



TIPPS VOM PROFI-TRAINER FÜR ALLE SPIEL-NIVEAUS

ARMZUG BEIM ANGRIFF

*Der Einfachheit halber werde ich im nachfolgenden Text von einer rechtshändig angreifenden Person sprechen. Die Linkshänder*innen mögen es mir verzeihen, ich respektiere sie ebenfalls sehr. In meiner Laufbahn habe ich bei allen Linkshänder*innen, die ich kennen gelernt habe, eine bessere Ballkontrolle und Sensibilität der Hand festgestellt ;-).*

Beim letzten Anlaufschritt für den Angriff werden beide Arme nach oben gestreckt, um eine maximale Höhe zu erreichen (Abbildung 1).

Während der Flugphase hebt sich die linke Hand mit dem ausgestreckten Arm nach oben, als wolle sie den Ball andeuten, gleichzeitig

öffnet sich der rechte Ellbogen mit dem angewinkelten Arm nach hinten, als wolle man mit der Drehung des Oberkörpers die Saiten eines Bogens spannen. Der linke Arm deutet den Ball an und bleibt während der Flugphase so lange wie möglich gestreckt, bis kurz vor dem Angriffsschlag der rechten Hand. (Abbildung 2).

Was müssen wir tun, um den Ball richtig zu treffen?

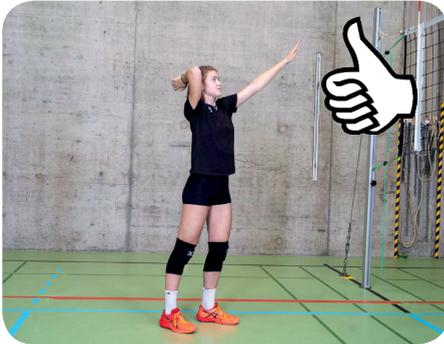
Aus der Position des Bogens – als ob wir einen Pfeil abschießen wollten – geht der rechte Ellbogen nahe am rechten Ohr nach vorne, um den Arm maximal auszustrecken und den Ball leicht vor uns zu treffen. Also nicht über dem Kopf, sondern leicht vor dem Kopf. Dies ermöglicht es, dass die Hand über dem Ball platziert

① Richtig: beide Arme werden nach oben gestreckt

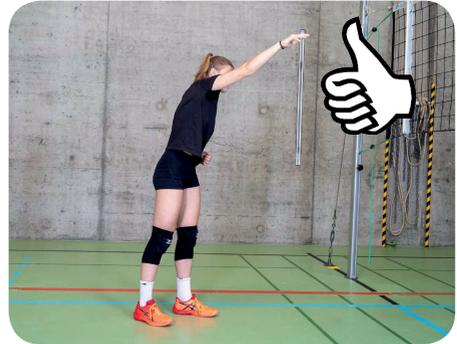


② Richtig: angewinkelter Arm nach hinten





③ *Richtig: Rechter Arm nahe am Ohr nach vorne*



④ *Richtig: linker Arm volle Geschwindigkeit zum Oberkörper*

werden kann und mit einer Handgelenksbewegung von oben nach unten zu umschliessen, um dem Ball den nötigen Spinn zu geben und ihn in Richtung des generischen Felds zu lenken. (Abbildung 3).

Kurz bevor der Ball getroffen wird, beugt sich der ausgestreckte linke Arm mit voller Geschwindigkeit in Richtung des Oberkörpers (Abbildung 4).

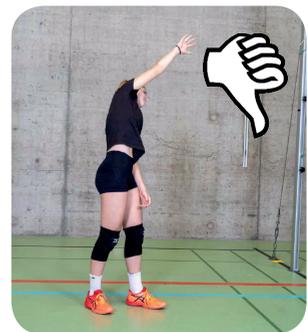
Bob Fant



Falsch: der linke Arm kommt zu früh herunter



Falsch: der Ball wird hinter, statt vor dem Kopf geschlagen



Falsch: der Ball wird zu tief und zu weit links vom Idealpunkt geschlagen

Zwei kleine Tipps

Achte auf den Daumen der rechten Hand, die den Ball trifft. Wenn er sich im Moment des Schlags nach hinten dreht, geht der Ball nach links, wenn er sich nach vorne dreht, geht der Ball nach rechts.

Rechtshänder*innen, die aus der Position 4 anlaufen, um mit der rechten Hand «Line» anzugreifen, müssen die Bewegung nach dem Schlagen des Balls auf dem linken Bein beenden. Umgekehrt müssen sie für einen diagonalen Angriff die Bewegung auf der Aussenseite des rechten Beins beenden.