

4. April 2024

Prüfungsbestimmungen Theorie und Praxis der Sport- und Bewegungsfelder

Aufbaukurs Spielformen I Volleyball

Wahlpflichtveranstaltung
Kontaktzeit: 30h
Selbststudium: 30h

Workload: 60h

1. Prüfungsvoraussetzungen

Die Modulabschlussprüfung besteht aus mehreren Modulteilprüfungen (siehe Prüfungsordnung). Eine dieser Modulteilprüfungen ist die Sportpraxisprüfung, bei der zwischen der Prüfung zum Seminar „Spielformen I“ und zum Seminar „Spielformen II“ ausgewählt werden darf.

Voraussetzung für die Teilnahme an der sportpraktischen Prüfung ist die regelmäßige Teilnahme an der entsprechenden Lehrveranstaltung.

Die regelmäßige Teilnahme an einer Lehrveranstaltung liegt vor, wenn die bzw. der Studierende an mindestens 80% der Veranstaltungstermine aktiv teilgenommen hat.

Das Tragen adäquater Kleidung sowie Schuhwerk ist Voraussetzung zur Teilnahme an der sportpraktischen Prüfung.

2. Inhalt der sportpraktischen Prüfung

In der sportpraktischen Prüfung sollen die Prüflinge die Demonstrations- und Spielfähigkeit in der vertieften Sportart nachweisen. Die Prüfung wird benotet und besteht aus zwei Prüfungsteilen.

2.1 Teilprüfung 1 (Komplexe Techniküberprüfung): 3er-Rhythmus/Pepper

Die Prüflinge präsentieren die Übung „3er-Rhythmus“ (oder auch „Pepper“ genannt) in Partnerarbeit. Die Wahl des Spielpartners/der Spielpartnerin steht den Prüflingen frei. Es muss sich allerdings um einen anderen Prüfling handeln. Kein Prüfling kann zu einem Prüfungsteil doppelt antreten.

Folgende Anforderungen werden an die Übungsabfolge gestellt:

- Die beiden Prüflinge stehen sich in einer Feldhälfte mittig im Feld und senkrecht zum Netz gegenüber mit einem Abstand von ca. 5-8m.
- Der Volleyball wird per Unterhandwurf zur Partnerin/zum Partner ins Spiel gebracht.
- Anschließend startet die Abfolge mit der Zuspielhandlung.

- Der Ball wird zwischen beiden Prüflingen abwechselnd hin und her gespielt. Dabei soll die Reihenfolge „Zuspiel – Angriff – Abwehr“ eingehalten werden.
 - o Die Zuspielhandlung sollte bevorzugt im oberen Zuspiel erfolgen.
 - o Die Angriffshandlung sollte einarmig, bevorzugt im Schlag, erfolgen. Ein Lob ist als „Notlösung“ bei einem schlechten Zuspiel akzeptabel.
 - o Die Abwehrhandlung geschieht je nach Platzierung des vorangegangenen Angriffes mit Hilfe einer sinnvollen Verteidigungshandlung (häufig unteres Zuspiel mit Varianten)
- Einer Abwehraktion geht ein Rufen (möglichst „Ich“) voraus.

Bewertet werden die drei Spielaktionen „Zuspiel, Angriff und Abwehr“ nach folgenden Kriterien:

- Korrektes Einhalten der Abfolge
- Ausführung der Technik/Angemessene Demonstration der zentralen Bewegungselemente¹
- Präzision und Flugkurven
- Anpassung der Techniken an variable Bedingungen
- Sicherheit und Spieltempo

2.2 Teilprüfung 2 (Feststellung der Spielfähigkeit): Freies Spiel im 4 vs. 4

Es wird ein wettkampforientiertes Spiel im 4 gegen 4 gespielt. Die Netzhöhe beträgt mindestens Damen- (2,24m) aber maximal Mixed-Höhe (2,35m). Gespielt wird nach nationalem Regelwerk. Es soll ein sinnvolles individual-, gruppen- und mannschafttaktisches Verhalten demonstriert werden. Zum Nachvollzug der taktischen Entscheidungen innerhalb der Mannschaft/Gruppe ist vorab ein Playbook zu erarbeiten und den Prüfenden einzureichen.

Um taktisches Verhalten zu demonstrieren, ist ein gewisser Spielfluss notwendig. Daher sollten zu Gunsten des Spielflusses ballsichernde Aktionen den eher riskanten Entscheidungen vorgezogen werden. Unter anderem sollte der Aufschlag den Ballwechsel beginnen und nicht beenden. Zu diesem Zweck ist es auch erlaubt den Aufschlag „aus dem Feld“ einzuspielen.

Bewertet werden:

- Gruppentaktisches und mannschaftstaktisches Verhalten
- Einhalten der Spielregeln, Korrektes Zählen der Punkte
- Individualtaktisches Verhalten
- Situationsabhängiger Einsatz der Techniken
- Sicherheit, Erhalten des Spielflusses

3. Benotung sportpraktische Prüfung

Bei Teilprüfung 2 wird zunächst auf Basis der Mannschaftsleistung eine Note pro Prüfungsgruppe festgelegt. Diese Gruppennote wird anschließend für alle Gruppenmitglieder anhand der individuumsbezogenen Kriterien um maximal 2 Notenstufen (in 0,3er-Schritten) nach oben oder unten ausdifferenziert. Diese Bewertung ergibt dann die individuelle Note für Teilprüfung 2.

Die Gesamtnote für die sportpraktische Prüfung Volleyball ergibt sich zu 50% aus Teilprüfung 1 und 50% aus Teilprüfung 2.

Beide Prüfungsteile müssen für sich bestanden sein (mindestens ausreichend 4,0). Eine schlechtere Leistung in einer Teilprüfung kann nicht ausgeglichen werden.

¹ Siehe Punkt 4 „Korrekte Technikausführung der Prüfungselemente“

4. Korrekte Technikausführung der Prüfungselemente

Zuspielhandlung:

Die Zuspielhandlung kann, je nach situativen Bedingungen mit verschiedenen Technikvarianten gelöst werden. Die für diese Prüfung häufigsten zwei Techniken (*frontales oberes Zuspiel im Stand* und *frontales unteres Zuspiel im Stand*) werden im Folgenden näher vorgestellt. Darüber hinaus sind natürlich alle Zuspieltechniken möglich, die bei Czimek & DVV, 2017, S. 90-110, nachgelesen werden können, sofern sie funktional eingesetzt werden (keine Beach-Volleyball spezifischen Techniken).

Frontales oberes Zuspiel im Stand

Grundposition	<p>Arbeits- und Laufbereitschaft in jede Richtung schaffen durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichte Schrittstellung • Auf dem ganzen Fuß stehend • Körperschwerpunkt auf Großzehengelenk • Knie leicht gebeugt (ca. 160°) • Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen (ca. 160°) locker vor dem Körper
Bewegung zum Ball	<p><u>Ball vor einem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärtslaufen <p><u>Ball in den Rücken/hinter einem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximal zwei Schritte rückwärts • Sollte der Ball weiter weg sein als zwei Rückwärtsschritte, dann umdrehen, vorwärtslaufen zum alternativen Zuspielort und alternative technische Lösung finden (bspw. erneut umdrehen und oberes frontales Zuspiel oder unteres Zuspiel rückwärts) <p><u>Ball seitlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximal zwei Schritte seitwärts • Sollte der Ball weiter weg sein als zwei Seitwärtsschritte, dann drehen, vorwärtslaufen zum antizipierten Zuspielort und alternative technische Lösung finden (bspw. erneut drehen und oberes frontales Zuspiel oder unteres Zuspiel rückwärts/seitlich) <p><u>Gültig für alle Laufwege:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelle Anfangsbewegung (Sprint) mit großen Schritten in direktem Weg zum antizipierten Zuspielort • Am Ende zunehmend langsamer mit kleineren Schritten (um eine ruhige Position zu finden) • Ausrichtung mit senkrechter Hüft- und Schulterachse zum Ball/der Zuspielrichtung
(Vorbereitende) Spielstellung	<p><u>Neutrale Spielstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Position hinter/unter dem Ball • Ausrichtung der Becken- und Schulterachse senkrecht zur gewünschten Zuspielrichtung • Die Füße zeigen ebenfalls in Abspielrichtung <p>→ Frontale Ausrichtung zum Ziel/in Abspielrichtung. Dafür ist ggf. eine Drehung des Prüflings vor Ballberührung notwendig</p> <p><u>Hochheben der Arme/Hände</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper aufrecht • Kopf mit Blick zum Ball • Ellenbogen bis auf Augenhöhe anheben • Hände mit $\frac{3}{4}$ der möglichen Armstreckung über der Stirn/dem Haaransatz <p><u>Handhaltung</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Bildung eines Dreiecks mit den Daumen und Zeigefingern über der Stirn/dem Haaransatz • Körbchenhaltung der Hände (Finger leicht gespreizt, Handfläche und Finger bilden leichte Rundung) • Handgelenke in leichter Radial-Abduktion und Extension, so dass die Daumen in Richtung Kopf/Nase zeigen • Abstand der beiden Hände ca. 3cm (jeweils bei den Zeigefingern und Daumen) <p><u>Körperposition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabile, etwa Schulterbreite Schritt- oder Grätsch-Stellung • Gewicht auf beiden Füßen • Beugung der Sprunggelenke, Knie- und Hüftgelenke entsprechend den Erfordernissen → mehr Beugung bei weitem und hohem Zuspiel • Hand- und Armhaltung bleibt beim Absenken des Körpers in der zuvor eingenommenen Position.
Spiele des Balles	<p><u>Ballaufnahme</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Moment des Ballkontaktes durchstößt die gedachte Linie zwischen Ballmittelpunkt und Stirn den Mittelpunkt des Daumen-Zeigefinger-Dreiecks • Spannung in den leicht gespreizten Fingern • Kontaktpunkte sind die letzten Fingerglieder aller 10 Finger • Leichtes Einknicken der Handgelenke nach innen/unten (Radial-Abduktion und Extension im Handgelenk, kombiniert mit leichter Supination → Daumen in Richtung Kopf/Nase) • Leichtes Beugen der Ellenbogen, die aber tendenziell eng bleiben • Harmonische Ganzkörperbewegung (Weiterführung der Beugung der Sprunggelenke, Knie- und Hüftgelenke entsprechend den Erfordernissen → mehr Beugung bei weitem und hohem Zuspiel) <p><u>Ballabspiel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Abspiel nach kurzem Hand-Ball-Kontakt durch eine Kombination aus: <ul style="list-style-type: none"> ○ Streckung von Sprunggelenken, Knien, Hüfte ○ Anheben der Oberarme aus den Schultern ○ Streckung und Pronation der Ellenbogen ○ Ulnarabduktion und Beugung im Handgelenk bis zu einer neutralen Handgelenksposition <p><u>Endposition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die offenen Handflächen zeigen, mit noch angespannten Fingern, dem gespielten Ball hinterher bzw. bleiben oben stehen. • Die Daumen zeigen ebenfalls in die Abspielrichtung

Frontales unteres Zuspiel/frontaler Zuspielbagger im Stand

Grundposition	Arbeits- und Laufbereitschaft in jede Richtung schaffen durch: <ul style="list-style-type: none"> • Leichte Schrittstellung • Auf dem ganzen Fuß stehend • Körperschwerpunkt auf Großzehengelenk • Knie leicht gebeugt (ca. 160°) • Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen (ca. 160°) locker vor dem Körper
Bewegung zum Ball	<u>Ball vor einem:</u>

	<ul style="list-style-type: none"> • Gleitendes Vorwärtslaufen bei gleichbleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper mit stetigem Blick zum Ball <p><u>Ball in den Rücken/hinter einem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximal zwei Schritte rückwärts • Sollte der Ball weiter weg sein als zwei Rückwärtsschritte, dann umdrehen, vorwärtslaufen zum alternativen Zuspielort und alternative technische Lösung finden (bspw. erneut umdrehen und oberes frontales Zuspiel oder unteres Zuspiel rückwärts) <p><u>Ball seitlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximal zwei Schritte seitwärts • Sollte der Ball weiter weg sein als zwei Seitwärtsschritte, dann drehen, vorwärtslaufen zum antizipierten Zuspielort und alternative technische Lösung finden (bspw. erneut drehen und oberes frontales Zuspiel oder unteres Zuspiel rückwärts/seitlich) <p><u>Gültig für alle Laufwege:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelle Anfangsbewegung (Sprint) mit großen Schritten in direktem Weg zum antizipierten Zuspielort • Am Ende zunehmend langsamer mit kleineren Schritten (um eine ruhige Position zu finden) • Gleitende Laufbewegung bei gleichbleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper ohne erkennbare hoch-tief-Bewegung des Körpers. • Arme bleiben in Grundposition bzw. geschieht bereits während der Beinarbeit die Ausrichtung der Spielfläche (Arme und Schulterachse) in Zuspielrichtung • Ausrichtung am antizipierten Spielort mit senkrechter Hüft- und Schulterachse zum Ball/der Zuspielrichtung
Spielstellung	<p><u>Neutrale Spielstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionierung hinter/unter dem Ball • Ausrichtung der Becken- und Schulterachse senkrecht zur gewünschten Zuspielrichtung • Die Füße zeigen ebenfalls in Abspielrichtung <p>→ Frontale Ausrichtung des Körpers zum Ziel/in Abspielrichtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabile, mindestens schulterbreite Schritt-Grätsch-Stellung mit gesamten Fuß auf dem Boden, aber Belastung auf den Fußballen • Oberkörpervorlage (ca. 50° Oberkörper-Oberschenkel-Winkel) <p><u>Bildung des Spielbrettes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schultern nach vorne geschoben, leicht gerundeter Oberkörper • Arme werden mit gestreckten Ellenbogen auf Brust-/Schulterhöhe zusammengebracht und die Ellenbogen so weit wie möglich zueinander geführt • Hände fest miteinander verschließen, indem die Handflächen nach oben zeigend aufeinanderliegen, Hände locker einrunden während die Daumen parallel nebeneinandergelegt werden. • Außenrotation in den Schultern und ggf. leichtes Überstrecken der Handgelenke, um die Innenseiten der Unterarme zu einer möglichst ebenen Spielfläche zu formen.
Spielen des Balles	<p><u>Vorbereitende Bewegung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beugung der Sprunggelenke und Knie ohne Veränderung der Positionen und Winkel von Oberkörper und Armen <p><u>Bewegung in Spielrichtung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Balltreffpunkt im unteren Drittel der Unterarme

	<ul style="list-style-type: none"> • Kombination aus Unterkörperstreckung (Sprunggelenke, Knie und Hüfte) und Schieben aus den Schultergelenken (Schulter-Rumpf-Winkel öffnet sich) • Bewegung des Körpers/Spielbretts findet verstärkt aufwärts statt • Gleichmäßiges Begleiten (kein Schlagen) des Balles bis die gestreckten Arme parallel zum Boden sind
--	---

Angriffshandlung:

Die Angriffshandlung kann, je nach situativen Bedingungen mit verschiedenen Technikvarianten gelöst werden. Die für diese Prüfung häufigsten zwei Techniken (*Angriffsschlag/Smash im Stand* und *Lob/Tipp-Ball im Stand*) werden im Folgenden näher vorgestellt. Darüber hinaus sind natürlich alle Angriffstechniken im Sprung oder Stand möglich, die bei Czimek & DVV, 2017, S. 122-126, nachgelesen werden können, sofern sie funktional eingesetzt werden (keine Beach-Volleyball spezifischen Techniken).

Angriffsschlag im Stand

Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Leichte Schrittstellung mit dem Fuß der Schlagarmseite hinten • Auf dem ganzen Fuß stehend • Knie leicht gebeugt (ca. 160°) • Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen (ca. 160°) locker neben dem Körper
Ausholbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Doppelarmschwung vor dem Körper • Gegenarm verharrt auf Kopfhöhe, Ellenbogen leicht gebeugt (ca. 160°) und „Anvisieren“ des anfliegenden Balles mit diesem Arm (quasi als Zielarm) • Flüssiges Hoch- und Zurückführen des Schlagarm indem der Ellenbogen hoch und nah am Ohr zurückzieht. • Die Hand ist auf Höhe der Stirn, mit dem Handrücken zum Kopf gerichtet, die Fingerspitzen zeigen locker nach vorne. • Die Schlagschulter wird ebenfalls nach hinten genommen, das Becken dreht sich rechts ebenfalls zurück, was zu einer Verwindung und Bogenspannung führt
Schlagbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Auftaktimpuls durch die Auflösung der Bogenspannung und das Vorbringen der rechten Hüfte • Absenken der Gegenschulter • Vorbringen der Schlagschulter • Fortsetzung der Beschleunigungskette durch Impulsübertragung von Schulter, auf Ellenbogen, Unterarm und Hand. • Ellenbogen wird dabei nah an den Kopf/das Ohr herangeführt. • Impulsübertragung durch sukzessives Vorbringen und Abstoppen des rumpfnäheren Körperteils, so dass der Impuls nach distal weitergegeben werden kann. • Gleichzeitiges Absenken des Gegenarms
Ballkontakt	<ul style="list-style-type: none"> • Treffpunkt in der Sagittalebene der Schulter und von der Seite aus gesehen vor der Schulter • Im Treffmoment mit gestrecktem Ellenbogen • Treffen der oberen Hälfte des Balles mit angespannter, leicht gerundeter Hand
Fortführung	<ul style="list-style-type: none"> • Nachklappen des Handgelenks • Durchschwingen des Schlagarms

Lob im Stand

Alle kursiv geschriebenen Bewegungsmerkmale decken sich mit denen des Angriffsschlags im Stand, da der Lob eine Finte dieser Technik ist

Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Leichte Schrittstellung mit dem Fuß der Schlagarmseite hinten</i> • <i>Auf dem ganzen Fuß stehend</i> • <i>Knie leicht gebeugt (ca. 160°)</i> • <i>Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen (ca. 160°) locker neben dem Körper</i>
Ausholbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Doppelarmschwung vor dem Körper</i> • <i>Gegenarm verharrt auf Kopfhöhe, Ellenbogen leicht gebeugt (ca. 160°) und „Anvisieren“ des anfliegenden Balles mit diesem Arm (quasi als Zielarm)</i> • <i>Flüssiges Hoch- und Zurückführen des Schlagarm indem der Ellenbogen hoch und nah am Ohr zurückzieht.</i> • <i>Die Hand ist auf Höhe der Stirn, mit dem Handrücken zum Kopf gerichtet, die Fingerspitzen zeigen locker nach vorne.</i> • <i>Die Schlagschulter wird ebenfalls nach hinten genommen, das Becken dreht sich rechts ebenfalls zurück, was zu einer Verwindung und Bogenspannung führt</i>
Schlagbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Auftaktimpuls durch die Auflösung der Bogenspannung und das Vorbringen der rechten Hüfte</i> • <i>Absenken der Gegenschulter</i> • <i>Vorbringen der Schlagschulter</i> • <i>Anstatt einer explosiven kinematischen Kette (wie beim Angriffsschlag) wird nun der Arm nach vorne oben gestreckt in Richtung des anfliegenden Balles.</i> • <i>Der Arm befindet sich nah am Kopf/Ohr.</i> • <i>Gleichzeitiges Absenken des Gegenarms</i>
Ballkontakt	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Im Optimalfall: Treffpunkt in der Sagittalebene der Schulter und von der Seite aus gesehen vor der Schulter. Ggf. sind aber Anpassungen notwendig.</i> • <i>Im Treffmoment ist der Ellenbogen gestreckt.</i> • <i>Treffen der unteren Hälfte des Balles.</i> • <i>Kontaktpunkte sind die letzten Fingerglieder aller 5 Finger</i> • <i>Von unten federnd wird der Ball mit allen Fingern und durch ein Abklappen/Abdruck des Handgelenks abgespielt.</i>
Fortführung	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nachklappen des Handgelenks</i> • <i>Durchschwingen des Schlagarms</i>

Abwehrhandlung:

Die Abwehrhandlung kann, je nach situativen Bedingungen mit verschiedenen Technikvarianten gelöst werden. Die für diese Prüfung häufigste Technik (*Frontaler Abwehrbagger im Stand*) wird im Folgenden näher vorgestellt. Darüber hinaus sind natürlich alle Abwehrtechniken möglich, die bei Czimek & DVV, 2017, S. 172-196, nachgelesen werden können, sofern sie funktional eingesetzt werden (keine Beach-Volleyball spezifischen Techniken).

Frontaler Abwehrbagger im Stand

Grundposition	<p>Arbeits- und Laufbereitschaft in jede Richtung schaffen durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Parallele Fußstellung oder leichte Schrittstellung weiter als Schulterbreite</i> • <i>Auf dem ganzen Fuß stehend oder mit leicht angehobenen Fersen</i> • <i>Körperschwerpunkt deutlich auf dem Vorfuß</i> • <i>Mitteltiefe (Kniewinkel ca. 130°) bis tiefe Spielstellung (Kniewinkel ca. 90°) je nach Härte des erwarteten Angriffsschlags</i> • <i>Deutliche Oberkörpervorlage</i> • <i>Arme mit gebeugten Ellenbogen (ca. 110°) deutlich vor dem Körper</i>
---------------	--

Bewegung zum Ball	<ul style="list-style-type: none"> • In Abhängig von der Geschwindigkeit/Härte des Angriffsschlages ist kaum eine Laufbewegung möglich. • Erforderlich ist meist eher ein Schritt/Öffnen des einen Beines und Abdruck sowie Nachgleiten des anderen Beins zur Findung einer optimalen Spielposition. • Bei größeren Entfernungen ggf. der gleiche Ablauf nochmals. • Arme bleiben in Grundposition bzw. geschieht bereits während der Beinarbeit die Ausrichtung der Spielfläche (Arme und Schulterachse) in Zuspielrichtung • Ausrichtung am antizipierten Spielort mit senkrechter Hüft- und Schulterachse zum Ball/der Zuspielrichtung • Technikvarianten, die weitere Anpassungen an den Spielpunkt des Balles ermöglichen und mit vorbereitenden/ausgleichenden Laufhandlungen oder Fall- und Sprungbewegungen kombiniert sind, finden sich bei Czimek & DVV, 2017, S. 172-196
Spielstellung	<p><u>Optimale Spielstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionierung hinter/unter dem Ball • Ausrichtung der Becken- und Schulterachse senkrecht zur gewünschten Zuspielrichtung • Die Füße zeigen ebenfalls in Abspielrichtung <p>→ Frontale Ausrichtung des Körpers zum Ziel/in Abspielrichtung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabile, mindestens schulterbreite Schritt-Grätsch-Stellung mit gesamten Fuß auf dem Boden, aber Belastung auf den Fußballen • Oberkörpervorlage (ca. 50° Oberkörper-Oberschenkel-Winkel) • Knie über bis leicht vor den Knien • Schultern über bis leicht vor den Schultern • Tiefe Körperposition <p><u>Bildung des Spielbrettes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schultern nach vorne geschoben, leicht gerundeter Oberkörper • Arme werden mit gestreckten Ellenbogen auf Brust-/Schulterhöhe oder auch Bauchhöhe (je nach Ballflugkurve) zusammengebracht und die Ellenbogen so weit wie möglich zueinander geführt • Hände fest miteinander verschließen, indem die Handflächen nach oben zeigend aufeinanderliegen, Hände locker einrunden während die Daumen parallel nebeneinandergelegt werden. • Außenrotation in den Schultern und ggf. leichtes Überstrecken der Handgelenke, um die Innenseiten der Unterarme zu einer möglichst ebenen Spielfläche zu formen.
Spielen des Balles	<p><u>Vorbereitende Bewegung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beugung der Sprunggelenke und Knie ohne Veränderung der Positionen und Winkel von Oberkörper und Armen <p><u>Bewegung in Spielrichtung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Balltreffpunkt im unteren Drittel der Unterarme • Geringe bis gar keine Impulsgebung (je nach Härte des Angriffes), ggf. sogar Dämpfen durch Absenken des Körperschwerpunktes und Nachgeben in den Schultern notwendig. • Impulsgebung, falls nötig, eher durch leichtes Schieben aus den Schultergelenken (Schulter-Rumpf-Winkel öffnet sich) und gleichmäßiges Begleiten (kein Schlagen) des Balles mit den gestreckten Armen.

5. Literaturhinweise

Czimek, J. & DVV (2017). Volleyball – Training & Coaching. Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer. Aachen: Meyer & Meyer.