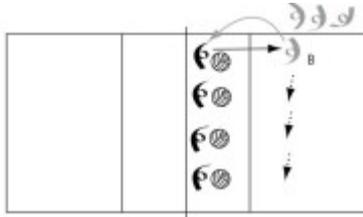


# Volleyball: Manchettenparcours

In dieser Übung geht es darum, Manschetten präzise zur Person am Netz zu spielen und sich schnell seitlich zu verschieben.



Spieler B kommt von der Seite her ins Spielfeld und spielt den vom Netzspieler A zugeworfenen Ball mit Manchette zurück. Nach dem Spielen verschiebt sich Spieler B nach links und spielt den nächsten Ball mit Manchette zurück. Wer schafft es in 3 Durchgängen am meisten Bälle präzise auf den Spieler am Netz zurückzuspielen?

## 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

Mit Kegeln die Verschiebung steuern (Zick-Zack-Kurs).

## schwieriger

- Bälle werden von den Netzspielern abwechslungsweise kurz und lang geworfen.
- Die Netzspieler können den Schwierigkeitsgrad durch schwieriges Anwerfen erschweren.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**