



## Volleyball

### Fehler, Korrekturen und Hinweise zum oberen Zuspiel

Fehler	Übungsformen
<p><b>Fehler in der Grundstellung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen in der Bewegung statt aus dem sicheren Stand</li> <li>• Ausfallschritt oder Grätschstellung statt Grätschschrittstellung</li> <li>• Gewicht auf den Fersen statt auf den Fußballen</li> <li>• Gewicht einseitig verlagert</li> </ul>	<p>z.B. Laufen und auf akustisches Signal stoppen, Spielstellung einnehmen und spielen</p> <p>Spiele von unterschiedlich oder ungenau zugeworfenen/zugespielten Bällen</p>
<p><b>Fehler in der Impulsgebung und/oder der Koordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlender Arm- oder Beineinsatz</li> <li>• Hände werden vor dem Abspiel in Verlängerung der Arme gehalten statt nach hinten abgewinkelt</li> <li>• Nachklappen der Hände durch Handgelenkeinsatz nach vorne statt nach oben</li> <li>• Ellbogen zeigen zur Seite oder nach vorne statt nach vorne außen</li> </ul>	<p>Hochwerfen von Medizinbällen aus tiefer Spielstellung entsprechend der Pritschbewegung</p> <p>Hochpritschen des Balles, dabei im Wechsel niedriger und höher spielen</p> <p>Pritschen auf hohe Ziele aus tiefer Spielstellung oder aus dem Sitz auf einem Turnkasten</p>
<p><b>Fehler in der Trefffläche Übungsformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daumen zeigen nach vorne statt nach unten/hinten zueinander</li> <li>• Ball wird mit der Handfläche statt federnd mit den Fingerkuppen gespielt</li> <li>• Hände werden asymmetrisch gehalten oder geführt statt parallel u. gleichzeitig</li> </ul>	<p>Ball anwerfen u. in Pritschhaltung auffangen, anschließend Arm- / Handhaltung kontrollieren</p> <p>Hochpritschen d. Balles mit Aufforderung, anfliegenden Ball durch Hände hindurch zu beobachten</p> <p>Hochpritschen mit leichteren Bällen (Plastik-, Schaumstoff-, Zeitlupenball) und später mit schwereren Bällen (Basket-, Fuß-, Medizinball)</p>