



## Oberes Zuspiel

### 1. Ball wird unterhalb der Stirn gespielt:

- durch Dreieck (mit Fingern) schauen
- schneller zum Ball; Position zu Ball verbessern; Übungen mit Laufen verbinden
- pritschen vor der Wand (nur, wenn laufen nicht funktioniert)
- Ball zuerst vor der Stirn fangen – Eigenkontrolle
- Kopfball (Hände wegnehmen) statt Pritschen
- Ruhig bleiben, nicht hektisch zum Ball
- Körperführung: am Ellbogen nach oben führen

### 2. Ball wird zu sehr über Kopf gespielt; Ball wird unterlaufen

- Orientierung zum Ball verbessern; Bewegung rechtzeitig einleiten (auch wenn man sich zurückbewegen muss)
- Rechtzeitig stehen bleiben

### 3. „Patschen“ statt Körbchen (es wird mit den Handflächen gespielt)

- „Bet-Technik“ (Hände berühren sich an den Fingerspitzen, öffnen sich kurz bevor der Ball gespielt wird)
- Mit Medizinball werfen
- Fangen in Pritschposition – Eigenkontrolle
- Ball in Körbchen-Haltung legen, dann gegen Druck/Widerstand vom Partner den Ball nach oben führen (Arme strecken); mit Daumenschub
- Hütchen zwischen die Hände nehmen und Tennisball damit fangen
- Eigenkontrolle über Hinhören – kein „Patschgeräusch“, sondern „weiches“ Geräusch
- „weit pritschen“ (geht mit „patschen“ nicht)

### 4. Körperhaltung zu aufrecht

- Grundposition üben; tief gehen; unter den Ball
- Vor dem Spielen Boden berühren
- Übungen mit Laufbewegung koppeln, z. B. Wand berühren
- Aus Sitzposition (z.B. auf Bank)

### 5. Stellung und Orientierung zum Ball stimmt nicht

- Ball vor dem Partner auf den Boden prellen, dann pritschen (aktiv unter den Ball gehen)
- Ball leicht nach vorne werfen – hinterherlaufen und in Pritschposition auffangen (spielerisch: Wer schafft zuerst eine Hallenlänge ohne Fehler? Wer schafft am wenigsten Ballkontakte? Bei Fehler von vorne beginnen)
- 1:1 am hohen Netz, nur in der Vorderzone, nur eine Berührung bis 10 Punkte.
- Jegliche Bewegungsspiele mit Ball, bei denen es darum geht die Flugkurve einzuschätzen

### Weitere Anregungen für Fehlerkorrekturen:

- [UNI Leipzig](#)
- Handbuch für Volleyball > Grundlagen, Papageorgiou/Spitzley; Meyer&Meyer Verlag

- Zusammenfassung der gemeinsam erarbeiteten Fehlerbeschreibungen und -korrekturen
- Kein Anspruch auf Vollständigkeit