

Prellball-Technik



Grundsatz:

Mit Schülern sollten statt Übungsreihen mehr Spielreihen durchgeführt werden, wobei die Spieler durch Zählen zu Erfolgserlebnissen kommen! Weiterhin sollten die Übenden und Spielenden dazu angehalten werden, frühzeitig den linken Arm - bei Rechtshändern - einzusetzen.

Die Annahme

Grundhaltung der Spieler:

Leichte Schrittstellung, damit die optimale Beweglichkeit in alle Richtungen gewährleistet ist. Dabei sollte der Oberkörper aufrecht, die Arme in Brusthöhe vor dem Körper leicht angewinkelt sein. Aus dieser Bereitschaftsstellung wird der ankommende Ball durch Prellen angenommen:

vor dem Körper im Stand, neben dem Körper nach Seitenschritt oder im Sprung, über dem Kopf durch Zurücklaufen.

Übungen:

1. Partner A wirft Partner B, der steht oder sitzt, den Ball auf den erhobenen Unterarm zu; Partner B prellt den Ball zurück.
2. Partner B steht mit dem Gesicht zur Wand; Partner A wirft den Ball mit Bogenwurf gegen die Wand. Beim Zurückkommen des Balles erfolgt Annahme des Balles durch Partner B.

Das Zuspiel

Grundhaltung des Spielers:

Der Zuspieler sollte möglichst bei der Ballberührung eine Hockstellung mit angewinkeltem Arm einnehmen; den Oberkörper wendet er seinem Angriffsspieler zu, dem er vorlegt. Das Zuspiel ist optimal, wenn der Ball niedrig und senkrecht vorgelegt wird - als Vorlage für einen erfolgreichen Unterarmschlag.

Übungen:

1. In der Gruppe wird ein Ball links oder rechts im Kreis zugespielt.
2. Über eine umgedrehte Turnbank wird in kleinen Gruppen der Ball zugespielt.
3. Durch häufiges Wiederholen immer aus der gleichen Position kann das Zuspiel zwischen Zuspieler und Angriffsspieler verbessert werden.

Der Angriff

Der Angriff erfolgt durch Hammer- oder Unterarmschlag.

a) Hammerschlag:

Grundhaltung: Der Spieler steht in Schrittstellung. Bei Rechtshändern ist das linke Bein vorn. Der im Ellbogen abgewinkelte Arm trifft von oben kommend mit der Faust auf die obere Hälfte des Balles.

Übungen:

1. Aus unterschiedlichen Entfernungen den Ball mit einmaligem Bodenkontakt gegen die Wand prellen.
2. Nach Zuspiel den Ball in ein bestimmtes Ziel prellen.

b) Unterarmschlag

Grundhaltung: Der Spieler steht im Ausfallschritt, wobei das dem Schlagarm gegenüberliegende Bein vorn ist. Der gestreckte Schlagarm wird nach einer Ausholbewegung von hinten nach vorn beschleunigt und trifft den Ball kurzzeitig im Bereich des vorderen Unterschenkels so, dass der Ball anschließend schräg abwärts Richtung Boden fliegt.

Übungen:

1. Den Ball von einer gepolsterten Erhöhung in Richtung Boden schlagen.
2. Den Ball aus unterschiedlichen Entfernungen mit einmaligem Bodenkontakt hinter eine Turnbank prellen, die ca. 1 m vor einer Wand steht.