

# Volleyball – Technik: Einbeiner

Beim Einbeiner wird der Ball mit grösstmöglicher Abschlaghöhe kontrolliert ins gegnerische Feld geschlagen. Der Absprung an der Angriffsposition im Rücken des Zuspielers erfolgt dabei einbeinig nach vorne oben (Slide).

## Anwendungsbereich und Absicht

1. Den Ball im Spiel halten
2. Den Gegenangriff erschweren
3. Den Punkt erzielen

## Individualtaktik

- Neutrale Position zum Ball schafft Optionen
- Die Schwächen des Gegners kennen und ausnutzen
- Den gegnerischen Mittelblocker zum Verschieben zwingen

**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**