniken nicht mehr gespielt werden können, dann muss der Spieler versuchen mit speziellen Abwehrtechniken den Ball zu spielen.

Oberes Zuspiel frontal (Pritschen)

Von besonderer Bedeutung ist zunächst das **Oberes Zuspiel frontal (Pritschen)**. Aber erst das **Richtungspritschen**, also die Änderung der Abspielrichtung, gibt dem Zweier-Team bessere Möglichkeiten, gegen eine andere Mannschaft erfolgreich zu spielen.

Das Obere Zuspiel ist **das wichtigste Element des Volleyballspiels** und lässt sich **leicht erlernen**. Beim Spielaufbau kann durch das Pritschen – im Vergleich zum Bagger – auch eine **höhere Genauigkeit** erreicht werden und sollte deshalb **bei Anfängern dem Baggern vorgezogen werden**. Es hat im Volleyballspiel zentrale Bedeutung, da es die Bedingungen für erfolgreiche Spielzüge schafft.

A. Finger- und Handstellung - das "Kleine Dreieck"

Die Hände befinden sich **oberhalb** und **vor** der Stirn.

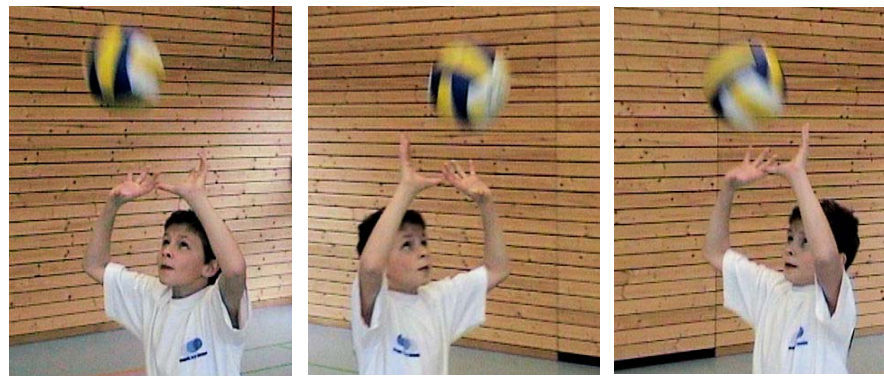
- Die Finger werden vor der Ballannahme gespreizt.
- Die Handgelenke sind locker nach hinten geklappt.
- Die Finger bilden mit den Daumen zusammen ein "**Kleines Dreieck**" (siehe nachfolgende Bildfolge). Die Daumen zeigen dabei leicht schräg nach oben bzw. nach hinten; die Finger sind dabei gespreizt - **die Zeigefinger sind in Richtung Ballmitte gerichtet und bilden zusammen mit den beiden Daumen ein nahezu offenes Dreieck**.

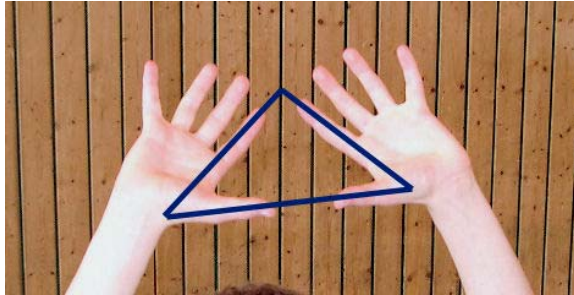
Methodischer Hinweis zum Technikerwerb: Zur Erarbeitung der Fingerstellung, einen am Boden liegenden Ball mit den Fingern und den beiden Daumen hochnehmen. Über und vor der Stirn das „Kleine Dreieck“ kontrollieren – Körbchenhaltung des Balles.

Kleines offenes Dreieck



Fingerstellung beim Pritschen: „Ein kurzer Blick durchs Dreieck“ vor der Ballannahme





Das kleine Dreieck

Die Wucht des Balles drückt die Finger nach hinten und formt das "Körbchen". Durch die Fingerspannung erhält der Ball den Impuls in die gewünschte Abspielrichtung.



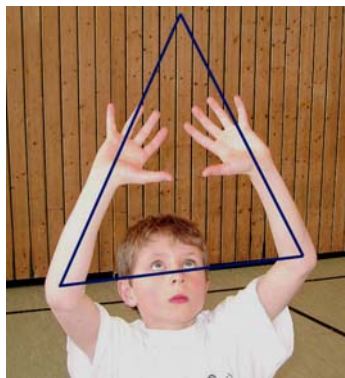
Fingerstellung: "Kleines Dreieck" = Zeigefinger und Daumen (siehe Abbildungen oben)

