

# Volleyball: Hau den Ball

Bei dieser Übung wird der Schlag übers Netz zum Mitspieler mit der grösstmöglichen Abschlagshöhe trainiert.



2 Spieler stehen sich gegenüber und schlagen den Ball mit einem kontrollierten Schlag übers Netz auf ihren Mitspieler. Dieser fängt den Ball, wirft ihn hoch und spielt den Ball mit einem präzisen Schlag wieder zurück. Wer spielt den Ball mit grösstmöglicher Abschlagshöhe kontrolliert ins gegnerische Feld?

## 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

### schwieriger

- Ball im Sprung angreifen.
- Der Ball muss mit Manchette verteidigt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**