LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Volleyball
Fehler, Korrekturen und Hinweise zum Aufschlag

Der untere Aufschlag

Fehler	Hinweise
Grundstellung • Grätschstellung statt Schrittstellung • falsche Schrittstellung (d.h. bei Rechtshändern rechter Fuß vorne)	• Verbale Korrektur • ggf. Bodenmarkierungen
Fehler im Körper-Ball-Verhältnis • Ball wird seitlich, zu hoch, zu weit nach vorne oder zu nahe zum Körper angeworfen statt eine Armlänge vor dem Körper auf der Schlagarmseite	• isoliertes Üben des Anwerfens ohne Schlagausführung und Kontrolle des Auftreffpunkts • Aufschläge aus kurzer Entfernung (2-3 m) auf Ziele an der Wand mit geringem Armeinsatz
Fehler in der Impulsgebung und/oder der Koordination • Ball wird zu früh oder zu spät angeworfen, so dass keine flüssige Schlagbewegung zustande kommt • Schlagbewegung mit gebeugtem statt mit gestrecktem Arm /gebeugter statt gestreckter Schlagarm während der Ballberührung • Ball wird nicht mit der angespannten Hand bzw. mit dem Handteller getroffen • zu starke Verwringung im Oberkörper mit folgender Drehbewegung im Oberkörper	• Verbale Korrektur /ggf. Video • Übungsformen mit allmählich vergrößertem Abstand zum Netz oder zum Zielen auf die Wand
Fehler in der Trefffläche • Schlagen des Balles mit der Faust, den Fingern, den Handballen oder dem Unterarm statt mit dem Handteller	• Übungsformen mit ruhendem oder gehaltenem Ball

Der obere Aufschlag

Fehler	Hinweise
Grundstellung • Siehe Aufgabe Frontal von unten	• Verbale Korrektur • ggf. Bodenmarkierungen
Fehler im Körper-Ball-Verhältnis • Ball wird seitlich, zu hoch, zu weit nach vorne oder zu nahe zum Körper angeworfen statt eine Armlänge in Verlängerung der Körperlängsachse • Ball wird unterhalb der Brusthöhe abgeworfen statt über Schulterhöhe (Tennisaufschlag)	• isoliertes Üben des Anwerfens ohne Schlagausführung und Kontrolle des Auftreffpunkt • Aufschläge aus kurzer Entfernung (2-3 m) auf Ziele an der Wand mit geringem Armeinsatz
Fehler in der Impulsgebung u./oder der Koordination • Ball wird zu früh oder zu spät angeworfen, sodass keine flüssige Schlagbewegung zustande kommt • Ball wird nicht mit der angespannten Hand bzw. mit dem Handteller getroffen • Stoßen des Balles statt Schlagbewegung mit weit zurückgeführter Schlagschulter und Rückführung des Ellbogens über Schulterhöhe • zu starke Verwringung im Oberkörper mit folgender Drehbewegung im Oberkörper	• Verbale Korrektur /ggf. Video • Berührung des Nackens durch die Schlaghand vor Beginn der Schlagbewegung • Übungsformen mit allmählich vergrößertem Abstand zum Netz oder zum Zielen auf die Wand
Fehler in der Trefffläche • fehlender Handgelenkeinsatz	• Übungsformen mit ruhendem oder gehaltenem Ball