Hechtbagger

Wichtigster Punkt beim Dive (Hechtbagger) ist, zuerst die Füße zu bewegen. Häufigster Fehler ist, einfach auf den Boden zu fallen, ohne die Füße vorher zu bewegen. Derzweite Fehler ist, dass man mit dem Knie voraus auf dem Boden ankommt. Das wird zwar durch die Schoner abgefedert, aber mit der richtigen Technik braucht man keine Schoner.

Dazu ist es wichtig, **neben** dem Ball, bzw. seinen Auftreffpunkt, und nicht **hinter** dem Ball aufzutreten.

Übungsreihe:

Die prinzipielle Abfolge ist immer *Step, Pass, Push*

1. **Ohne Ball:** Eine flache Markierung liegt in knapp 1m Entfernung vor dem Spieler (kann auch ein Kreuzungspunkt von Hallenlinien sein). Die Spielerin macht einen weiten Ausfallschritt neben die Markierung, geht sehr tief, macht einen Pass, und geht dann vorwärts auf den Bauch und drückt sich vor. **Wichtig:** Beim vorderen Bein geht dabei das Knie nach aussen, so dass dieser Kontakt nicht schmerzhaft wird.
   Also insgesamt ist der Ablauf (beide Seiten üben):
   1. Ausfallschritt und Körperschwerpunkt tief runter
   2. Pass andeuten
   3. Mit den Handflächen abstützen
   4. Auf dem Magen aufsetzen
   5. Vorwärts rutschen
2. Das Gleiche wie vorher, aber aus einer Bewegung von 2-3 Schritten vorher. Geschwindigkeit langsam steigern.
3. **Mit Ball 1**: Einen Ball auf den Kreuzungspunkt legen. Zunächst langsam diagonal mit einem Ausfallschritt vor/neben den Ball treten und dabei den Körperschwerpunkt absenken. Statt des angedeuteten Passes den Ball greifen und nach vorne werfen, Bewegung weiter ausführen.
   1. Ausfallschritt und Körperschwerpunkt tief runter
   2. Ball werfen
   3. Mit den Handflächen abstützen
   4. Auf dem Magen aufsetzen
   5. Vorwärts rutschen
4. Das Ganze mit Anlauf
5. **Mit Ball 2:** Der letzte Schritt erfordert einen Partner, der in der Lage ist, den Ball in einem Bogen in die Lauflinie zu werfen. Ziel ist es, den Ball gerade noch mit dem Dive zu erreichen und hoch zu spielen.

Keypoints: Absenken vor dem Spielen. Die Plattform wird mit dem Ausfallschritt gebildet, nicht vorher.

Video

tags
Technikerwerb, Feldabwehr

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aamgotzhrjpk0&rev=1652677892

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