

Volleyball: Bälle pflücken



Den Ball aufwerfen und mit gestreckten Armen im Sprung im höchsten Punkt über sich fangen. Anschliessend mit Anlaufschritt, später mit Armschwung und Anlauf. Wer schafft es, den Ball im höchsten Punkt zu fangen?

Bemerkungen:

Technik-Knotenpunkte

Anlauf

- 3-Schritt-Rhythmus (Orientierungs-, Stemm- und Beistellschritt).
- Senken des Körperschwerpunktes und Armschwung.

Schlagbewegung

- Bogenspannung aufbauen.
- Impulsgebung: Schlagarmschulter wird nach vorne gebracht, der Ellenbogen wird peitschenartig zum Ball gestreckt.
- Ballberührung: Der Ball wird so hoch wie möglich senkrecht über der Schulter mit gestrecktem Arm und offener Hand geschlagen (Energie nach oben).

Handlungsabsichten beim Angriff

- Den Punkt machen.
- Den Gegenangriff erschweren.

Variationen

- Aufwerfen des Balles ein- und beidhändig (welche Variante geht am Besten?) und jeweils beidhändig fangen.
- Wie erste Variation, aber mit Zusatzaufgaben nach dem Aufwerfen des Balles (Klatschen, Boden/Fersen berühren, Drehung machen usw.).
- Sich zu zweit den Ball mit einem Sprungpass zuspielen.

schwieriger

- Ball stark auf den Boden prellen und mit korrektem Anlaufrhythmus fangen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO