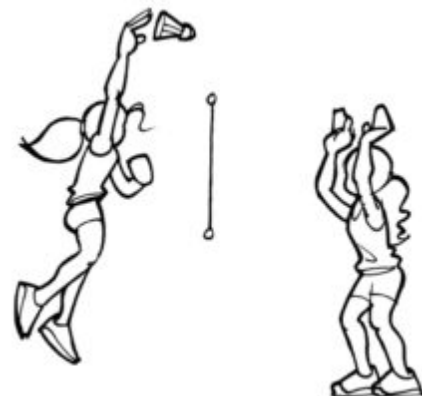


Minivolleyball – Angriff: Shuttle Game

Die Bewegung des Angriffs ist sehr komplex und das Timing des Sprungs muss mit der Flugbahn des Balles abgestimmt sein. Um den Fokus auf die Wurfbewegung (Schulteröffnung, Abwurf am höchstmöglichen Punkt) im Sprung zu legen, eignet sich das Werfen des Shuttles.

Spiel 1:1: Shuttle aus dem Sprung über das Netz in das halbe Feld spielen und versuchen, einen Punkt zu machen. Der Gegner fängt den Shuttle auf, nimmt Anlauf und wirft seinerseits den Shuttle über das Netz.



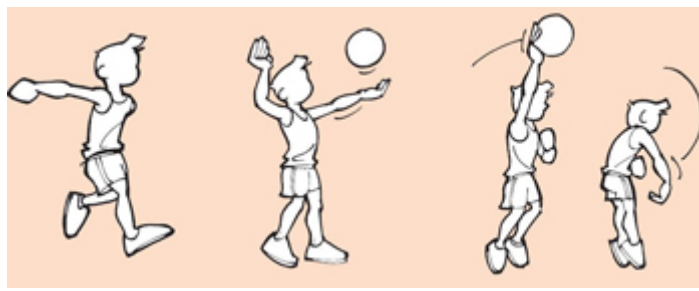
Variation

- Feldzonen definieren, in die gespielt werden muss (Diagonalfeld; hinter die 2m-Linie, ...)

Material: Badminton-Shuttle

Videos der Knotenpunkte

- [Smashanlauf](#)
- [Driveschlag \(Rückraum\)](#)
- [Harter Angriff/Finte](#)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO