

Technik

Wer über eine präzise und abwechslungsreiche Technik verfügt, kann in jeder Spielsituation die richtigen Bewegungen ausführen. Im Folgenden werden die grundlegenden Angriffs- und Verteidigungselemente sowie schwierigere Varianten vorgestellt.

Angriffsbewegungen

Individuelle Angriffsstellung

Diese Position nimmt jeder Spieler der Zelle ein:

- In Kauerstellung oder mit einem Knie am Boden
- Arme im 45°-Winkel über den Kopf gestreckt
- Handflächen zeigen nach oben



Schläge

Die Flugbahn des Balls muss ansteigend oder horizontal sein. Der Ball muss mindestens 1,8 Meter vom Ort des Aufschlags wegfliegen.

Stossen mit zwei Händen

Position des Aufschlägers

- Dem Ball zugewandt
- Arme angewinkelt
- Hände in Richtung Ballmitte geöffnet

Ausführen des Schlags

- Arme strecken
- Kontakt der Handinnenflächen in der Mitte des Balls
- Horizontale Flugbahn des Balls

Merkmale des Schlags

- Sehr einfach zu bewerkstelligen
- Präziser Schlag



Gedämpfter Stoss

Position des Aufschlägers

- Dem Ball zugewandt
- Arme angewinkelt
- Hände in Richtung Ballmitte geöffnet

Ausführen des Schlags

- Arme strecken
- Kontakt der Handinnenflächen in der Mitte des Balls
- Kurze Flugbahn

Merkmal des Schlags

- Riskanter Schlag (Gefahr eines Fehlschlags)



Schlag mit gefalteten Händen

Position des Aufschlägers

- Schultern im rechten Winkel zum Ball
- Arme auf Schulterhöhe
- Arme vorgestreckt

Ausführen des Schlags

- Armbewegung von hinten gegen vorn, parallel zum Boden
- Kontakt in der Mitte des Balls
- Körpergewicht nach vorn verlagern
- Horizontale Flugbahn des Balls

Merkmale des Schlags

- Präziser Schlag
- Starker Schlag



Lob Shot

Position des Aufschlägers

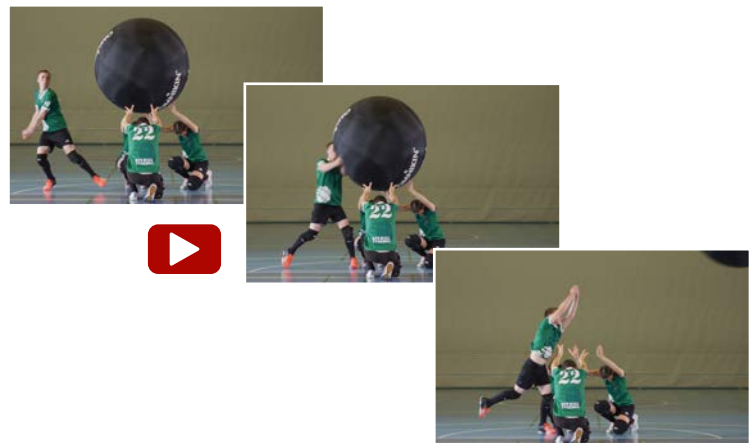
- Schultern im rechten Winkel zum Ball
- Arme dem Körper entlang nach hinten gestreckt
- Arme leicht angewinkelt, Hände gefaltet

Ausführen des Schlags

- Kräftiger Schlag mit dem Unterarm bis zum Handgelenk
- Am Ende der Bewegung sind die Arme komplett gestreckt
- Ansteigende Flugbahn, die hinter dem Verteidiger rasch absinkt (Lobball)

Merkmale des Schlags

- Komplexer Schlag
- Erfordert viel Kraft



Finten

Einen Schlag in eine bestimmte Richtung vortäuschen, dann Achse wechseln, um in eine andere Richtung zu schlagen.



Verteidigungsbewegungen

Individuelle Verteidigungsstellung

Diese Position nimmt jeder Spieler in Erwartung der Ballabnahme ein:

- Fersen leicht angehoben
- Beine gegrätscht und versetzt
- Dominanter Fuss vorn
- Knie leicht gebeugt
- Oberkörper leicht vorgebeugt
- Schultern gleich ausgerichtet wie die Beine



Sliding Tackle

Der Sliding Tackle erfolgt auf der einen Gesässseite und dem Bein:

- Der Körper nimmt in dieser Reihenfolge Kontakt mit dem Boden auf: Hand, Knie, Oberschenkel, Gesäss
- Das mit dem Boden Kontakt aufnehmende Bein wird gebeugt, das andere gestreckt, um den Ball aufzufangen (der erste Kontakt muss zwingend mit dem Fuss erfolgen)



Ball mit dem Fuss hochspielen

- Rasches und komplettes Strecken des Beins unter dem Ball
- Zehen sind abwärts gerichtet
- Ballkontakt mit dem Rist (bzw. mit den Schuhbändeln)