B. Armhaltung – das „Große Dreieck“

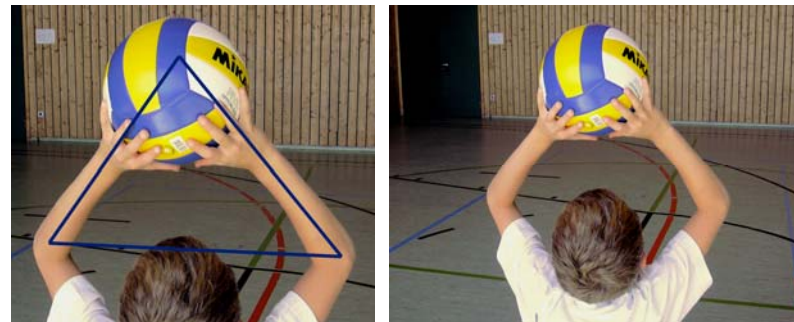
- Das Spielen des Balles erfolgt **hoch vor** der Stirn.
- Die Arme selbst sind angewinkelt und bilden zusammen mit den Schultern ein "**Großes Dreieck**" (siehe die Abbildungen oben).

Methodischer Hinweis zum Technikerwerb: Den Ball in richtiger Fingerhaltung vom Boden aufnehmen und hoch vor die Stirn führen. Beim Nachfedern aus den Armen darf der Ball nicht zu tief abgesenkt werden. Der Ball wird hoch vor der Stirn gespielt mit Blickkontakt zum Ball – Der Partner kontrolliert das „Große Dreieck“.

Um die richtige Armhaltung zu vermitteln, sollte das "**Große Dreieck**" (Ellenbogen – Hände) zu Hilfe genommen werden.



Großes Dreieck: Die Ellenbogen befinden sich etwa in Augenhöhe



Armhaltung: “Großes Dreieck” = Ellenbogen – Hände (siehe Abbildungen unten)

Ballannahme über dem Kopf
und vor der Stirn

Bei der Ballannahme
den Ball anschauen



Hilfsmittel

Um die richtige Spielposition leicht finden zu können, sollte man immer wieder das **Bild der beiden “Dreiecke”** zu Hilfe nehmen. So wird die Vermittlung durch klare Orientierungshilfen für die richtige Finger-, Hand- und Armhaltung erleichtert.

C. Bereitschaftshaltung

- Das Pritschen erfolgt aus einer **leichten Schritt- Grätschstellung**.
- Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden; Knie-, Hüft- und Ellbogengelenke sind dabei leicht gebeugt.
- Die **Hände sind vor bzw. über der Stirn**. Der Körper ist dem Zielpunkt zugewandt.

D. Abspielimpuls

- Der Impuls beim **Abspiel kommt zum einen aus der Ganzkörperstreckung**, Ellbogen, Schultern einschließlich der Arme. Durch die Bein Streckung wird der Abspielimpuls unterstützt.
- Bei der „Körbchenbildung“ wurden die Hände einwärts gedreht, beim Abspiel wird diese Bewegung rückgängig gemacht und **die Hände außenrotiert nach vorne gebracht. Dies unterstützt den Daumeneinsatz (Daumenimpuls) nach vorne.**
- Beim Spielen des Balles befinden sich die **Ellbogen etwa in Augenhöhe**. Bei kraftvoll gespielten Bällen erfolgt ein aktiver Krafteinsatz der Beine, Arme, Hände und Finger. Dabei lösen sich die Fersen vom Boden und das **Körpergewicht verlagert sich auf die Fußballen nach vorne.**
- Die Vorwärtsbewegung klingt in Abspielrichtung aus.

Methodischer Hinweis zum Technikerwerb: Um den Abspielimpuls sich zu vergegenwärtigen führt der Spieler einen auf dem Boden liegenden Ball mit richtiger Fingerhaltung hoch vor die Stirn. Mit gebeugten Beinen stößt er den Ball in einer durchgehenden Bewegung zum Partner. Der Partner kontrolliert die Bewegungsausführung!

Wichtig: Den Ball vor und oberhalb der Stirn spielen und dabei an das KLEINE und das GROSSE Dreieck denken!

Abspielimpuls:

Der Hauptimpuls erfolgt mit durch die Ganzkörperstreckung; die Beine unterstützen aktiv die Bewegung; dabei wird der **Körperschwerpunkt angehoben** (grüne Linie), die Arme gehen dem Ball nach!

Die **Hände werden dabei außenrotiert nach vorne gebracht.** Dies unterstützt den **Daumeneinsatz** (Daumenimpuls) nach vorne.



TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Oberes Zuspiel



1. Bereitschaftshaltung
- Ball beobachten.



2. Bewegung zum Ball
- Zum Ball bewegen,
dabei die Arme hochführen.



3. Ausgangslage mit leichter Schrittstellung
- Sicheren Stand einnehmen.
- Körpergewicht auf den Fußballen.



4. Anfliegenden Ball erwarten mit Hände oben
- Bei der „Körbchenbildung“ einwärts drehen der Hände.
- Ein kurzer Blick durchs „Kleine Dreieck“ vor der Ballannahme.
- Sich dem Ball entgegen strecken.



