

Volleyball: Unteres Zuspiel

alias Baggern



Aus den Beinen schieben – nicht mit den Armen schlagen!¹⁾

Knotenpunkte

1. [Bereitschaftshaltung](#)
2. Flugbahn antizipieren und zur Spielposition laufen
3. an der Spielposition ein Spielbrett bilden (Arme strecken, Handgelenke nach unten kippen!) und Beine beugen (Schieben - statt schlagen!)
4. Ball spielen: durch das Strecken der Beine wird das Spielbrett dem Ball entgegen geschoben; Treffpunkt zentral vor dem Körper auf dem untern Drittel der Unterarme; Winkel zwischen Arme und Rumpf bleibt annähernd gleich
5. Bewegung nach vorne ausklingen lassen
6. angestammte Position im Feld und Bereitschaftshaltung wieder einnehmen

Weiterführende Links

- Video [Lehrvideo der Universität Passau](#)
- PDF: [Lehrmaterial auf volleyball-trainieren.de zum unteren Zuspiel](#)
- [Volleyball-Landesverband Württemberg: "Der Punkt - Die Nachwuchskonzeption für Baden-Württemberg"](#)

[sport](#), [volleyball](#), [technik](#)

¹⁾

Die Lehrmeinung ist im Wandel und es scheint sich ein neues Technikleitbild durchzusetzen: das Spielen des Balles vor allem aus der Schulter heraus. Die Impulsgabe durch die Beine soll in dieser Form vermieden werden. Auf dieser Seite wird noch die alte/klassische/antiquierte Form beschrieben.

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:vb-unteres-zuspiel>

Last update: **2016/03/15 09:50**

