

## 5. Aufschlag

Der Aufschlag ist die erste Möglichkeit in einem Ballwechsel einen Punkt zu erreichen. Sollte dies nicht der Fall sein, ist das Ziel möglichst so aufzuschlagen, dass der Gegner im Aufbau gestört wird. Deshalb erfordern Vorbereitung und Ausführung höchste Konzentration. Der Aufschlag sollte für die Spieler zu einer Standardsituation werden, die, unabhängig von der Aufschlagart, immer den gleichen Ablauf hat:

- Beim Gang zum Aufschlag sollte der Spieler auf der Grundlage allgemeiner Kenntnisse über den Gegner, der momentanen Spielsituation und der eigenen Verfassung Aufschlagart und Risiko festlegen (Strategie und Taktik verbinden).
- Für die Gegneranalyse und die damit verbundene Aufschlagwahl sind folgende Überlegungen vorzunehmen:
  - Taktik überprüfen
  - Außenangreifer hinten/innen binden, d. h. den Aufschlag auf die Innenseite des annehmenden Außenangreifers schlagen (1)
  - Schnellangreifer ausschalten, d. h. den Aufschlag in den Anlaufweg schlagen (2)
  - Zuspiel erschweren, d. h. in den Rücken des Zuspielers aufzuschlagen (3)
  - Gewünschte Angriffsseite ermöglichen, um Blockübermacht zu erreichen (4)
  - Rückraumspieler neutralisieren, d. h. den Aufschlag in den Anlaufweg schlagen (5)

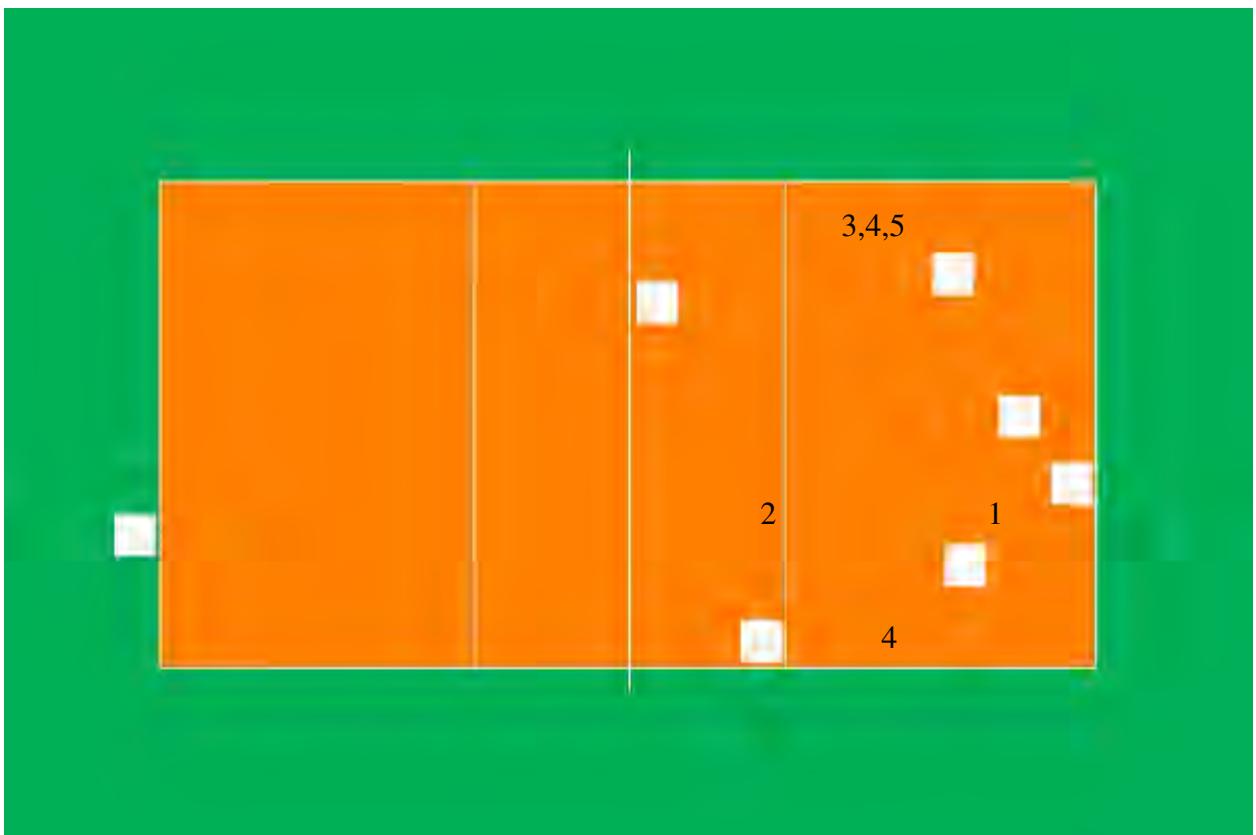
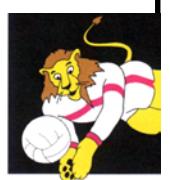


