

Rhythmus – Spielsportarten: Volleyball – Smash

Diese Übung dient dem Anlauf und Absprung beim Smash, um eine optimale Höhe zu erreichen. Zudem wird der senkrechte Absprung vor dem Netz und die Landung im Gleichgewicht geübt.

Anlauf und Absprung beim Smash üben. Schrittfolge: «links-rechts-links-Sprung». Der letzte Schritt ist ohne Raumgewinn, da der linke Fuss neben dem rechten aufgesetzt wird. Folgende Teilschritte beachten:

- Ausübung der Schritte vor dem Netz ohne Ball.
- Schrittfolge mit Ballorientierung: Im höchsten Punkt wird auf den vom Trainer hoch gehaltenen Ball geschlagen.
- Die Endform erfolgt mit zugeworfenem bzw. gespieltem Ball.



Musikvorschlag: Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-tam-Sprung».

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO