



TIPPS VOM PROFI-TRAINER FÜR ALLE SPIEL-NIVEAUS

SERVICE

Der Aufschlag ist das einzige Element im Volleyball, welches nur von uns selbst abhängt.

Es gibt vier Hauptarten von Aufschlägen:

- Float (Flutter-Aufschlag)
- Jump Float (Sprung-Flutter-Aufschlag)
- Jump Spin (Topspin-Aufschlag)
- Hybrid (Mix zwischen Jump Float + Jump Spin)

Der Flutter Aufschlag wird aus dem Stand und ohne Rotation des Balls ausgeführt, so dass der Ball in der Luft unvorhersehbare Bewegungen macht und es dadurch für die gegnerische Annahme schwieriger wird die Flugbahn zu lesen.

Beim Sprung-Flutter Aufschlag wird der Schlag auf den Ball gleich ausgeführt, jedoch mit Anlauf und Sprung, so dass der Treffpunkt höher ist und der Ball mit höherer Geschwin-

digkeit geschlagen werden kann. (Dies wird vor allem im Frauenvolleyball verwendet).

Der Topspin-Aufschlag ist ebenfalls ein Sprung-aufschlag, bei welchem dem Ball jedoch eine grössere Rotation und Kraft verliehen wird, wie wenn es sich um einen Angriff von der Grundlinie handeln würde (wird vor allem im Herrenvolleyball verwendet).

Hybrid ist ein Aufschlag, der einen Wurf ähnlich dem Sprung-Flutter kombiniert, dem Ball aber eine Rotation und eine Geschwindigkeit ähnlich dem Topspin verleiht, so dass man mit demselben Wurf abwechselnd einen Float- und einen Spin-Aufschlag spielen kann, was dem Gegner wenig Sicherheit bei der Annahme gibt (dies ist ein koordinativ sehr komplexer Aufschlag und die Neuheit der letzten Jahre).



Ball beim zweiten Schritt (ein- oder beidhändig) nach vorne aufwerfen



Der Ball wird nach vorne in Richtung eigenes Feld geworfen

Analysieren des Sprung-Flutter-Aufschlags unter technischen Gesichtspunkten

Normalerweise beginnt ein Rechtshänder den Anlauf mit dem linken Fuss nach vorne.

Es gibt zwei Wurfmöglichkeiten, einhändig (links für einen Rechtshänder) oder beidhändig, dies ist sehr individuell.

Wie gesagt, der Anlauf beginnt mit dem linken Fuss vorwärts, also machen wir den ersten Schritt nach rechts, dann nach links und beim zweiten Schritt nach rechts wird der Ball geworfen. Der letzte linke Schritt schliesst den Anlauf ab und ermöglicht den Absprung, an diesem Punkt findet der Aufprall mit dem Ball statt.

Um einen harten Schlag zu erreichen und damit den Ball schweben zu lassen, sollten wir die Aufprallfläche zwischen Ball und



Berührung genau hinter dem Ball und die Hand sollte senkrecht zum Boden zeigen

Tip

Den Gegner immer in Bewegung bringen und den Ball nicht auf seinen Körper richten, sondern zu versuchen, den Ball nach rechts, links, vor oder hinter seine Füße zu schlagen.

Und immer daran denken, dass ein Aufschlag zwischen zwei Spieler*innen – auch Konfliktzone genannt – manchmal selbst gute und erfahrene Spieler*innen in Schwierigkeiten bringt!

Hand minimieren, die Hand sollte senkrecht zum Boden zeigen und die Berührung sollte genau hinter dem Ball erfolgen. Würde der Aufschlag etwas oberhalb des Balles erfolgen, würde dies zu einem Spin-Effekt führen.

Wohin soll der Aufschlag gelenkt werden?

Im modernen Frauenvolleyball haben wir es mit drei annehmenden Spielerinnen zu tun.

Wenn wir die Statistiken des Gegners analysieren oder das Spielgeschehen beobachten, werden wir Rotation für Rotation schauen, wer in der Annahme ein schlechteres Ergebnis erzielt.

Es gibt einfache Hilfsmittel, um die Geschwindigkeit des Balls zu messen, mit denen du die Geschwindigkeit deines Aufschlags mit der von erfahrenen Volleyballern vergleichen kannst. Auf hohem Niveau sollte ein guter Aufschlag über 60 km/h betragen.

Bob Fant