

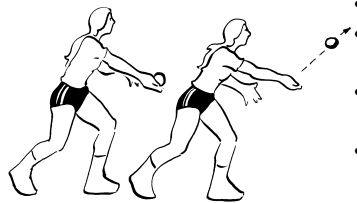
6.3 Den Aufschlag von unten üben und denjenigen von oben lernen

Der Aufschlag (Service) von unten ist leichter zu lernen als derjenige von oben und ist deshalb für das Volleyballspiel in der Schule geeignet. Der Service von oben ist attraktiver. Wenn möglich lernen die Jugendlichen beide Aufschlagarten.

Sicherheit kommt vor Risiko! Spiele den Aufschlag von dort aus, wo du den Ball sicher über das Netz bringst.

Service unten: A und B stehen sich gegenüber und rollen sich den Ball über den Boden zu. Der Arm schwingt in einer senkrechten Ebene zurück und nach vorn. Der Ball wird, bei gebeugten Knien und vorgebeugtem Oberkörper, mit gestrecktem Arm auf den Boden gelegt und einander zugerollt.

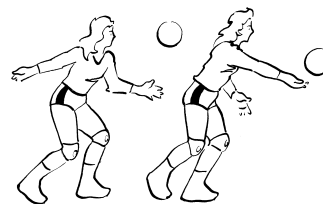
- Gleiche Übung auch mit der schwächeren Hand.
- A und B stehen sich am Netz gegenüber. A holt mit dem rechten Arm nach hinten aus, schwingt den gestreckten Arm in einer senkrechten Ebene nach vorne-hoch und wirft einen (Tennis-)Ball über das Netz zu B (rechts *und* links üben).



- ❗ **Service von unten – wichtig:**
- Den Ball kurz aufwerfen.
 - Den Schlag-Arm gestreckt nach vorne schwingen.
 - Den Ball mit gestrecktem und gespanntem Arm hochspielen.
 - Mit der gespannten Hand schlagen.

Den Ball hochwerfen und treffen: Den Ball in der linken Hand halten. Die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist vorgebeugt, der linke Fuss leicht vor dem rechten. Den Ball senkrecht hochwerfen und mit gestrecktem Arm übers Netz schlagen. Darauf achten, dass mit der offenen, gewölbten Hand bei aneinander gelegten und gespannten Fingern geschlagen wird. Der Ball sollte in hohem Bogen über das Netz zu B fliegen. A und B servieren sich fortlaufend zu.

- A und B bilden mit C und D Lernpartnerschaften. Während A (B) anschlägt, beobachtet C (D) einen Punkt und gibt Rückmeldungen.
- Die Spielenden bauen diese Serviceübung nach ihrem Können aus, z.B. mit Manchette abnehmen usw.

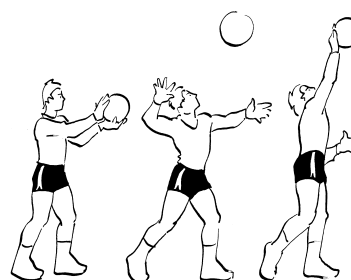


- ❗ **Serviceeregeln**
- Der Service wird hinter der Grundlinie geschlagen. Grundlinie dem Können anpassen! Der Ball muss beim Service zuerst die eine Hand verlassen, bevor er mit der andern gespielt werden darf.

➡ Lernpartnerschaften:
Vgl. Bro 4/5, S. 7

Service oben: Den Ball mit gestrecktem linkem Arm vor der rechten Schulter halten. Der linke Fuss ist vor dem rechten aufgesetzt. Der rechte Arm ist oberhalb der Schultern, die Hand nahe beim Ball. Den Ball hochwerfen und eine Ausholbewegung mit dem (rechten) Schlagarm ausführen. Den Ball leicht gegen die Wand oder zum Partner schlagen.

- Den Ball hoch treffen: Der Ball wird vor und oberhalb der rechten Schlagschulter mit gestrecktem Arm getroffen. Den Ball nur so hoch aufwerfen, dass er im höchsten Punkt geschlagen werden kann. Das Handgelenk ist fixiert, die Finger sind gespannt.
- Üben zu zweit: A schlägt gegen die Wand auf; B beobachtet – beurteilt – berät.



- ❗ **Service von oben – wichtig:**
- Vorschriftstellung links
 - Rechte Hand in Schlagposition
 - Ball hochwerfen und im höchsten Punkt schlagen.
 - Das Handgelenk ist fixiert, die Finger sind gespannt.

Aufschlag-Übungen: Die S wählen, ob sie von oben oder von unten aufschlagen wollen.

- Aus kurzer Distanz in 3 m Höhe an die Wand servieren und den Ball wieder fangen.
- Über das Netz zu einer anderen Spielerin servieren.
- Ziele (z.B. Matten) treffen.
- Testübung ausprobieren, seinem Können anpassen.



- Ⓣ **Aufschlag:** Aufschlag von oben oder unten an die ca. 4 m entfernte Wand. Abnahme des zurückprallenden Balles mit Manchette und Auffangen des Balles. Diese Übung 3-mal hintereinander ohne Fehler ausführen.