

2. Pritschen

Die exakte Ausführung der Technik des Pritschens ist von entscheidender Bedeutung. Eine Annahme oder Feldabwehr kann noch so gelungen sein, wenn kein exaktes Zuspiel erfolgt, wird vom Schiedsrichter ein Technikfehler gepfiffen, beispielsweise wenn Mittelblocker zuspielen müssen. Deswegen ist es wichtig, dass schon in der Grundausbildung früh Wert auf eine saubere Ausführung gelegt wird. Bevor die Gesamtbewegung erklärt wird, wird zuerst das Hauptaugenmerk auf die richtige Handhaltung gelegt. Mit dieser Basis kann später die Technik des Zuspielers weiterentwickelt werden, da gewährleistet ist, dass er eine neutrale Handstellung hat. Aber auch jeder andere Spieler kann damit technisch einwandfrei Pritschen.

2.1 Handhaltung

Um einem Anfänger deutlich zu machen, wie er eine optimale Handhaltung erreichen kann, muss ihm erklärt werden, welche Bewegungen im Handgelenk möglich sind.

Hier kann man methodisch folgendermaßen vorgehen: Der Spieler soll seine Hände vor dem Körper in Verlängerung der Unterarme halten (Abb. 19). Es folgt nun eine Einwärtsdrehung der Hände auf horizontaler Ebene bis die Zeigefinger einen ungefähren Abstand von 2 cm haben (Abb. 20). Danach erfolgt ein Abknicken des Handgelenkes nach hinten, so dass die Daumen sich nach oben bewegen und nun den gleichen Abstand haben wie die Zeigefinger (Abb. 21). Daraus sollte sich die so genannte „Körbchenhaltung“ ergeben, wenn der Spieler seine Arme nach oben nimmt, so dass die Ellbogen auf Augenhöhe sind (Abb. 22).



Abb. 19: Handhaltung Pritschen Schritt 1



Abb. 20: Handhaltung Pritschen Schritt 2



Abb. 21: Handhaltung Pritschen Schritt 3



Abb. 22: Handhaltung Pritschen Schritt 4



Abb. 23: Schritt 1 vergrößert



Abb. 24: Schritt 2 vergrößert



Abb. 25: Schritt 3 vergrößert



Diese Handhaltung kann man schon im absoluten Anfängerbereich einführen. Da die Kinder aber oftmals noch keine Kraft haben, empfehlen sich leichtere Volleybälle. Bei hohen Wiederholungszahlen können die Kinder sehr schnell dieses Technikkonzept umsetzen.

2.2 Technikmodell „Helsinki“

Ausgehend von dieser Grundlage folgt nun das Technikmodell „Helsinki“. Jede der drei Silben des Wortes stellt eine bestimmte Spielphase dar. Ausgegangen wird von der Erwartungshaltung wie beim Baggern. Der Spieler steht auf dem ganzen Fuß mit Körperschwerpunkt im großen Zehngelenk, Knie leicht gebeugt, Arme locker und leicht angewinkelt und in jede Richtung laufbereit.

· Phase 1: „Hel-“:

- Hochheben der Hände (Oberkörper aufrecht, Kopf mit Blick zum Ball, Ellbogen in Augenhöhe, Hände bei 3/4 der möglichen Armstreckung über dem Kopf)
- Bildung eines Dreiecks mit den Daumen und Zeigefingern (im Moment des Ballkontaktes durchstößt die gedachte Linie zwischen Ballmitte und Stirn den Mittelpunkt des Dreiecks)
- Korbstellung mit leichtem Einknicken im Handgelenk nach innen/unten, Ellbogenstellung entsprechend der optimalen Handhaltung

· Phase 2: „-sin-“:

- Sichere, etwa schulterbreite (Schritt-) Grätschstellung
- Einbeugen der Beine entsprechend den Erfordernissen (z. B. zielgerichteter Beineinsatz beim hohen Pass bzw. bei noch geringer Kraft und Koordination der Hände und Finger im Jugendbereich oder im Gegenteil das Spielen von Kombinationspässen aus dem Hand- und Daumengelenk ohne Beineinsatz)
- Handhaltung (Höhe) bleibt beim Absenken des Körpers in der zuvor eingenommenen Position!

· Phase 3: „-ki“:

- Harmonische Ganzkörperbewegung beim Spielen des Balles, wobei bei allen kurzen Pässen die Hauptsteuerung aus dem Hand- und Daumengelenk erfolgt. Die Bewegung der Hände stellt eine gleichzeitige Auswärtsrotation dar.



Abb. 26: „Hel-“



Abb. 27: „-sin-“



Abb. 28: „-ki“



Für das Pritschen über Kopf gilt das gleiche Modell. Im Abschluss findet zusätzlich zu der Auswärtsrotation ein Drehen nach oben in den Handgelenken statt. Dies führt zu einer Innenrotation der Unterarme.



Abb. 29: Pritschen nach vorne und über Kopf

2.3 Annahmepritschen

Als Sonderform des Pritschens ist das Annahmepritschen zu sehen. Den Unterschied machen hier die Flugkurve und Geschwindigkeit des Balles aus. Er ist deutlich schneller und kommt von schräg vorne anstatt von oben.



Abb. 30: Annahmepritschen



Deshalb sind folgende Hinweise zu beachten:

- Die Entscheidung fällt entweder nach dem Abschlag: Entscheidungskriterien sind eine leichte, hohe Flugkurve, lange Aufschläge, wenn Spieler überspielt wird oder netznahe Bälle (Vorderspieler)
- Oder vor dem Aufschlag: Analyse vorhergehender Aufschläge; waren diese sehr leicht, dann ist die Ausgangsstellung schon weiter vorne einzunehmen
- Ausgangsstellung (Technik) und Bewegung zum Ball wie in der Grundform
- Im Gegensatz zur Annahme im Bagger ist hier allerdings immer der Körper/Kopf hinter den Ball zu bringen. Demzufolge besteht bezüglich Antizipation und Koordination ein grundsätzlicher Unterschied zum seitlichen Bagger, der zu beachten ist
- Nach der Entscheidung Spielstellung einnehmen (siehe Zuspiel), Spannung in den Fingern aufbauen, Körper hinter den Ball bringen und zum Zielpunkt ausrichten, Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Ball abprallen lassen und Flugkurve durch Spannung in den Fingern und Armen regulieren

Die Zuspieltechnik wird im Kapitel „Zuspieler“ beschrieben.

