

Die Technik: Überkopfschläge

Fragen, um die Technik (weiter-)zu entwickeln.

Bewegungsmerkmale

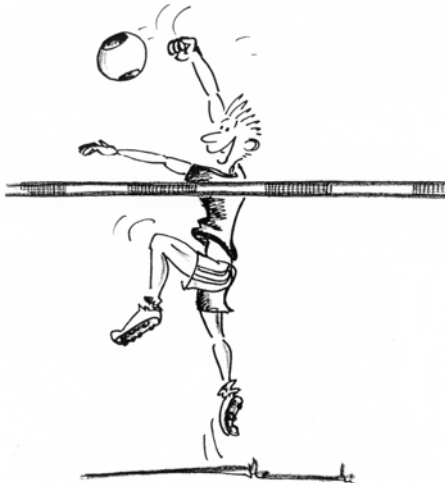

- Spannungsaufbau (C-Minus-Position)
- Standschlag: Vorschriftstellung
- Sprungschlag: Einbeiniger Absprung
- Hochgezogenes Schwungbein
- Körperstreckung beim Schlag



Niveau Basic

Fragen	Mögliche Antworten	
Wie könnt ihr den Service platziert auf eine Position spielen?	Körperposition in die gewünschte Richtung ausrichten	
Wie werft ihr den Ball beim Service auf?	Einhändig mit gestrecktem Arm.	
Wie könnt ihr den Ball scharf und schnell schlagen?	Spannungsaufbau	

Niveau Fortgeschrittene

Fragen	Mögliche Antworten	
Wie wird ein Ball auf der Leine noch ins gegnerische Feld gespielt?	Der Anlauf des Angreifers schräg zu Leine, damit vor der Leine senkrecht hoch gesprungen werden kann.	 A black and white line drawing of a player in a striped jersey jumping over a horizontal net. The player is in mid-air, with one leg bent and the other extended. A ball is shown in the air above the player's head, with motion lines indicating it is being hit. The player's right arm is raised towards the ball.
Wie könnt ihr den Ball mit der Faust treffen?	Kernschlag (Bild links) oder Hammer Schlag (Bild rechts)	 Two black and white line drawings showing hands hitting a ball. The left drawing shows a fist hitting the center of the ball, with motion lines indicating the ball moving to the right. The right drawing shows a fist hitting the side of the ball, with motion lines indicating the ball moving to the right.