

Inhalt

INHALT	1
EINLEITUNG	2
PRITSCHEN	3
BAGGERN (AUFSCHLAGANNAHME)	4
AUFSCHLAG	6
AUFSCHLAG VON UNTEN	6
AUFSCHLAG VON OBEN MIT ROTATION	7
FLATTERAUFSCHLAG	8
ANGRIFFSSCHLAG	9
SCHLAGBEWEGUNG	9
ANLAUF ZUM ANGRIFF	10
BLOCK	11

Einleitung

An alle angehenden und interessierten Trainer, Übungsleiter und Lehrer,

Für ein grundlegendes Verständnis für die technischen Aspekte des Volleyballs dient dieser Leitfaden allen gelernten und ungelernten Übungsleitern und Lehrkräften, um ihr Wissen aufzufrischen oder sich effektiv und komprimiert neues Wissen anzueignen. Jede Technik wird anhand von Bildern und kurzen verständlichen Schlagworten erläutert. Alle Technikleitbilder sind von fachkundigen Spitzenvolleyballtrainern und weiteren Fachleuten illustriert worden. Wir bedanken uns hierbei bei Jimmy Czimek und dem DVV als Herausgeber des Werkes „Volleyball: Training & Coaching – Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer“ für die Bereitstellung aller in diesem Leitfaden verwendeten Bilder und Abbildungen.

Der Schleswig-Holsteinische Volleyball-Verband empfiehlt den Erwerb und die Anwendung der technischen Inhalte dieses Leitfadens mit Hilfe des Übungskataloges aus dem Trainerbaukasten der SHVV-Homepage.

Pritschen

Grundhaltung: Leichte Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien und dem Körpergewicht auf dem Vorderfuß. Während des Pritschens ist der Oberkörper aufrecht und der Blick auf den Ball gerichtet. Mit zum Gesicht gerichtetem Daumen und den gespreizten Fingern wird ein Dreieck geformt.

Ausführung: Man bewegt sich zum heranfliegenden Ball so, dass der Ball durch ein leichtes Nachgeben in den Handgelenken weich die Trefffläche berührt und sofort, im Moment des ersten Ballkontaktes eine Ganzkörperstreckung mit deutlichem Impuls aus den Daumen und Handgelenken erfolgt. Dabei werden die Hände soweit nach außen geklappt, dass die Handflächen etwa parallel zur Stirn stehen. Der Ballkontakt ist kurz und gleichzeitig.



Knotenpunkte:

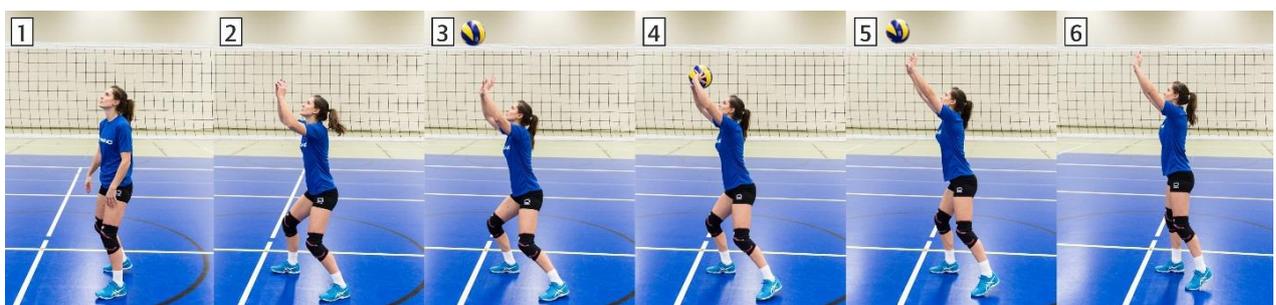
- Schrittstellung mit angewinkelten Knien
- Dreieck aus Daumen und Zeigefingern
- Kurze Berührung
- Ganzkörperstreckung
- Fortgeschrittene: Hauptimpuls aus den Handgelenken

Vorteile:

- Präzise Annahme möglich
- Präziseste Art des Zuspiels

Nachteile:

- schnelles Erreichen des Abspielortes erforderlich
- hohe Flugkurve des Balles erforderlich



Bewegungsablauf von der Seite

Baggern (Aufschlagannahme)

Grundhaltung vor der Annahme: Die Knie in einer leichten Schritt-Grätschstellung gebeugt. Man steht auf dem ganzen Fuß, jedoch ist das Körpergewicht auf dem Vorderfuß. Die Arme sind leicht angewinkelt neben dem Körper („Lucky Luke Haltung“). Man muss bereit sein, in jede Richtung zu laufen.



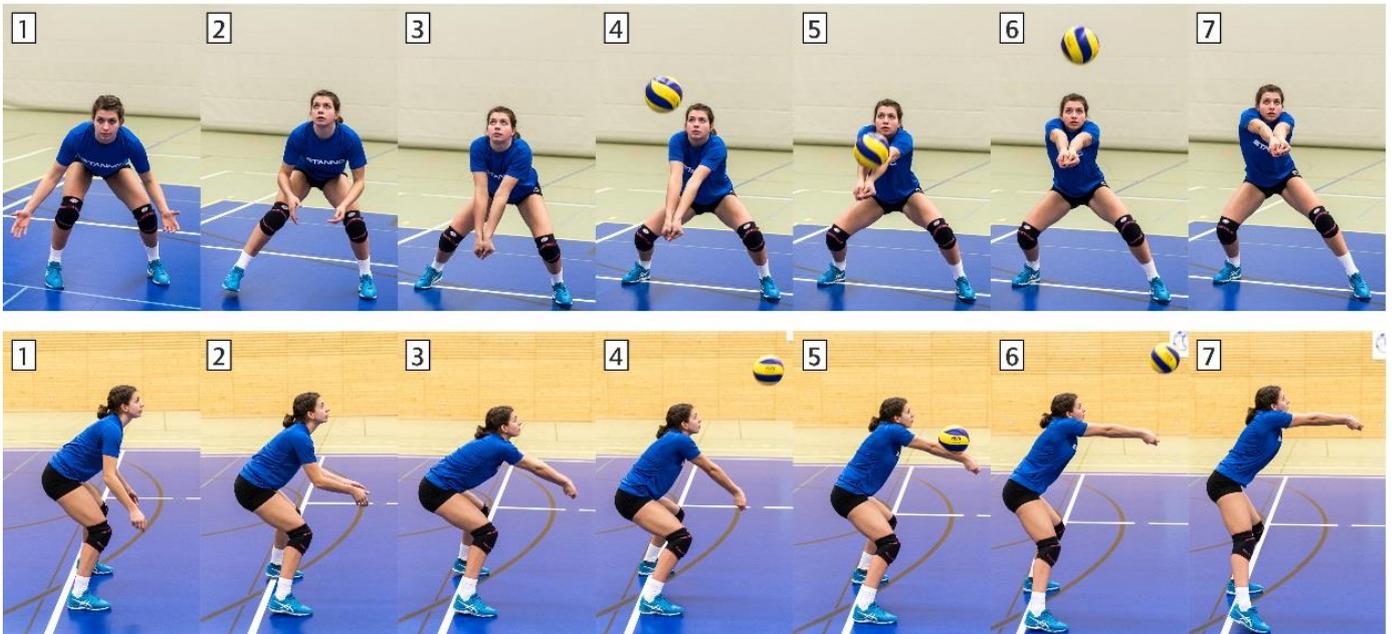
Grundhaltung der Arme beim Baggern :

Die Arme sind durchgestreckt, so dass ein „Brett“ entsteht. Für die Hände wird ein Arm gestreckt, so dass die Handinnenfläche nach oben zeigt. Die andere Hand wird dann auf die untere Hand gelegt und „ingerollt“, so dass die Daumen parallel nach vorne unten zeigen. So wird ein „Spielbrett“ mit den Unterarmen gebildet, der Ball soll knapp über den Handgelenken gespielt werden.



Ablauf der Annahme:

Vor dem Spielen des Balles wird die Grundhaltung eingenommen und der Gegenspieler beobachtet. Es wird sich so zum Ball positioniert, dass der Spieler zum Aufschläger hin ausgerichtet ist. Das Spielbrett wird abhängig von der Richtung, aus der der Aufschlag erfolgt, so „gekippt“ bzw. „angestellt“, dass der Ball zum Zuspieldort weitergelenkt wird. Hier gilt das Prinzip „Einfallswinkel=Ausfallswinkel“. Für eine erfolgreiche Annahme sind eine feste Standposition, eine Grundspannung in den Schultern („Vorschieben“!) und ein fester Schluss der Hände erforderlich. Der Blick des Spielers verfolgt den Ball bis zum Treffpunkt der Arme.