Abb. 47: Aufschlagmöglichkeiten bei Annahmeriegel, Bsp. Läufer 2



- Schwachpunkt (nicht Spieler) fixieren, d. h. beim Aufschlag nicht auf sondern direkt neben den Spieler zielen:
  - Beim Annahmespieler (links, rechts, vorn, hinten)
  - Im Riegel (Löcher, Nahtstellen)
- Aufschlagort festlegen (eigene Feldabwehrposition einbeziehen)
- Ruhe finden, Spannung aufbauen (Ablauf ritualisieren)
- Konzentration auf technische Ausführung

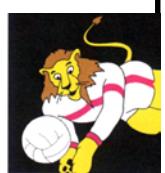
### 5.1 Angriffsaufschlag (Tennisaufschlag)

Der Angriffsaufschlag ist die erste Aufschlagvariante, die einem Volleyballer beigebracht werden sollte. Der Grund dafür ist der einfache Transfer zum Angriffsschlag. Im Folgenden wird der Aufschlag für einen Rechtshänder erklärt:

- Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn (auch rechter Fuß möglich, dann aber mit Auftaktschritt), Schulterachse parallel zum Netz
- Ball in Hüfthöhe beidhändig halten
- Ball mit beiden Händen über den Körper anwerfen
- Weiterführen beider gestreckter Arme nach vorn oben
- Verharren des linken Armes in Kopfhöhe
- Zurückführen des Schlagarmes mit Beugung im Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn
- Schlagbewegung dicht am Ohr vorbei, mit Beschleunigung und Streckung nach vorn oben im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk (siehe Schlagbewegung Angriff)
- Gleichzeitiges Absenken des linken Armes und Setzen des linken Fußes nach vorn (Ausgleich evtl. Anwurfschwäche)
- Ball über dem Kopf treffen (mit Schlagbewegung Gewichtsverlagerung von rechts nach links)



Abb. 48: Angriffsaufschlag



## 5.2 Sprungaufschlag

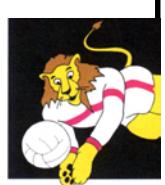
Der Sprungaufschlag ist eine sehr druckvolle Art des Aufschlages. Die hohe Geschwindigkeit des Balles macht es dem Gegner schwer, den Ball anzunehmen. Wenn ein Spieler einen beidhändig angeworfenen Sprungaufschlag und einen beidhändig angeworfenen Sprungflatteraufschlag beherrscht, ist es für den Annahmespieler aufgrund der gleichen Ausgangsstellung des Aufschlagspielers nicht so schnell zu erkennen, welcher Aufschlag erfolgen wird und schafft so einen Vorteil. Im Vergleich zum einhändigen Anwurf ist der beidhändige Wurf in der Regel präziser und es fällt leichter, in einen guten Anlaufrhythmus überzugehen. Aus diesem Grund sollte allen Jugendlichen ein beidhändig angeworfener Sprungaufschlag beigebracht werden. Das heißt nicht, dass der einhändig angeworfene Sprungaufschlag keine Daseinsberechtigung hat. Die Spieler sollten sich diesbezüglich ausprobieren können und im Streben nach individuellen Lösungen von uns Trainern unterstützt werden. Im Folgenden werden deshalb auch beide Varianten beschrieben.

Beidhändig angeworfener Sprungaufschlag:

- Schrittstellung, rechter Fuß vorn, Ball in beiden Händen (später sind vorgeschaltete Schritte möglich, zum Teil zu Optimierung notwendig)
- Mit den vorgestreckten Händen wird der Ball mit Setzen des linken Beines geradlinig ca. 3 m hoch angeworfen (auch höher), so weit wie möglich ins Feld (ca. 1 m)
- Der Schwung der Arme wird mitgenommen, die Arme parallel zurückgeführt und in den 2er-Rhythmus des Angriffsschlages übergegangen
- Anlaufrhythmus siehe Angriff
- Der Absprung erfolgt über das vorgestellte linke Bein nach vorn oben



Abb. 49: Beidhändig angeworfener Sprungaufschlag



- Um den Ball über der Schulter treffen zu können, erfolgt die Streckung des Schlagarmes früher und der Treffpunkt des Balles ist weiter hinten als beim netznahen Angriff.
- Varianten:
  - Um die Wirkung zu erhöhen, kann der Ball mit einer seitlichen Rotation (Seitspin) geschlagen werden
  - Kurz geschlagene Bälle aus dem Handgelenk haben vor allem nach harten Sprungaufschlägen große Wirkung

Einhändig angeworfener Sprungaufschlag:

- Schrittstellung, rechter Fuß vorn, Ball in der rechten Hand
- Mit der rechten vorgestreckten Hand wird der Ball mit Setzen des linken Beins geradlinig ca. 3 m hoch angeworfen (auch höher), so weit wie möglich ins Feld (ca. 1 m).
- Der linke Arm nimmt den Schwung des Wurfarmes auf, um in den 2er-Rhythmus des Angriffs-schlages zu kommen (dann wie Angriff).
- Der Absprung erfolgt über das vorgestellte linke Bein nach vorn oben.
- Um den Ball über der Schulter treffen zu können, erfolgt die Streckung des Schlagarmes früher und der Treffpunkt des Balles ist weiter hinten als beim netznahen Angriff.



