

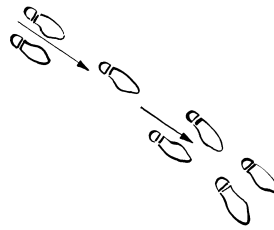
6.4 Den Schmetterball («Smash») lernen

Für Jugendliche ist die Smashbewegung besonders attraktiv. Auf der Oberstufe soll dieses Technikelement in einer Grobform erworben werden. Das Abspringen am Netz bringt auch einen Zeitgewinn für gezieltes Platziere von Sprungpässen oder für Finten.

Das Treffen des Balles in der Luft - das richtige Timing - braucht viel Übung!

Smash-Anlauf: Die S sind 3 m vom Netz (Leine, Linie) entfernt und versuchen, eine geeignete Anlaufform herauszufinden. Vorgaben: Bei der Schlagbewegung und der Landung darf das Netz nicht berührt werden. Die S zeigen ihre Lösungen vor. Einige Vorschläge ausprobieren und gefundene Lösungen nach Vor- und Nachteilen besprechen.

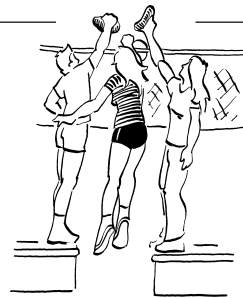
- Demonstration (Lehrperson, Video, Reihenbild): Anlaufrichtung 30–45° zum Netz. Schrittfolge: li-re-li oder re-li-re zum beidbeinigen Absprung. Diese Bewegung rhythmisch üben: «Tamm... ta-damm!»



- ⓘ Das Netz so tief spannen, dass die Spielenden im Sprung die Netzkante auf Stirnhöhe haben. Schräge Leine den Grössenverhältnissen der Spielenden anpassen. Mit Markierungen auf dem Boden (Orientierungshilfen) arbeiten.

Mit und ohne Anlauf smashen: 2 je auf 1–2 Kasten-elementen stehende S halten einen in ein Badetuch (Gymnastikhose) eingewickelten Ball. Die S schlagen mit korrektem Anlauf und ohne Netzberührung den eingewickelten Ball und landen kontrolliert.

- Die S stehen vor der Wand, werfen den Ball mit beiden Händen 2–3 m hoch und schlagen den Ball vor der Wand auf den Boden.
- Die S stehen vor dem kopfhoch gespannten Netz und schlagen den Ball übers Netz. Auch auf Ziele.

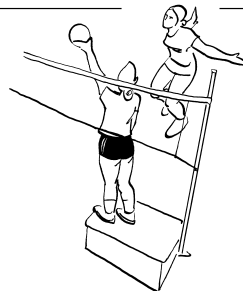


- ➔ Ball halten: Die S auf dem Kasten klemmen den Volleyball zwischen 2 wenig gepumpte Bälle.

- Ⓢ Smash: Die S zeigen 3 Smashes hintereinander: Mit korrektem Anlauf, Schlag auf Ball (im Badetuch eingewickelt) und ohne Netzberührung.

Bälle schlagen: A steht auf dem Schwedenkasten und erhält von B den Ball zugeworfen. A hält den Ball in der offenen Hand mindestens 0,5 m von der Netzkante entfernt so in die Höhe, dass B den Ball im Sprung schlagen kann. B holt den geschlagenen Ball und reiht sich wieder in der Kolonne ein. A häufig auswechseln.

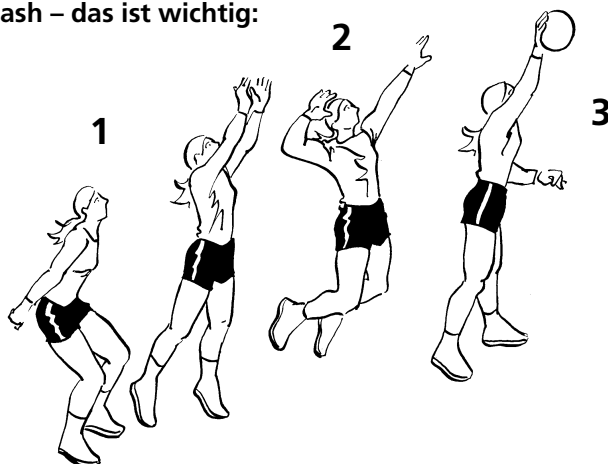
- Den Ball 2–3 m senkrecht hochwerfen. A läuft an und schlägt den Ball im höchsten Punkt übers Netz.
- A spielt den Ball auf B. B spielt einen Pass nahe ans Netz. A läuft an und schlägt den Ball.



- ⓘ Organisation beachten: Die S schlagen nur in eine Richtung.

- ➔ Das Blocken verbessern: Vgl. Bro 5/6, S. 16

Smash – das ist wichtig:



- 1 Absprung mit beiden Beinen und mit kräftigem Armschwung bis auf Schulterhöhe.
- 2 Mit dem Schlagarm ausholen.
- 3 Mit der offen-gespannten Hand den Ball vor dem Körper oberhalb der Schultern treffen.