

III.B.8

Volleyball

Auf die Drehung kommt es an – der Seitarm-aufschlag im Volleyball

Stephan Haag, Meerbusch

Fotos: Thomas Oberländer, Neuss



© RAABE 2021

© Nikada/E+/Gettyimages

Mit Hilfe dieser Technik kann ein Aufschlag im Volleyball ausgeführt werden, der das erste Ziel, den Ball über das Netz zu befördern, erweitert. Den Schülerinnen und Schülern ist es mit dem Seitarmaufschlag möglich, den Ball – im Gegensatz zum regulären unteren Aufschlag – härter und mit ersten Flatterelementen zu spielen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5–7, Anfänger/Fortgeschrittene
Dauer:	1 Unterrichtsstunde
Kompetenzen:	Erlernen der Technik des Seitarmaufschlags im Volleyball
Thematische Bereiche:	Ballspiele, Volleyball, Aufschlag von unten
Medien:	Fotos, Bewegungsbeschreibungen

Die Ausgangsstellung

M 1

- Oberkörper und Knie sind leicht gebeugt.
- Die Fußstellung ist parallel.
- Das Gewicht ist größtenteils auf dem hinteren Fuß.

M 4 Der Treffmoment



- Den Ball mit der Faust treffen.
- Blick zum Ball halten.
- Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß einleiten.