



Grundtechnik WVV

Schlagbewegung

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



Inhalte:

- **AKTIVER RUMPF**
- **TECHNIKLEITBILD**
 1. Ausholbewegung (Schulter-/ und Hüftöffnung)
 2. Beschleunigungskette
 3. Hoher Treffpunkt

SCHLAGBEWEGUNG

Grundvoraussetzung

Aktiver Rumpf:

- Die Kraft soll aus der stabilen Körpermitte voll in den Ball übertragen werden
- Grundvoraussetzung für die gesamte Beschleunigungskette:
→ Unabhängige Ansteuerung der Muskelgruppen zur Schulter-/ und Hüftöffnung
- Grundvoraussetzung für einen hohen Treffpunkt:
→ Rumpfspannung = Aufrechter Oberkörper

Tipp on Top:

Bauch einziehen und Po anspannen

SCHLAGBEWEGUNG

Technikleitbild

Keypoints:

1. Ausholbewegung (Schulter-/ und Hüftöffnung)
2. Beschleunigungskette
3. Hoher Treffpunkt

1. Ausholbewegung:

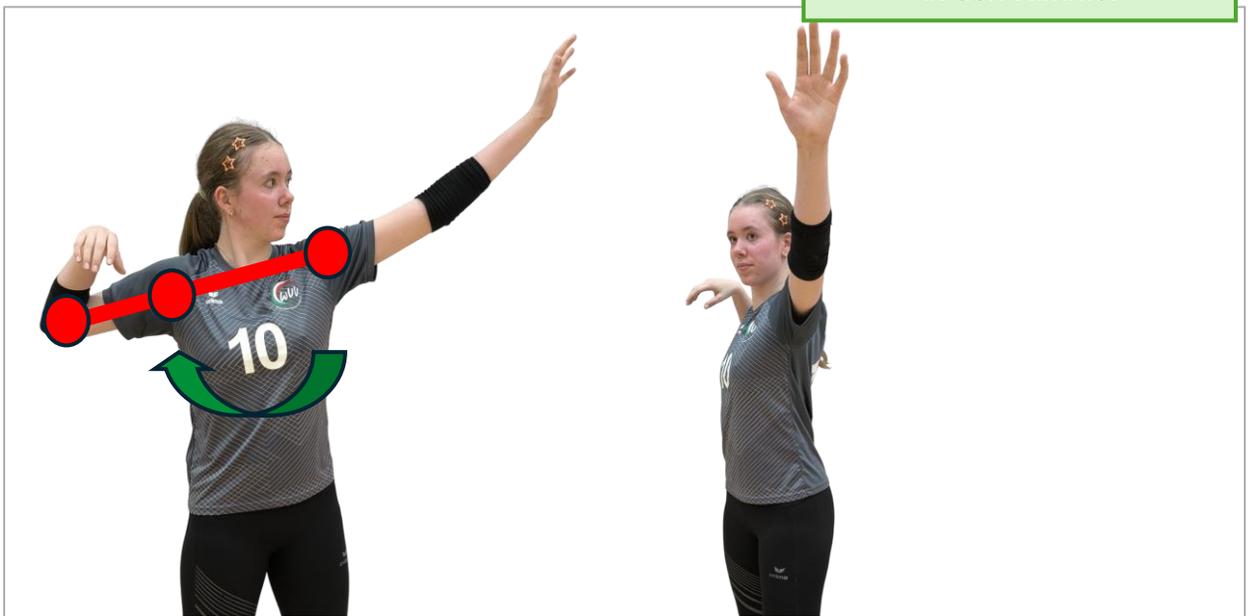
Schulteröffnung:

- Öffnen der Schulter durch Rotation der Brustwirbelsäule („öffne dein Herz“)
- Ellenbogenführung etwa auf Schulterhöhe nach hinten
→ Eine Linie aus Schulter – Schulter – Ellenbogen
Fehlerbild: Die Hand entfernt sich vom Körper
- Die Schulter ist dauerhaft locker und flexibel

Hüftöffnung:

- Die Hüfte folgt der Rotation der Brustwirbelsäule

Tipp on top:
Stell dir vor: Pfeil und Bogen
in den Himmel



SCHLAGBEWEGUNG

Technikleitbild

Keypoints:

1. Ausholbewegung (Schulter-/ und Hüftöffnung)
2. **Beschleunigungskette**
3. Hoher Treffpunkt

2. Beschleunigungskette:

- Die Beschleunigungskette ist flüssig, dynamisch und zielorientiert!
- Flüssig: Die Schlaghand schwingt gleichmäßig und ohne Unterbrechungen durch den Ball
- Dynamisch: Die Geschwindigkeit des Schlagarmes beschleunigt immer mehr, eine lockere Schulter hilft dabei
- Zielorientiert: Der Ball fliegt immer dorthin, wo du es willst

SCHLAGBEWEGUNG

Technikleitbild

Keypoints:

1. Ausholbewegung (Schulter-/ und Hüftöffnung)
2. **Beschleunigungskette**
3. Hoher Treffpunkt

Tipp on top:

Nur lockere Gelenke sind schnelle Gelenke

2. Beschleunigungskette:

- Zeitlicher Ablauf der Beschleunigungskette
1. Schließen der Hüfte bis zur neutralen Position (**kein Überdrehen**)
 2. Rotation des Oberkörpers und dynamisches Absenken des Gegenarms zum Körper
 3. Schulter beschleunigt nach oben/vorne
 4. Ellenbogen folgt der Bewegung nach oben/vorne
→ Armstreckung
 5. Balltreffpunkt mit aktivem Abklappen des Handgelenks
 6. Durchschwingen:
→ Der Schlagarm läuft in Abschlagrichtung weiter, die Schlaghand beschleunigt weiter Richtung Ziel

SCHLAGBEWEGUNG

Technikleitbild

Keypoints:

1. Ausholbewegung (Schulter-/ und Hüftöffnung)
2. Beschleunigungskette
3. **Hoher Treffpunkt**

ZIEL:
Treffpunkt maximal früh vor
der Schlagschulter

3. Hoher Treffpunkt:

- Positionierung des Körpers zum Ball: Treffpunkt vor der Schlagschulter
- Höchstmöglicher Treffpunkt mit gestrecktem Ellenbogen
Fehlerbild: Falscher Abstand zum Ball