Knotenpunkte:

- Schritt-Grätschstellung
- Immer bereit sein
- gerades Spielbrett mit den Armen
- Steuerung der Abspieldirection durch Kippen des Spielbretts
- Stabiler Stand während der Ballberührung

Aufschlag

Aufschlag von unten

Grundhaltung: Bei Rechtshändern eine leichte Schrittstellung mit dem linken Fuß nach vorne. Der Ball wird in der linken Hand auf Hüfthöhe vor dem Schlagarm gehalten.

Ausführung: Der gestreckte Schlagarm pendelt nach hinten als Ausholbewegung (Pendelarmschwung) und als Schlagbewegung dann nach vorne. Vergleichbar ist die Bewegung mit der beim Bowling. Der Blick während des Aufschlags ist auf den Ball gerichtet. Anfangs ist das Gewicht auf dem hinteren Fuß und verlagert sich während der Bewegung auf den vorderen Fuß. Der Ball kann dabei entweder mit der offenen Handinnenfläche oder der Faust geschlagen werden. Der Ball wird unmittelbar vor dem Treffpunkt von der haltenden Hand „freigegeben“, d.h., NICHT angeworfen.

Knotenpunkte:

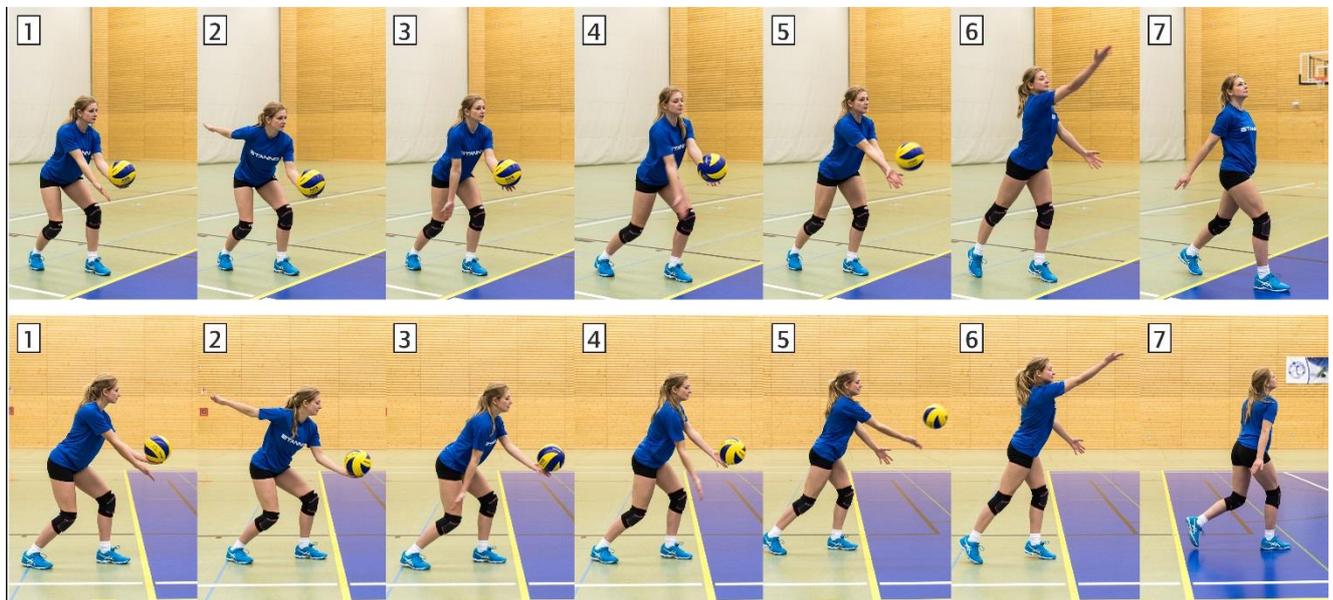
- Pendelarmschwung
- Kein Ballwurf
- Mittiges Treffen
- Bewegung nach vorne
- Blick auf den Ball

