Einhändiges Stellen

Wichtige Voraussetzung ist die Fähigkeit, im Sprung zuzuspielen. Dies sollte zuerst beherrscht werden.

Warum soll man überhaupt mit einem Arm zuspielen? Wenn der erste Pass zu nah am Netz oder zu hoch ist, ist es einfacher, mit nur einem Arm zum Ball zu gehen, weil die Gefahr einer Netzberührung geringer ist, oder weil man ein wenig höher reichen kann. Es sind 5 Schritte notwendig, um mit einer Hand zu stellen:

1. Frühzeitig entscheiden, ob es notwendig ist, mit einer Hand zu stellen.
2. Füße direkt unter den Spielort bringen.
3. Senkrecht in die Höhe springen. Häufig gesehen Fehler ist, dass die Spieler zum Ball hinspringen, statt unter dem Ball hoch zu springen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, ins Netz zu springen, Außerdem ist es schwieriger, in eine Richtung zu stellen, die von der Sprungrichtung abweicht.
4. Beim Absprung den Ellbogen des rechten Arms gebeugt halten, damit durch die Streckung ausreichend Impuls für den Pass erreicht werden kann, außer, wenn ein Aufsteiger gestellt werden soll.
5. Push and Point: Mit 5 Fingerballen den Ball in die Abspielrichtung drücken und aufs Ziel zeigen.

Handhaltung:

- Mit allen 5 Fingern für maximale Kontrolle und Kraftübertragung
- Berührpunkte sind die Fingerbeeren, nicht die Fingerspitzen
- Hand und Handgelenk fest
- Durch den Ball „durchdrücken“ und am Ende in die Zuspielrichtung zeigen

Typische Pässe:

- Auf die IV: Wie beschrieben, und Arm im 30-45° Winkel nach oben durchdrücken.
- Aufsteiger: Ellbogen durchdrücken und den Ball mit den Finger nur leicht Richtung Angreifer „stupsen“
- 2m-Schuss nach vorne: Wie auf IV, aber den Arm viel flacher nach vorne zielen, 10-20°.
- Auf die II: Arm zeigt beim Abspiel nach hinten. Der Arm ist dabei im Ellbogen um 180° gedreht, so dass der Daumen den Ball immer noch unten berührt.

Übungsreihe:

- Ball sich selbst senkrecht hochstellen. Mit etwa 10-20cm Abspielhöhe beginnen, um ein Gefühl für Hand und Fingerhaltung zu bekommen.
- Ball selbst anwerfen und einhändig vor die Wand stellen, ohne Sprung

- In etwa 4-5m Entfernung, um auf die IV zu stellen, Treffpunkt auf die Wand bei etwa 220cm. Mit kleineren Abständen anfangen und langsam steigern.
- 2m-Schuss: In etwa der gleichen Entfernung, Treffpunkt aber nur etwa 180cm und flache Flugkurve
- Aufsteiger: Ball nur knapp abtropfen lassen
- Etwa 2-3m mit dem Rücken zur Wand Ball nach hinten spielen, Treffpunkt etwa 220cm

- Das ganze mit Sprung

- Mit Anwurf von Partner hoch und dicht ans Netz

Video

tags
Elevate Yourself, Stellen, T-Erwerb

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aahalsbrhqpji&rev=1607287101

Last update: **2025/04/17 05:40**