

Trainingseinheit 1:

Oberes und unteres frontales Zuspiel

1. Lerneinheit: oberes frontales Zuspiel (Pritschen)

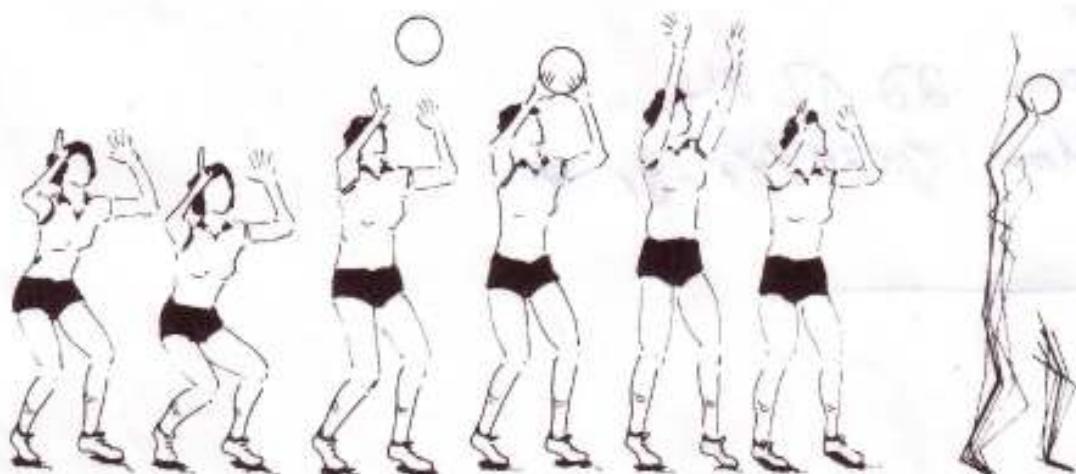
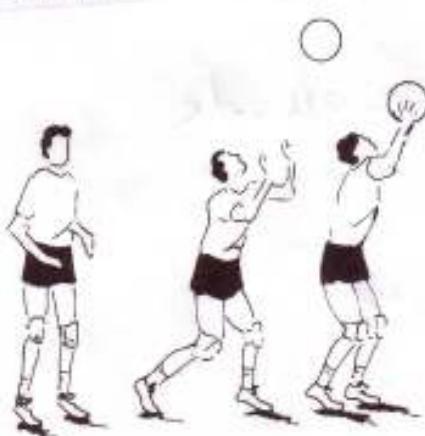


Abb. 23

Bewegungsablauf Abb.23

Der Spieler bewegt sich aus einer mittelhohen Spielbereitschaftsstellung mit schnellen kurzen Schritten zum Zuspielort. Jede Bewegung zum Ball einschließlich der Körperdrehung soll vor der Ballberührung abgeschlossen sein (Abb.24).



Der Spieler befindet sich bei Ballberührung **unter/hinter dem Ball in Grätschstellung**, die Füße sind etwa hüftbreit auseinander und einen halben bis ganzen Fuß nach vorne versetzt.

Abb. 24

Oberes und unteres frontales Zuspiel

1. Lerneinheit: oberes frontales Zuspiel (Pritschen)

Das Gewicht ruht mehr auf den Fußballen. Arme und Beine sind bei aufgerichtetem Rumpf gebeugt. Kurz vor Ballberührung setzt eine **Ganzkörperstreckung** ein.

Der Ball wird bei schalenförmiger Hand- und gespreizter Fingerhaltung (Daumen nach unten/hinten) während der Streckbewegung mit den oberen Fingergliedern **feidernd** (Vorspannung der Finger) in **Stirnhöhe** gespielt (Abb.25)



Abb. 25

Die Ganzkörperstreckung ist mehr oder weniger schnell beendet, und der Spieler geht sofort in die Spielbereitschaftsstellung zurück. Die Ganzkörperstreckung ist um so ausgeprägter und zügiger, je weiter der Paß gespielt werden muß.

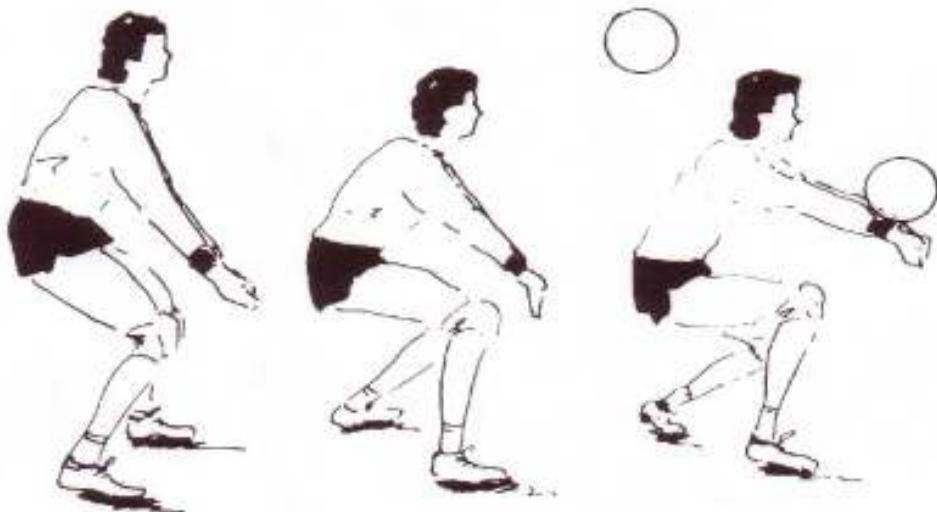
Tips

- Spiele den Ball nach Abschluß von Lauf- und Drehbewegung frontal aus sicherem Stand hoch!
- Versuche frühzeitig durch Beobachten des Mitspielers die Abspielrichtung und die Flugbahn des Balles zu erkennen!
- Bewege Dich schnell unter/hinter den Ball!
- Spiele den Ball im Stand nach Ganzkörperstreckung!
- Spiele den Ball frontal, hoch und genau zum Mitspieler/Partner!
- Kontrolliere nach Abspiel Finger- und Handhaltung!
- Nimm schnell die Spielbereitschaftsstellung wieder ein!

Trainingseinheit 1:

Oberes und unteres frontales Zuspiel

2. Lerneinheit: Zuspielbagger frontal



Beim Zuspielbagger frontal bewegt sich der Spieler wie beim Pritschen mit schnellen, kurzen Schritten zum Annahmeort; er soll jede Bewegung/ Drehung vor Ausführung der Annahme abgeschlossen haben. Bei der Annahme befindet sich der Spieler **hinter dem Ball in Schritt-Grätschstellung**, wobei das Gewicht mehr auf dem Fußballen ruht, die Füße etwas über hüftbreit auseinander und einen halben bis ganzen Fuß nach vorne versetzt sind. Die Beine sind gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, die Arme sind gestreckt und die Hände ineinander gelegt.

Durch Abknicken der Handgelenke und Vorbringen der Schultern wird eine **Überstreckung** erreicht, wobei die aneinander geführten Unterarme mit ihrer breiten Innenfläche die Trefferfläche bilden (Abb.36)

Kurz vor der Ballberührung setzt eine **Ganzkörperstreckung** ein und der Ball wird mit den **Unterarmen in Hüfthöhe** gespielt. Der Spieler beendet die Körperstreckung nach Abspiel so, daß die Arme nicht über Schulterhöhe geführt werden und er sofort wieder die Spielbereitschaftsstellung einnehmen kann.

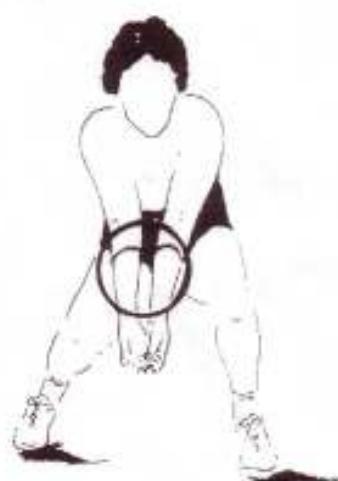


Abb. 36

Je flacher der Ball anfliegt, um so tiefer ist die Spielstellung; Je schneller der Ball anfliegt, um so geringer ist der Arm- und Beineinsatz.

Tips

- Spiele den Ball aus sicherem Stand frontal mit den Innenflächen der Unterarme!
- Bewege Dich schnell hinter den Ball!
- Betone die Streckung der Arme durch Vorschieben der Schultern und Überstrecken der ineinandergelegten Hände!
- Der Impuls kommt mehr aus den Armen als aus den Beinen!
- Spiele leicht anzunehmende Bälle diagonal hoch und genau zum Partner ans Netz!
- Vermeide Folgefehler Deines Partners, indem Du schwierig anzunehmende Bälle hoch und nicht zu nah ans Netz spielst!
- Sei als Annehmender bereit auch die dritte Ballberührung durchzuführen!
- Sei als nicht Annehmender bereit für die zweite oder dritte Ballberührung!

Trainingseinheit 2:

Aufschlag frontal von unten

Lerneinheit: Aufschlag frontal von unten

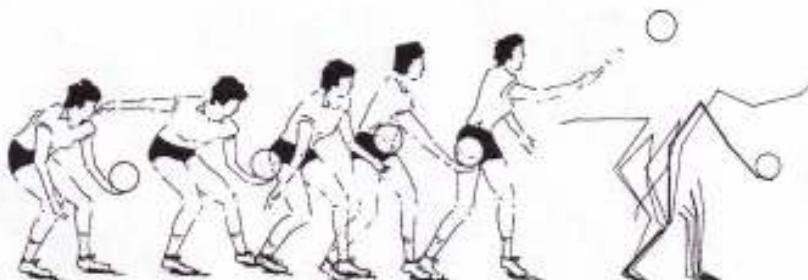


Abb. 41

Bewegungsablauf

Der Aufschlag von unten wird aus einer schulterbreiten **Schrittstellung** frontal zum Netz ausgeführt. Die Beine sind leicht gebeugt, der linke Fuß steht beim Rechtshänder vorne. Während der Ball mit der linken Hand hüfthoch vor dem Körper gehalten wird, wird der **Schlagarm lang** nach hinten zurückgeführt; dabei findet eine Gewichtsverlagerung auf den hinteren Fuß statt. Aushol- und Schlagbewegung entsprechen einem **Pendelarmschwung**. Der Ball wird während der Schlagbewegung **kurz angeworfen** oder unmittelbar vor dem Schlag **fallen gelassen** und mit dem **Handteller von hinten/unten** in Hüfthöhe und Armlänge vor dem Körper getroffen. Die Hand ist dabei angespannt und der Ballrundung angepaßt. Die mit der Schlagbewegung einhergehende **Beinstreckung** führt zu einer Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß.

Handlungshinweise

- Vermeide Fehler bei der Ausführung des Aufschlags (Sicherheit vor Risiko), indem Du aus dem mittleren Aufschlagbereich aufschlägst!
- Stehe in Schrittstellung frontal zum Netz!
- Führe Aushol- und Schlagbewegung mit langem Arm durch!
- Wurf den Ball möglichst niedrig und kurz vor dem Schlag an!
- Schlage den Ball mit dem Handteller von hinten/unten!
- Triff den Ball in Hüfthöhe und Armlänge vor dem Körper!
- Berücksichtige stets die Aufstellung und die Annahmequalitäten der Gegenspieler!

Tips

- Schlage den Ball auf ungedeckte Zonen oder zwischen die Annahmespieler!
- Schlage auf den annahmeschwächsten Spieler!
- Variiere den Aufschlag bezüglich Richtung und Flugbahn!

Da alle Spieler bei der Annahme des Aufschlags beteiligt sind, erfolgt der Angriffsaufbau aus dem 6er-Riegel situationsgebunden im Sinne des offenen Lauens. Unter offenem Läuferspiel versteht man, daß der/die Zuspieler im Riegel integriert sind und primär Annahmefunktion haben. Das entscheidende Kriterium dafür, wer auf welcher Position das Zuspiel durchführt, stellt die Richtung des Aufschlags dar: Beim Angriffsaufbau über die Vorderspieler laufen z.B. bei Aufschlag auf Position IV/V die Vorderspieler III und II ans Netz, um das Zuspiel zu übernehmen, beim Aufschlag auf Position II/I entsprechend die Vorderspieler III und IV. Grundlage des situationsgebundenen Angriffsaufbaus mit offenem Läufer ist das Spielen mit diagonalem (1.) und parallelem (2.) Paß. Folgende Maßgabe stellt hierbei eine wichtige Entscheidungshilfe für den ersten Paß dar: Das Feld wird durch eine gedachte Linie in zwei Annahmehälften A und B unterteilt, die jeweils mit drei Spielern besetzt sind. Zielt der gegnerische Aufschlag auf Feld A (Abb. 47a), so erfolgt der Angriffsaufbau über den Vorderspieler des Feldes B (hier: II), zielt der Aufschlag auf Feld B (Abb. 47b), so übernehmen die Vorderspieler (III/IV) aus Feld A das Zuspiel.

