



Grundtechnik WVV

Zuspiel

Die Inhalte orientieren sich an der Spielweise
des WVV-Kaders und der Jugend-Nationalmannschaft



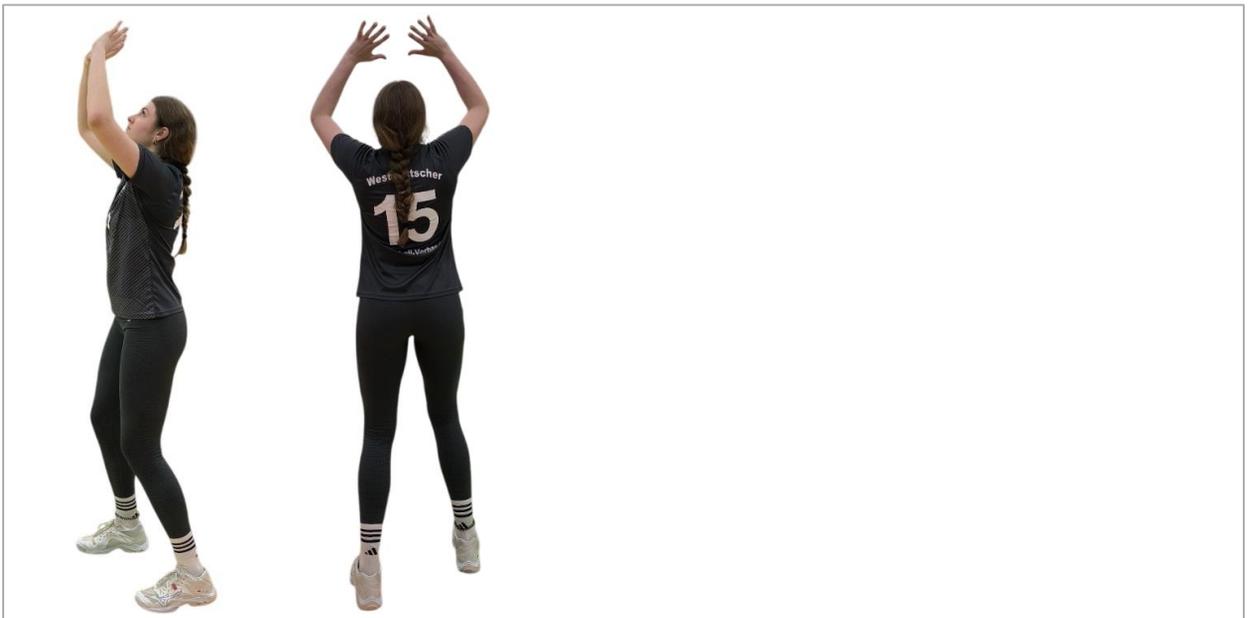
Inhalte:

- **OBERES ZUSPIEL**
→ Spielstellung
- **TECHNIKLEITBILD OBERES ZUSPIEL**
Feldzuspiel (für alle Positionen):
 1. Ausrichtung
 2. ImpulsgebungZuspieler (positionsspezifisch):
 1. Aufnahmeort
 2. Ausrichtung
 3. Impulsgebung Hände
- **TECHNIKLEITBILD UNTERES ZUSPIEL (Beach-Volleyball)**

OBERES ZUSPIEL

Spielstellung

- Füße schulterbreit auseinander in leichter Schrittstellung
- Bodenkontakt mit ganzem Fuß mit Gewicht auf dem Vorderfuß
- Leichte Beugung in den Beinen
- Stabiler und aufrechter Oberkörper = Schultern über der Hüfte
- Ballaufnahme: Hände sind vor/über der Stirn



OBERES ZUSPIEL

Technikleitbild Feldzuspiel

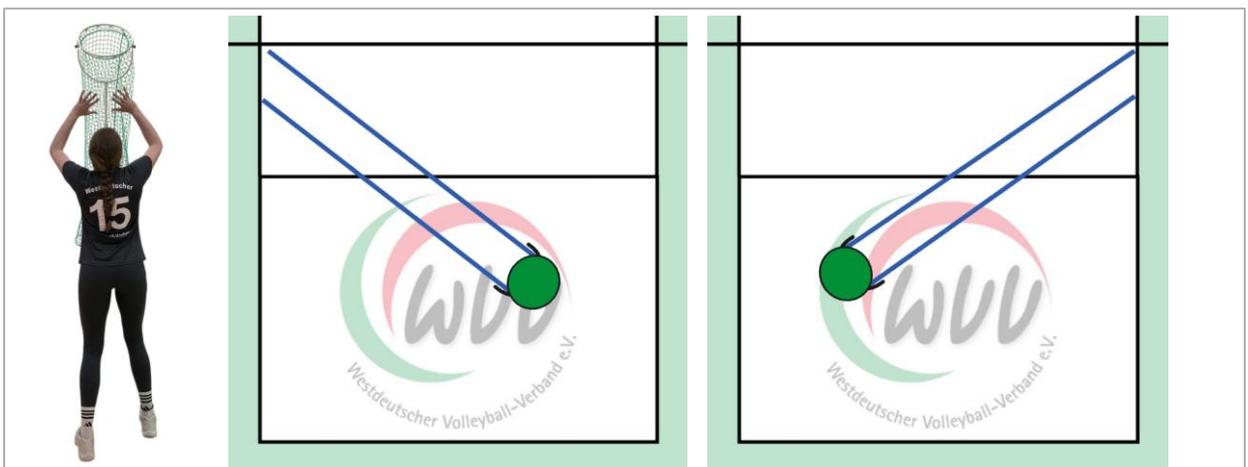
Keypoints:

1. Ausrichtung
2. Impulsgebung

1. Ausrichtung:

- Frühzeitig die Spielstellung einnehmen und den Körper zum Ziel ausrichten
→ Füße, Hüfte und Schultern zeigen in Abspielrichtung
- Zeitpunkt: Ausrichtung vor dem Ballkontakt beendet
- Fester Stand in leichter Schrittstellung während des Ballkontakts

Tipp on top:
Je eher du deinen Zuspielort erreichst, desto leichter fällt dir das Zuspiel.



OBERES ZUSPIEL

Technikleitbild Feldzuspiel

Keypoints:

1. Ausrichtung
2. **Impulsgebung**

**ZIEL:
Hoch!!**
Und immer passend für deinen Angreifer!

2. Impulsgebung:

- Zeitlicher Ablauf nach Einnahme der Spielstellung:
 1. Ballaufnahme
 2. Start der Armstreckung und Unterstützung durch die Beinstreckung
 3. Impulsgebung aus den Händen
 4. Hand-, Arm- und Beinstreckung sind gleichzeitig beendet
 5. Nachstrecken in Abspielrichtung und Endposition kurz halten

OBERES ZUSPIEL

Technikleitbild Zuspieler

Keypoints:

1. **Beinarbeit und Ausrichtung**
2. Aufnahmeort
3. Impulsgebung Hände

Tipp on top:
Sei laufbereit!

1a) Beinarbeit / Annäherung zum Ball:

- Startposition am Netz vor der Annahme/ Dankeball:
→ Sei dem Team zugewandt, mit dem linkem Fuß Richtung P1/P6 gedreht
- Effiziente Bewegungen: vorwärts laufen mit so vielen Schritten wie nötig
Fehlerbild: Sidesteps oder Kreuzschritte
- Netznaher Zuspielort (= optimale Zuspielposition):
→ Abschluss der Schritte zum Ball mit links – rechts (= netznahe Bein vorne)
- Netzferner Zuspielort:
→ Abschluss der Schritte zum Ball mit rechts – links



OBERES ZUSPIEL

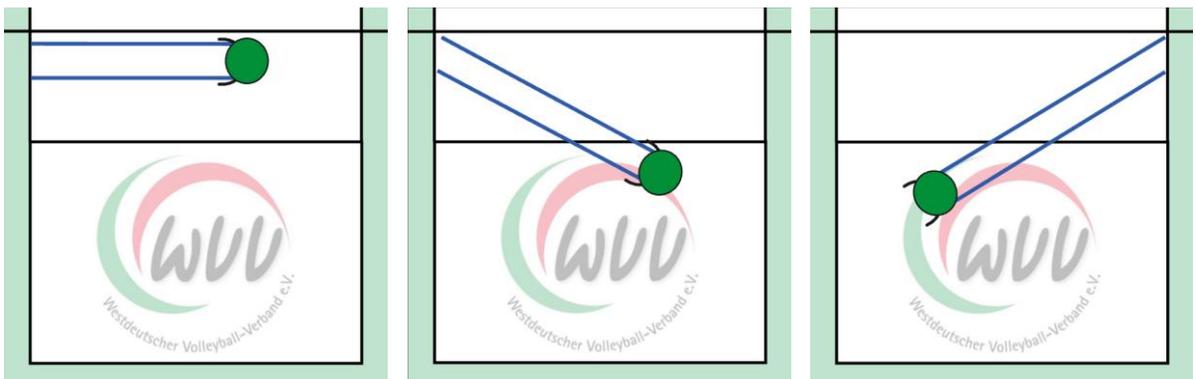
Technikleitbild Zuspieler

Keypoints:

1. **Beinarbeit und Ausrichtung**
2. Aufnahmeort
3. Impulsgebung Hände

1b) Ausrichtung Langer Weg:

- Abhängig vom Zuspielort:
→ Körperachse senkrecht zum langen Weg ausrichten



OBERES ZUSPIEL

Technikleitbild Zuspieler

Keypoints:

1. Beinarbeit und Ausrichtung
2. **Aufnahmeort**
3. Impulsgebung Hände

2. Aufnahmeort:

- Optimale Spielstellung:
 - Ellenbogen sind auf Augenhöhe, 2/3 der möglichen Armstreckung
 - Ballaufnahme: Hände sind vor/über der Stirn
 - Handhaltung:
 - Daumen zeigen zur Stirn, die Hände bilden ein Körbchen
- Fehlerbild:** Handflächen zeigen zur Decke, Handgelenk ist nach hinten gekippt
- Elastische Finger, lockere Handgelenke



OBERES ZUSPIEL (frontal)

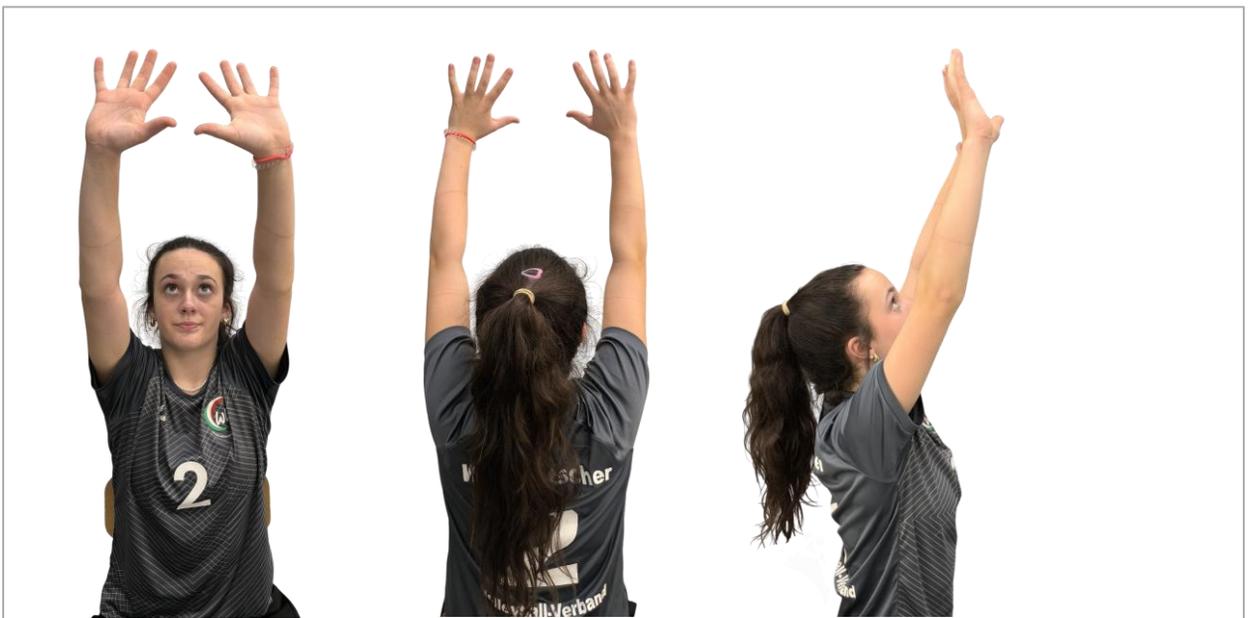
Technikleitbild Zuspieler

Keypoints:

1. Beinarbeit und Ausrichtung
2. Aufnahmeort
3. **Impulsgebung Hände (frontal)**

3. Impulsgebung Hände:

1. Handgelenke
→ Rotation im Unterarm + Beugung im Handgelenk
 2. Impuls aus Daumen und Zeigefinger
→ Mittelfinger und Ringfinger stabilisieren den Ball
- **Fehlerbilder:**
 - Impuls aus dem Körper: Abknicken der Hüfte, Körperbewegung gegen die Abspielrichtung
 - Fallender Ellenbogen beim Ballabspiel, Veränderung des Aufnahmeorts



OBERES ZUSPIEL (über Kopf)

Technikleitbild Zuspieler

Keypoints:

1. Beinarbeit und Ausrichtung
2. Aufnahmeort
3. **Impulsgebung Hände (über Kopf)**

3. Impulsgebung Hände:

1. Umklappen der Handgelenke fließend erst nach oben, dann nach hinten
 2. Daumenimpuls nach hinten
→ Nach dem Spielen des Balls sind die Handflächen nach oben geöffnet
- **Fehlerbilder:**
 - Spielen des Balls aus Rücklage, Ursache: Ballaufnahme zu weit vor der Brust
 - Kopfimpuls: Reißen des Kopfes in den Nacken

