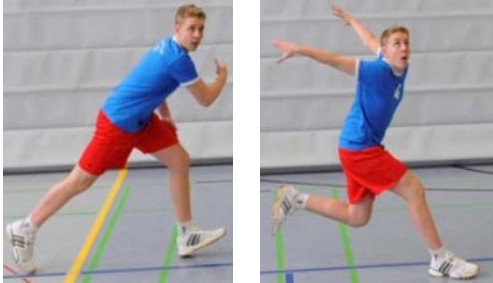


4. Doppelstunde

**TB: Volleyball - Angriffsschlag (Partnerkorrektur)**

<b><u>Phase</u></b>	<b><u>Technikmerkmale</u></b>	<b><u>Korrekturhilfe</u></b>
<p><b>Anlauf</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierungsschritt beginnt mit dem linken Bein in Richtung des zu erwartenden Spielortes</li> <li>• Leite einen langen und flachen Stemmschritt mit dem rechten Bein ein</li> <li>• Setze kurz nach dem rechten Fuß den linken als Beistellschritt etwa schulterbreit auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Richte den Blick auf die Flugkurve des Balles</li> <li>✓ Drücke dich dynamisch nach vorne ab</li> <li>✓ Setze rhythmisiert den rechten Fuß auf den Boden</li> </ul>
<p><b>Absprung</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite den Absprung durch das Vorschwingen beider Arme ein</li> <li>• Springe beidbeinig explosiv nach oben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ausholende Bewegung der Arme</li> <li>✓ Strecke deine Beine möglichst dynamisch nach oben</li> </ul>
<p><b>Armzug</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziehe mit einem hohen Ellbogen und dem Handrücken zum Gesicht einen Scheitel auf dem Kopf</li> <li>• Führe den Arm peitschenförmig nach vorne und klappe das Handgelenk am Ende ab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Führe eine Schleifbewegung durch</li> <li>✓ Streckung beginnt im Schulter-, dann im Ellbogen- und dann im Handgelenk</li> </ul>

4. Doppelstunde

**Ablauf: Partnerkorrektur – Angriffsschlag Volleyball**