Vorteile:

- einfache Technik
- Variation im Aufschlag
- erleichterter Spielaufbau

Nachteile:

- hohe Flugkurve
- einfache Annahme



Beispielabfolge des Aufschlags von unten



Aufschlag von oben mit Rotation

Grundhaltung: Bei Rechtshändern wird mit einer sicheren Schrittstellung mit den Schultern parallel zum Netz mit dem linken Fuß nach vorne begonnen. Der Ball wird beidhändig in Hüfthöhe gehalten.

Ausführung:

- Für den Ballwurf wird der Ball beidhändig nach oben geführt und spät – mit nach oben zeigenden Armen – losgelassen.
- Der Ballflug des Anwurfs ist ca. 1m hoch.
- Durch das späte loslassen aus beiden Händen können die beiden Arme sofort in die Ausholbewegung übergehen.
- Der linke Arm zeigt weiter nach oben zur Ausrichtung. Die Körperachse wird aufgedreht und der rechte Arm fällt, im Ellbogen ca. 90° gebeugt, nach hinten. Dabei wird eine Bogenspannung aufgebaut. Die Bogenspannung wird von der Hüfte ausgehend aufgelöst und die Schlagbewegung peitschenartig durchgeführt.
- Der Ball soll über der Schlagschulter getroffen mit Handgelenkeinsatz werden, d.h., die leicht geöffnete Hand trifft den Ball von unten und wird blitzschnell über den Ball „gewickelt“
- Der Ball soll am höchst möglichen Punkt der Schlagbewegung getroffen werden.

Knotenpunkte:

- fester Stand
- Anwurf muss so gewählt werden, dass er vor dem rechten Fuß aufkommt
- schnelle Schlagbewegung
- Umschließen des Balls mit der Hand
- höchst möglicher Treffpunkt

Vorteile:

- Druckvolle Aufschläge
- Übung der Schlagbewegung

Nachteile:

- höhere technische Anforderungen



Flatteraufschlag

Grundhaltung:

Sichere Schrittstellung an der Grundlinie mit dem linken Fuß bei Rechtshändern nach vorne. Die Schultern sind parallel zum Netz. Der Ball wird vor dem Körper mit dem linken Arm gehalten. Der Schlagarm wird hochgehalten, mit dem Hand auf Höhe des Kopfes und mit leicht eingeknickten Ellenbogen gehalten. Die Hand ist aufgeklappt und angespannt.

Ausführung:

Der Ball wird max. 0,5m über den Kopf angeworfen. Der Ball muss so geworfen werden, dass er am vorne/oben knapp über Kopfhöhe getroffen werden kann. Der Ellenbogen der Schlaghand wird gleichzeitig zum Anwurf nach hinten geführt. Die Bauchmuskulatur wird dabei angespannt. Es erfolgt eine schnelle und geradlinige Beschleunigung des Schlagarms, so dass der Ball mittig getroffen wird, um den Flattereffekt zu bekommen.

Knotenpunkte:

