

Rückschlag indirekt (Aufball) – aus dem Stand

Voraussetzung: Vorhandschlag als Angabe abgesichert

1. Ruhenden Ball (Ballangel, aus der Hand) schlagen
Rückschlag aus dem Stand
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
2. Bälle im 3m-Raum senkrecht aufwerfen/aufspielen
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
Rückschlag aus dem Gehen (5-7 Schritte)
Rückschlag aus dem leichten Anlauf mit Stemmphase
3. Bälle aus kurzer Distanz (4-6 m) aufwerfen/aufspielen – Rückschlag
4. Bälle aus größerer Distanz (6-10 m) aufwerfen/aufspielen - Rückschlag

Bälle beim Aufwerfen/Aufspielen leicht seitlich versetzen – Rückschlag (Position zum Ball!)

Tipps:

Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!

Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufrichtung

Genaues Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

Geräte:

5-8 Bälle

Bodenmarkierungen

Markierungskegel

(Ballangel)

