

Minivolleyball – Manchette: Bodenauf

Der Knotenpunkt «Impulsgebung» aus den Beinen und Arme wird mit dieser Spielform forciert. Aber zuerst muss die Flugbahn richtig gelesen und die korrekte Position hinter dem Ball eingenommen werden.

Spiel gegeneinander (2:2, 3:3), 3 Ballkontakte sind obligatorisch. Der über das Netz fliegende Ball muss zuerst auf den Boden fallen gelassen werden, um anschliessend mit Manchette (Körperschwerpunkt tief und Impulsgebung) weiter gespielt zu werden.

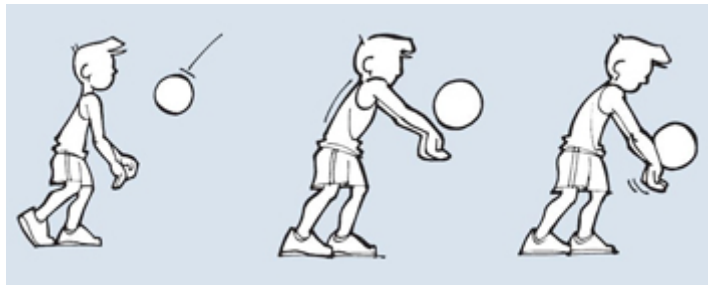


Variationen

- Regel nur auf Service anwenden.
- Regel auf jeden ersten Ballkontakt anwenden.

Videos der Knotenpunkte

- [Manchette Basis](#)
- [Manchette als Annahme frontal](#)
- [Manchette als Verteidigung](#)



Quelle: Nicole Schnyder-Benoit, Fachleiterin J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO