



Volleyball

Das obere Zuspiel (Pritschen)

Bewegungsbeschreibung

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

- Der Spieler befindet sich bei der Ballberührung unter/hinter dem Ball in Grätschschrittstellung
- Die Füße sind etwa hüftbreit auseinander gesetzt und einen halben bis ganzen Fuß nach vorne versetzt.
- Das Gewicht ruht mehr auf den Fußballen
- Die Arme und die Beine sind bei aufgerichtetem Rumpf gebeugt
- Kurz vor der 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 federnd (Vorspannung der Finger) 10-20cm über der Stirn gespielt.
- Die Ganzkörperstreckung wird schnell beendet und der Spieler geht sofort in die Spielbereitschaftsstellung zurück.
- Die Ganzkörperstreckung ist umso ausgeprägter und zügiger, je weiter Pass gespielt werden muss.



Hier klicken

[BILD Bewegungsablauf](#)

Animation

<http://www.sportunterricht.de/animation/volley1.html>