5. Ballkontakt mit Hand- und Fingereinsatz
- Ball mit Fingereinsatz über und vor der Stirn spielen.
- Handgelenke nach hinten abklappen.



6. Ganzkörperstreckung
- Fortsetzung der Körperstreckung.
- Hände außenrotiert nach vorne bringen.
- Der Daumeneinsatz unterstützt das Spielen des Balles.



7. Ausklang der Bewegung
- Nach Abspiel reduzieren der Körperspannung.



8. Sofort wieder spielbereit sein
- Bewegung nach vorne, auspendeln und wieder spielbereit sein.

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Oberes Zuspiel



1. Bereitschaftshaltung
- Ball beobachten.



2. Bewegung zum Ball
- Zum Ball bewegen,
dabei die Arme hochführen.



3. Ausgangslage mit leichter Schrittstellung
- **Sicheren Stand einnehmen.**
- Körpergewicht auf den Fußballen.



4. Anfliegenden Ball erwarten mit Hände oben
- Bei der „Körbchenbildung“ einwärts drehen der Hände.
- Ein kurzer Blick durchs „Kleine Dreieck“ vor der Ballannahme.
- Sich dem Ball entgegen strecken.



5. Ballkontakt mit Hand- und Fingereinsatz
- Ball mit Fingereinsatz über und vor der Stirn spielen.
- Handgelenke nach hinten abklappen.



6. Ganzkörperstreckung
- Fortsetzung der Körperstreckung.
- Hände außenrotiert nach vorne bringen.
- **Der Daumeneinsatz unterstützt das Spielen des Balles.**



7. Ausklang der Bewegung
- Nach Abspiel reduzieren der Körperspannung.



8. Sofort wieder spielbereit sein
- Bewegung nach vorne, auspendeln und wieder spielbereit sein.

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

- 9 -

Mögliche Fehler beim Oberen Zuspiel

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

- ⇒ Wenn der Ball hinter und über dem Kopf gespielt wird. Der Treffpunkt des Balles ist dabei zu weit hinten, das Pritschen gleicht einer Wurfbewegung

Grund:

- **Falsche Stellung zum Ball.** Dieser wurde unterlaufen.
- **Stellung der Ellenbogen zueinander ist zu eng** ("Großes Dreieck").



- ⇒ Wenn der Ball zwar vor dem Körper, aber deutlich zu tief angenommen wird. Der Ball wird vor dem Gesicht gespielt.

Grund:

- **Die Annahme des Balles erfolgt zu spät.** Falsche Stellung zum Ball. Der Spieler ist zu weit weg vom Ball.
- **Die Stellung der Ellenbogen zueinander ist zu weit** ("Großes Dreieck").



- ⇒ Wenn das "Kleine Dreieck" unsauber gebildet wird.

Grund:

- **Die Daumen zeigen zu weit nach vorne;** (keine "Körbchenbildung" mehr möglich). Verletzungsgefahr für die Daumen!!!



Teil 2: Technik Oberes Zuspiel - Fehlerkorrektur

Korrektur:

- **Schulung der Beinarbeit** zum Ball – hinter den Ball. Aus einer **tiefen Bereitschafts haltung versucht der Spieler in die korrekte Spielposition zu gelangen.** Partner wirft den Ball, Spieler fängt! Viele Wiederholungen!
- Übung siehe oben, Partner achtet darauf, dass der **Ball hoch vor der Stirn gefangen wird.** Laufende Korrektur durch den Partner!

Korrektur:

- Einen **weiteren Ball zwischen die Arme einklemmen.** Partner achtet auf eine hohe Fangposition des Balles und korrigiert!

Korrektur:

- Leichte **Bälle ins gebildete Körbchen werfen.** Eigenkontrolle des Spielers – Alle Finger mit Kontakt beim Fangen des Balles!
- **Daumenrückseite mit farbigem Klebeband markieren.** Eigenkontrolle des Spielers – Die Daumen zeigen in Richtung Augen!

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

- 10 -

⇒ Wenn das "Kleine Dreieck" unsauber gebildet wird.

Grund:

- **Die Handflächen werden zu flach gehalten;**
der Ball ‚rutscht‘ nach hinten weg.



Teil 2: Technik Oberes Zuspiel
- Fehlerkorrektur

Korrektur:

- **Verbesserung der Fingerspannung bei der Bildung des Korbchens:**
In Korbchenhaltung einen Ball vom Boden aufheben lassen. Der Partner drückt den Ball ins Korbchen, der Spieler lässt den Ball herausfedern.