

Volleyball – Technik: Manchette (Basis)

Mit der Manchette wird der Ball mit zusammengehaltenen, fixierten Händen bzw. Unterarmen zu einem definierten Zielort gespielt.

Anwendungsbereich und Absicht

1. Den Ball im Spiel halten, damit das eigene Team sein Spiel aufbauen kann
2. Der Zuspielerin Raum und Zeit geben
3. Der Zuspielerin alle Möglichkeiten geben

Individualtaktik

- Je schneller der Ball anfliegt, desto geringer der Schulter- und Beineinsatz
- Den Rhythmus des Balls übernehmen («langer» Ballkontakt, Ball begleiten)

Bemerkung: Je nach Fertigkeiten und Leistungsniveau kann die Priorisierung der Absichten unterschiedlich sein.

Quelle: Foerster, M. (2016). Volleyball: Spielen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO