

# 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**