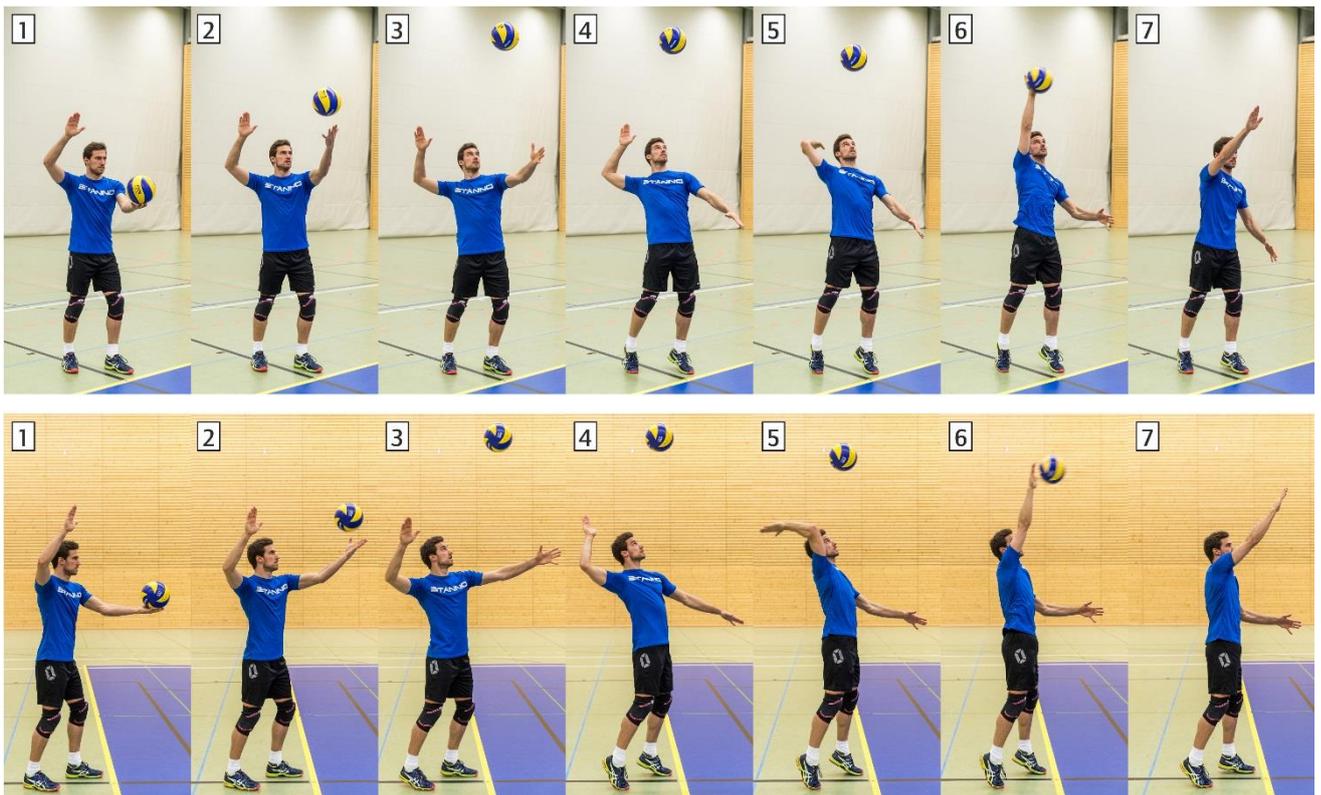
- fester Stand
- niedriger, rotationsfreier Anwurf
- schnelle Schlagbewegung
- mittiger Balltreffpunkt

Vorteile:

- Schwierige Annahme
- hohe Variabilität bei Länge und Druck

Nachteile:

- hohe technische Anforderung
- Flattereffekt nur bei genauem Treffen vorhanden



Bewegungsablauf des Flatteraufschlages

Angriffsschlag

Schlagbewegung

Ausgangsposition:

Leichte Schrittstellung mit dem linken Fuß vorne und einem sicheren Stand. Der rechte Arm wird am Kopf vorbei zur Ausholbewegung. Wichtig dabei ist, dass der Ellenbogen oben ist und die Hand an der Stirn mit Fingerspitzen nach vorne und Handfläche nach außen. Es wird eine Bogenspannung im Körper aufgebaut.

Ausführung:

Anfangs schnellt der Ellenbogen nach vorne. Daraufhin streckt sich der Arm nach vorne oben, so dass er durchgestreckt ist. Als letztes klappt das Handgelenk nach. Am höchsten Schlagpunkt wird der Ball in der oberen Hälfte getroffen. Die Hand ist dabei leicht angespannt. Die Schlagbewegung sollte immer schnell durchgeführt werden. Des Weiteren ist es wichtig, dass während des Schlages keine Bewegung im Körper vorhanden ist und man bestenfalls steht.



Knotenpunkte:

- Fester Stand
- Genaue Ausholbewegung
- Abfolge: Schulter, Ellenbogen, Oberarm, Handgelenk
- Ball in der oberen Hälfte Treffen
- Durchschwingen des Armes nach dem Schlag

Anlauf zum Angriff

Grundhaltung:

Vor Ausführung des Stemmschritts (letzte 3 Schritte des Anlaufs) muss der Angreifer frühzeitig seinen Ausgangsort einnehmen. Dieser befindet sich, abhängig von athletischen und anthropometrischen Voraussetzungen – 2-4m vom Absprungort entfernt. Die Ausgangshaltung beginnt mit einer leichten Schrittstellung mit dem rechten Fuß vorne für Rechtshänder, der Oberkörper ist vorgebeugt, Beine gebeugt in Vorspannung.

Ausführung:

- Der erste Schritt ist ein **Orientierungsschritt** mit links (Rechtshänder) in Richtung des Angriffsortes mit deutlicher Vorneigung des Körpers.
- Der zweite Schritt ist der **Stemmschritt, der weit und flach ausgeführt wird**. Dabei senkt sich der Körperschwerpunkt deutlich ab und es erfolgt eine Vorspannung in der Strecksehne der Bein-/Gesäßmuskulatur. Beim Stemmschritt überholt der Körper die Arme, die dann kurz vor dem Absprung lang gestreckt nach hinten zeigen. Die Länge des Stemmschrittes ist abhängig von den athletischen Voraussetzungen. Je kräftiger der Athlet, desto länger kann der Stemmschritt im Verhältnis zum Orientierungsschritt werden und desto tiefer senkt sich der Körperschwerpunkt ab. Der lange Schritt setzt über die Ferse auf, das „Hineinstemmen“ geht über das Abrollen in den Absprung über.
- Unmittelbar nach dem stemmenden Bein erfolgt der Beistellschritt oder **Überholsschritt. Der beistellende Fuß überholt den stemmenden Fuß, so dass der Absprung in Schrittstellung erfolgt. Mit dem Beistellschritt schwingen auch die Arme beschleunigend nach vorne. Auch der beistellende Fuß wird – Sekundenbruchteile nach dem stemmenden Fuß – über die Ferse in den Absprung abgerollt.**
- Der Absprung erfolgt aus beidbeiniger Schrittstellung bei maximaler Vorspannung der am Sprung beteiligten Streckmuskulatur, wobei der Schwung aus den Armen mitgenutzt wird. Aus dem Armschwung nach vorne oben heraus wird die Schlagbewegung eingeleitet und der linke Arm bleibt auf Kopfhöhe ausgestreckt als Stabilisierung und Fixpunkt.

Knotenpunkte:

- Die Landung erfolgt gleichzeitig mit beiden Füßen nebeneinander.
- Beginn in der Schrittstellung und Vorlage des Körpers
- Abfolge: Orientierungsschritt, Stemmschritt und Überholsschritt
- Fußabfolge: links-rechts-links
- Sprung mit maximaler Kraft aus beiden Beinen
- Merkspruch: Am-Ster-Dam



Eine komplette Angriffsbewegung

Block

Grundhaltung: Die Grundhaltung ist eine hüftbreite Stellung mit leicht angewinkelten Knien. Das Gewicht liegt **auf dem Vorderfuß**. Die Arme sind angewinkelt, mit den Unterarmen nach oben und den geöffneten Handflächen zum Netz zeigend.

Man ist sprungbereit, man steht auf den auf den auf den Fußballen und reagiert auf das Spielgeschehen auf der gegnerischen Feldhälfte bei der Positionierung

Ausführung: Senkrechter Absprung nach oben mit maximaler Kraft. Die Hände werden von der Position der Grundhaltung aus direkt nach vorne über das Netz geführt. Die Finger und Handgelenke sind dabei angespannt. Die Hände sind ungefähr eine halbe Ballbreite auseinander, mindestens aber so nah beieinander, dass der Ball nicht hindurch geschmettert werden kann. Daumen und Zeigefinger bilden dabei ein Dreieck. Die Hüfte wird leicht abgelenkt. Die Spannung in den Armen wird möglichst spät aufgelöst, um eventuelle späte Angriffe noch blocken zu können. Nach Möglichkeit solle die Landung beidbeinig sein, um nach dem Block sofort die nächste Spielhandlung machen zu können.

- Knotenpunkte:**
- Sprungbereitschaft
 - Senkrechter Sprung
 - Hände über das Netz schieben
 - Bildung des „C“
 - Beidbeinige Landung



Ablauf eines Blocks