

Volleyball: Oberes Zuspiel

alias Pritschen



Versuche, den Ball vor und über der Stirn zu spielen!

Knotenpunkte

6 Knotenpunkte sind beim Oberen Zuspiel von entscheidender Bedeutung:

1. Bereitschaftshaltung
2. Flugbahn antizipieren und zur Spielposition laufen
3. mit den Händen ein Körbchen / eine Schale bilden; die Daumen zeigen in Richtung Augen
4. Knie leicht beugen
5. den Ball vor und über der Stirn spielen und ...
6. ... den ganzen Körper in Spielrichtung strecken

Weiterführende Links

- Video: [Youtube: Schulsport: Volleyball - Oberes Zuspiel - Frontal](#) ein Video mit besonderem historischen Wert

sport, volleyball

From:
<http://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**



Permanent link:
<http://herr-zimmerer.de/doku.php/open:vb-oberes-zuspiel>

Last update: **2016/11/03 09:58**