Abb. 50: Einhändig angeworfener Sprungaufschlag



### 5.3 Flatteraufschlag

Der Flatteraufschlag ist eine sehr gute Alternative zum Angriffsaufschlag. Er ist einfach zu erlernen und könnte deswegen auch die erste Wahl für Quereinsteiger sein. Er ist einfach zu kontrollieren und hat oft sehr große Wirkung. Folgende Schlüsselpunkte sind zu beachten:

- Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, Schulterachse parallel zum Netz, KSP auf dem rechten Standbein
- Ball etwa in Brusthöhe vor dem Körper in der linken Hand halten
- Rechten Arm zurückführen (Ellbogen hinten), Hand oben und fest fixieren, Körperspannung aufbauen
- Ball etwas vor dem Körper, flach und ohne Rotation anwerfen
- Geradlinige Beschleunigung der Schlaghand (Ball darf nicht rotieren) durch ausgleichendes, leichtes Nach-Vorn-Schieben des Schultergelenks
- Nach dem Grundsatz der Mechanik ( $F=m*a$ ) durch Spannung in Arm und Körper (Ersatz für z. T. fehlende Masse) sowie durch schnellen Armzug Kraft auf den Ball übertragen
- Mit Schlagbewegung Gewichtsverlagerung auf das linke Bein
- Mittiges Treffen des Balles mit fest fixierter Hand, kurz nachdem der Umkehrpunkt erreicht wurde
- Durchschwingen des Armes nach dem Ballkontakt (ein versuchtes Abstoppen der Schlagbewegung hat keine positive Wirkung auf die Flugeigenschaften des Balles)
- Stabile Körperhaltung aufrecht erhalten



Abb. 51: Flatteraufschlag



## 5.4 Sprungflatteraufschlag

Der Sprungflatteraufschlag hat zwei wichtige Vorteile gegenüber dem Standaufschlag:

1. Mit der Antäuschung eines Sprungaufschlages kann man einen zusätzlichen (schwächeren) Annahmespieler in den Riegel locken, um ihn dann mit gezieltem Aufschlag zu treffen.
2. Es wird ein höherer Abschlagpunkt erreicht, so dass der Ball linearer und damit schneller auf den gewünschten Zielort geschlagen werden kann.

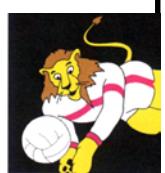
Wie schon beim Sprungaufschlag gibt es zwei Möglichkeiten des Anwurfs. Beidhändig oder einhändig. Es ergeben sich die gleichen Vorteile wie beim Sprungaufschlag.

Beidhändig angeworfener Sprungflatteraufschlag:

- Gleiche Ausgangsstellung wie beim Sprungaufschlag (idealerweise)
- Nach dem Setzen des Auftaktschrittes erfolgt der Anwurf des Balles mit beiden Händen
- Der Anwurf wird nicht ganz so hoch ausgeführt wie beim Sprungaufschlag; dabei darf keine Rotation entstehen
- Ab Absprung ist der Bewegungsablauf mit dem Flatteraufschlag identisch
- Der Vorteil gegenüber dem Standaufschlag wird nur erreicht, wenn der Spieler voll ausspringt und den Ball im höchstmöglichen Punkt trifft



Abb. 52: Beidhändig angeworfener Sprungflatteraufschlag



Einhändig angeworfener Sprungflatteraufschlag:

Der Rhythmus und Bewegungsablauf erfolgt im Prinzip wie beim beidhändig angeworfenen Sprungflatteraufschlag. Der Ball liegt jetzt allerdings in der linken Hand. Die rechte ist vor setzen des Auftaktschrittes entweder noch am Ball oder schon in Schlagposition. Der Aufschlagrhythmus ist dann so wie zuvor beim Beidhändigen beschrieben.

Um einen einhändig angeworfenen Angriffsaufschlag anzutäuschen kann man mit Setzen des Auftaktschrittes den Ball von der rechten in die linke Hand übergeben (von Anwurfhand Sprungaufschlag in Anwurfhand Flatteraufschlag).



Abb. 53: Einhändig angeworfener Sprungflatteraufschlag