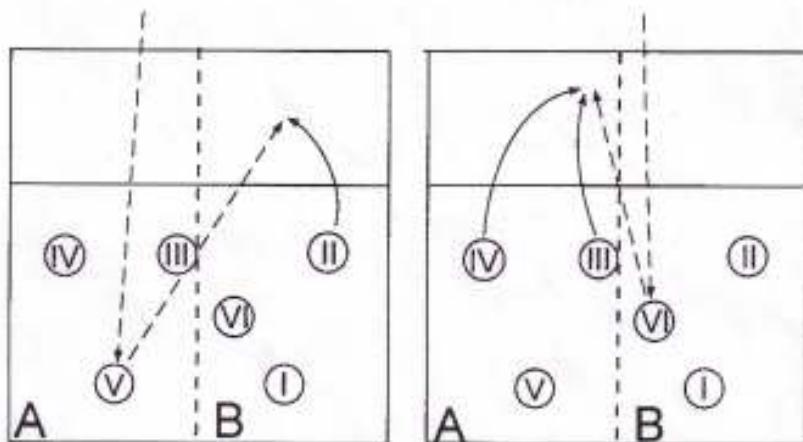


Abb. 47a/b

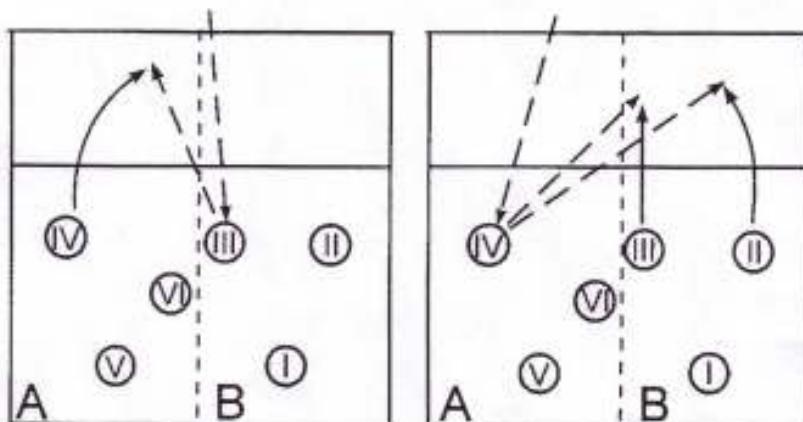
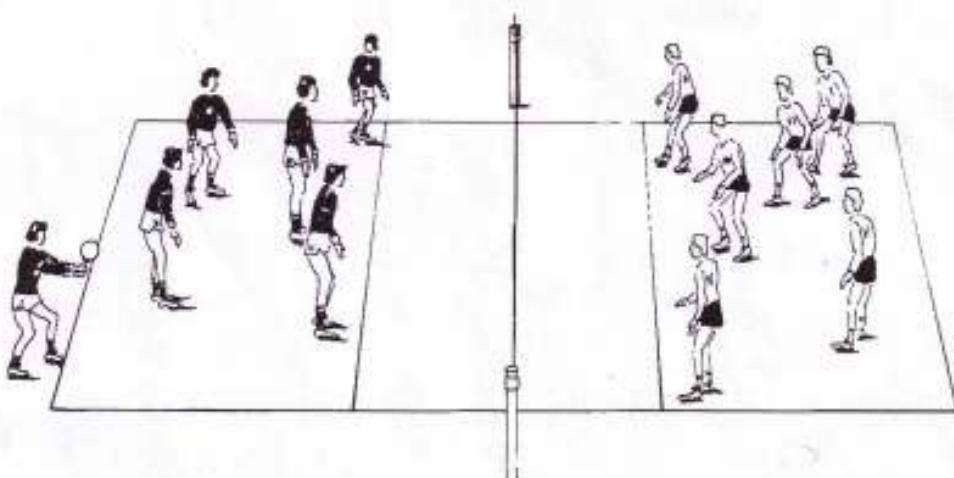


Abb. 48 a/b

Trainingseinheit 2:

Aufschlag frontal von unten / 6er-Riegel mit Angriffsaufbau über Vorderspieler

2. Lerneinheit: 6er-Riegel mit Angriffsaufbau über Vorderspieler



Handlungsablauf (vgl. Abb. 40)

Der 6er-Riegel dient wie alle Riegelformationen der Annahme und Weitergabe des Aufschlags. Dabei stehen die Spieler in einer Art W-Form (Abb. 46), wobei die Vorderspieler IV/III und II das gesamte Vorder- und Mittelfeld abdecken und in gleicher Entfernung zum Aufgeber ca. 1 - 2 m hinter der Angriffs linie stehen. Die Hinterspieler I und V decken das Hinterfeld ab und stehen etwa 2 - 2,5 m von der Grundlinie entfernt auf Lücke zu den Vorderspielern. Der Spieler VI steht entweder zwischen Spieler III und I (Abb. 46a) oder zwischen III und V (Abb. 46b) und übernimmt die Abdeckung eines Teiles des Mittelfeldes.

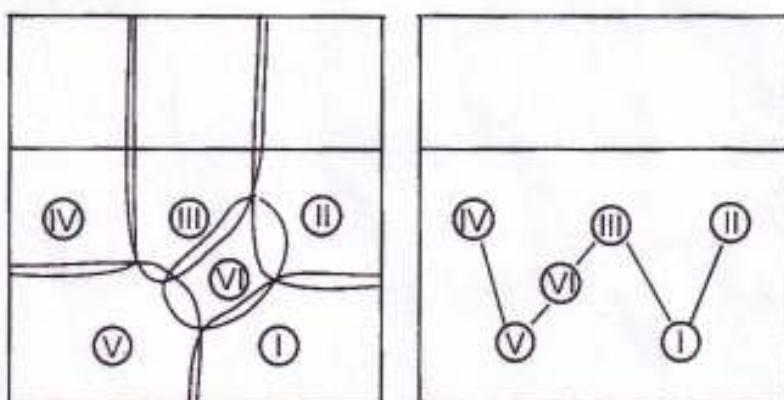


Abb. 46 a/b