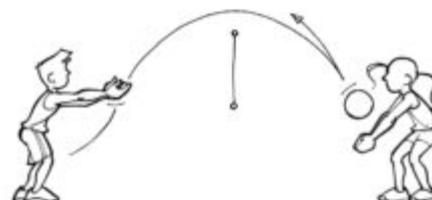


Minivolleyball – Manchette: Manchettengame

Das Spielbrett bestimmt, wohin der Ball fliegt. Soll der Ball in die Höhe gespielt werden, muss der Ball mit flacherem Brett gespielt werden, als wenn der Ball weit und flach gespielt werden soll. Um dies zu erfahren, eignet sich das Manchettenspiel.

Spiel 1:1. Das Spiel wird mit einem beidhändigen Wurf von unten übers Netz eröffnet. Die Spieler dürfen den Ball nur mit Manchette direkt über das Netz spielen und so versuchen, den Punkt zu machen.

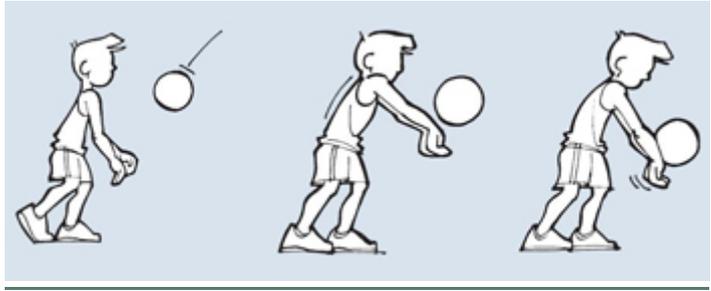


Variationen

- Feldzonen definieren, in die gespielt werden muss (Diagonalfeld; hinter die 2m-Linie).
- Der Spieler muss sich den Ball mit Manchette hoch in Netznähe spielen, um dann erst mit der zweiten Manchette den Ball übers Netz zu spielen.
- Der Spieler spielt den Ball zuerst einarmig hoch, um anschliessend den Ball mit einer Manchette übers Netz zu spielen.
- Bei zwei obligatorischen Ballkontakten Zusatzaufgabe nach der Netzüberquerung einbauen (Seitenlinie berühren, Drehung um eigene Achse, ...).
- Jeder Spieler hat einen Zusatzball in den Händen, den er loslassen muss, bevor er den Spielball mit einem Kontakt übers Netz spielt. Der Zusatzball darf nur 1x den Boden berühren.
- Dito, aber der Zusatzball muss in die Luft geworfen und nach der Manchette wieder gefangen werden.
- Spiel 2:2, wobei immer nur ein Spieler auf dem Feld ist. Nach jeder Netzüberquerung wird ohne Spielunterbruch gewechselt.
- Spiel 2:2, wobei beide Spieler auf dem Feld stehen und je eine Manchette spielen müssen.

Videos der Knotenpunkte

-
- Manchette Basis
 - Manchette als Annahme frontal
 - Manchette als Verteidigung



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO