

Volleyball – Die Manchette: Ein Balanceakt

In dieser Übung wird der Ball auf gestreckten Armen durch die Halle balanciert. Das Ziel ist, eine stabile Körperposition aufrecht zu erhalten und zu einem besseren Ballgefühl zu gelangen.

Ein Ball muss auf gestreckten Armen durch einen abgesteckten Parcours balanciert werden. Welches Team schafft den Parcours ohne Ballverlust schneller zu durchlaufen?



Bemerkungen:

Technik-Knotenpunkte

- **Position zum Ball:** Körper hinter dem Ball.
- **Ballberührung:** Ball vor der Körperlängsachse auf dem mit leicht aufgedrehten Unterarmen gebildeten Spielbrett spielen.
- **Impulsgebung:** Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse, vorwärts-aufwärts aus den Beinen (Arm-Rumpf-Winkel bleibt nahezu konstant).

Handlungsabsichten bei der Manchette

- Den Ball im Spiel halten, damit wir unser Spiel aufbauen können.
- Dem Mitspieler Raum und Zeit geben.
- Dem Mitspieler alle Möglichkeiten geben.

Variationen

- Verschiedene Laufparcours setzen (Slalom durch Pylonen, laufen im Zick-Zack, im Kreis laufen usw.).
- Für die Ballübergabe muss eine Manchette an einer bestimmten Position zum nächsten Läufer gespielt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO