

Volleyball: Techniklernen

Im Volleyball kommen – abhängig von der Spielsituation – verschiedenste volleyballspezifische Techniken zur Anwendung. Da diese technischen Gesten aber kaum den natürlichen Alltagsbewegungen entsprechen, müssen sie von Grund auf erlernt werden.



Techniklernen sollte nicht isoliert, sondern Hand in Hand mit dem Erlernen taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten erfolgen. Jeder (technischen) Handlung geht eine (taktische) Absicht voraus; es ist also die Intention, die die Bewegung steuert.

Das Verständnis der Taktik unterstützt und fördert erwiesenermassen das Erlernen der Technik. Deshalb enthalten die Technikseiten neben den technischen Knotenpunkten immer auch Hinweise zu Anwendungsbereich und Absicht der jeweiligen Technik sowie zu individualtaktischen Überlegungen.

Pass

- Pass vorwärts (oberes Zuspiel)
- Pass rückwärts (oberes Zuspiel über Kopf)
- Sprungpass (oberes Zuspiel im Sprung)

Manchette

- Manchette (Basis)
- Manchette als Annahme frontal
- Manchette als Zuspiel
- Manchette als Annahme seitlich
- Manchette als Verteidigung

Service

- Service von unten
- Service von oben (Float)

- Jump Serve/Jump Float

Angriff

- Smashanlauf/Angriff mit Sprungpass
- Driveschlag
- Poke Shot/Cut Shot
- Harter Angriff/Finte
- Einbeiner

Block

- Blocksprung/Blockverschiebung (Shuffle, Kreuzschritt)
- Block stellen/Block lösen
- Swingblock (Grundtechnik)

Verteidigungstechniken

- Fallen/Hechten
- Abrolltechnik (akrobatische Verteidigung)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO