

Beachvolleyball – Technik: Topspinschlag

Nach Annahme und Zuspiel wird eine Angriffsvariante gewählt. Da die meisten Kinder noch nicht die Möglichkeit haben, den Ball von oben nach unten ins Feld zu schlagen, nutzen sie den Topspinschlag.

Auch bei fortgeschrittenen Spielern gehört dieser Schlag zum Repertoire, dies zum Platzieren der Bälle über den Block in die freie Zone.

Technikbeschreibung

Die Schlagvorbereitung geschieht durch eine Schulteröffnung in eine Bogenspannung. Der Ball wird leicht über der Schulter der Schlaghand getroffen. Die Schlagauslösung beginnt in einer leichten Rotationsbewegung im Rumpf durch Spannung der schrägen Rumpfmuskulatur und gleichzeitigem Vorschieben der Schulter und danach des Ellenbogens. Die Hand wird jetzt möglichst schnell zum Ball gebracht.

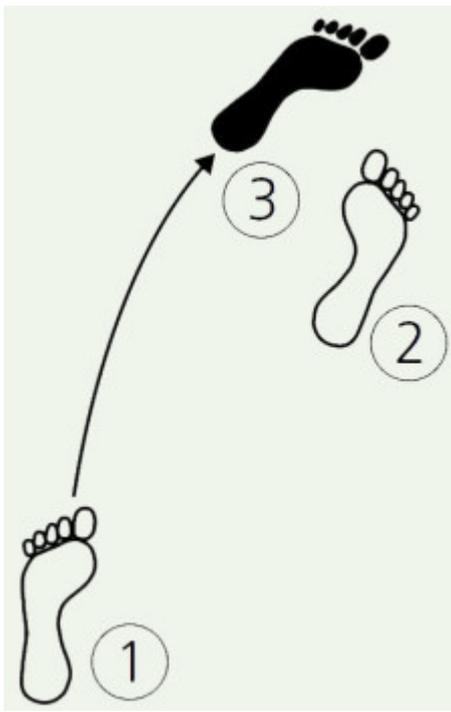


Der Treffpunkt des Balles bei der Schlagbewegung für den Topspinschlag ist unterhalb des Mittelpunktes, der Schläger trifft also den Ball «von unten». Die Hand wird danach über den Ball geschoben, mit einer Klappbewegung des Handgelenks der Ball überdacht. Dies gibt dem Ball eine Rotation.



Bemerkung: Topspinschläge sollten sofort über das Netz geübt werden, um Fehler in der Schlagbewegung (Schlag mit sinkendem Ellbogen) zu minimieren. Es ist darauf zu achten, dass der Schlag keine Stossbewegung von unten ist («Kugelstossen»).

- [Übungsformen](#)
- [Download Reihenbilder](#) (pdf)



Anlauf für Angriffsschläge

Aus dem Topspinschlag und dem Poke Shot wird sich bald die Frage des geeigneten Anlaufs für den Absprung für den Angriff stellen. Nach der Einführung des Topspinschlags muss nun also der Anlauf mit dem 3-Schritt-Rhythmus (links – rechts – links für Rechtshänder, rechts – links – rechts für Linkshänder) betrachtet werden.

Im Unterschied zur Halle, sollte darauf geachtet werden, dass der vorletzte Schritt kürzer ist und mit dem Abtoss gewartet werden sollte, bis die Füße den festen verdichteten Sand spüren.

Ablauf

- Schülerinnen bilden Gruppen und laufen auf ausgeebnetem Sand an und betrachten ihre Spuren. Welche Spur scheint der Gruppe sinnvoll?

- Der Trainer bespricht die Erkenntnisse mit den Gruppen mit dem Ziel, allen die richtige Schrittfolge des Anlaufes bewusst zu machen.
 - Die Übung mit vom Trainer (Mitschüler) geworfenem Ball wird wiederholt, Schülerinnen versuchen, den Anlauf einzubauen, abzuspringen und den Ball im Sprung ins gegnerische Feld zu schlagen (Topspinschlag).
-
-

Quelle: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO