

8

VOLLEY

ATTACKE AM NETZ

In diesem Kapitel lernen Sie:

- warum Sie sich am Netz wie ein Torwart bewegen sollten
- den Volley zu blocken und nicht zu schlagen
- den Halbflugball im Vorwärtsgang zu spielen
- den Schmetterball als Waffe einzusetzen



Am Netz bietet sich die einfachste Möglichkeit, einen Punkt direkt zu erzielen. Das gegnerische Feld ist förmlich greifbar und Ihrem Gegenüber bleibt – wenn Sie Volley spielen – nur eine kurze Reaktionszeit. Wenn Sie druckvoll von hinten spielen können, wäre es eine verpasste Chance, eine gute Vorbereitung nicht am Netz zu vollenden. **Wer an der Grundlinie klebenbleibt, lässt seinem Gegner zu viel Zeit** und damit die Gelegenheit, sich aus der Defensive zu befreien. Außerdem: Nicht jede Volleysituation wird durch Sie herbeigeführt. Spielt Ihr Gegner einen kurzen Ball, gewollt oder ungewollt, müssen Sie zwangsläufig nach vorn kommen. Und vorne bleiben, denn ein längerer Rückwärtslauf ist selten ratsam. Haben Sie keine Angst vor dem Volley: Mit einem stabilen Netzspiel steigern Sie Ihr Schlagrepertoire und Ihre taktischen Möglichkeiten, selbst wenn das Angriffsspiel nicht zu Ihren Vorlieben zählt. Sonst hat Ihr Spiel eine Schwäche, und Ihr Gegner wird diese Schwäche zu nutzen wissen.

Wie ein Torwart: Aggressiv zum Ball

Damit Sie die richtige Vorstellung vom Volleyspiel bekommen, sollten Sie sich klar machen: **Der Volley kommt vom Fangen!** Während Grundschnitte den Wurfbewegungen ähneln, braucht es für den Volley so gut wie keine Ausholbewegung. Am Netz bleibt Ihnen keine Zeit, Schwung zu holen. Das ist auch gar nicht nötig: **Spielen Sie einfach mit dem Tempo des gegnerischen Balles** und blocken Sie den Ball ab: die Energie des gegnerischen Balles verleiht Ihrem Volley die nötige Härte. Trotzdem ist die häufigste Fehlerquelle beim Volley das zu lange Ausholen. Warum? Weil viele Tennisspieler ihren Volley wie eine Vorhand bzw. Rückhand spielen. Denken Sie also immer ans Fangen: Niemand, der einen Ball auffangen oder einfach abwehren will, würde auf die Idee kommen, dies mit einer längeren Ausholbewegung einzuleiten. Wenig oder kaum auszuholen bedeutet

aber keineswegs, dass das Volleyspiel eine passive Angelegenheit ist. Allein schon die Nähe zum Gegner sollte Ihre Wachsamkeit und Ihre Körperspannung erhöhen. **Beim Volley sollten Sie sprichwörtlich auf dem Sprung stehen. Wie ein Torwart**, der einen Schuss oder Wurf des Gegenspielers erwartet. Bauen Sie sich vor Ihrem Gegner auf! Zeigen Sie, dass Sie am Drücker sind. Ihr Körpergewicht befindet sich die ganze Zeit auf den Fußballen. Bringen Sie aktiv Ihr Körpergewicht nach vorne und bleiben Sie dabei im Arm und Handgelenk fest und kompakt. Es ist die Aufgabe des ganzen Körpers und nicht nur des Schlagarms, den gegnerischen Ball wie an einer Mauer abprallen zu lassen. Dies gelingt Ihnen am besten, wenn Sie versuchen, mit dem Zeitpunkt des Treffens einen Schritt nach vorne zu machen. Bei einem Vorhandvolley erfolgt diese Körperverschiebung mit dem linken Bein, bei Rückhandvolleys setzen Sie das rechte Bein vor. Wenn Sie dies beherzigen, steht erfolgreichen Ausflügen ans Netz nichts entgegen.

Vorhand-Volley

Den Vorhand-Volley empfinden viele Tennisspieler im Vergleich zur Rückhandseite als den leichteren Schlag. Das Kraftempfinden ist hier meist größer und man ist in der Lage, auch hohe Treffpunkte druckvoll nach unten zu setzen. Achtung Griffwechsel: Da die meisten Spieler bei der Vorhand von der

Siehe Seite 35 Grundlinie den Topspingriff benutzen, fällt es vielen schwer, sich am Netz auf eine andere Griffhaltung, nämlich den Mittelgriff, umzustellen. Diesen Griff benötigen Sie vor allem bei tiefen Treffpunkten und sanften Schlägen wie dem Volleystopp.

Zu Beginn der Bewegung wird das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagert. **Für Ihre Ausholbewegung reicht es meist bereits aus, den Oberkörper zu drehen.** Der Schlagarm selbst, bewegt sich kaum noch weiter nach hinten. Mit der Schlagbe-

Griffhaltung: Mittelgriff

Bei der Griffhaltung des Vorhandvolleys eignet sich ein Mittelgriff, bei dem das Handgelenk über dem Griff liegt. Diesen Griff haben Sie bereits beim Slice kennengelernt. Die Schlagfläche lässt sich bei diesem Griff bei tiefen Treffpunkten leicht öffnen. Wenn der Ballkontakt auf Kopfhöhe stattfindet, kann das Handgelenk minimal in Richtung eines leichten Vorhandgriffs rutschen, um einen kraftvollen Treffmoment zu gewährleisten.

Siehe Seite 52



Der Ball wird in seitlicher Stellung erwartet. Die Ausholbewegung ist minimal.



Zeitgleich mit dem Treffpunkt wird das Körpergewicht nach vorne verlagert.



Der Schläger wurde vorwärts-abwärts geführt. Die Schlagfläche ist nun leicht geöffnet. Das Handgelenk noch immer stabil.

wegung setzen Sie das linke Bein nach vorn, damit das Körpergewicht im Treffpunkt optimal gegen den Ball eingesetzt werden kann. Die Schlagschulter kommt ebenfalls nach vorn und unterstützt das Handgelenk, um den gegnerischen Ball zu blocken. Je deutlicher Sie den Ball vor dem Körper treffen, desto geringer die Kraftanstrengung. Wie stabil die Faust im Treffpunkt ist, zeigt Ihnen die Position des Schlägers nach dem Schlag. In der Endposition befindet sich der Schlägerkopf aus Spielersicht immer noch rechts von der Hand. **Sie schlagen den Ball also nicht, sondern Sie drücken ihn ins gegnerische Feld.** Dies macht den Unterschied. Viele Spieler neigen leider dazu, das Handgelenk beim Schlag zu beugen und das Racket wie eine Fliegenklatsche zu benutzen.

Rückhand-Volley

Der Rückhand-Volley wird oft auch von Beidhändern mit nur einer Hand ausgeführt, da am Netz eine große Reichweite, bzw. lange Körperstreckung gefragt ist. Wer von der Grundlinie gerne Slice spielt, dem wird das Volleyspiel schnell vertraut sein. Griffhaltung und der Schlagablauf vorwärts und abwärts von oben nach unten sind bei beiden Ausführungen sehr ähnlich.

Beim Rückhandvolley erfolgt die Körperverschiebung zunächst auf das linke Bein und die linke Schulter dreht sich nach hinten. Beim Treffpunkt lastet enormer Druck auf das Handgelenk, da es sich oberhalb vom Griff befindet. Daher erhält der Schlägerkopf Unterstützung von der Schlagschulter. **Der ganze Körper ist unter Anspannung, um die nötige Stabilität aufzubauen.** Durch die Ausholbewegung ist die rechte



1
Der Schläger wird hoch und kurz zurückgeführt. Das Gewicht ist auf dem linken Bein, so dass ...



2
... das rechte Bein die aktive Bewegung mit dem Körper »durch« den Ball einleiten kann.



3
Da die Schlagschulter schon vorne ist, bleiben Sie auch nach dem Treffpunkt seitlich. Das gilt vor allem für Longlinevolleys.

Schulter bereits vorn und kann gegen den Ball eingesetzt werden. Das rechte Bein wird beim Schlag nach vorne gesetzt. Im Gegensatz zum Vorhandvolley sollten Sie die Rotation des Körpers – hin zum Treffpunkt – vermeiden.

Tipp zur Stabilität:

Der linke Arm hilft Ihnen, das Gleichgewicht zu halten. Führen Sie den linken Arm als Ausgleichsbewegung nach hinten, um den Oberkörper stabil zu bleiben. Die Schulterblätter bewegen sich dabei zueinander.

Zwischen Himmel und Hölle: Der Halbflugball

Der Halbvolley ist in den meisten Fällen ein vom Gegner erzwungener Schlag. In diesem Sinne kann man ihn als Notschlag bezeichnen, da er Ihnen selbst kaum Vorteile verschafft. Meist müssen Sie einen Halbvolley spielen, wenn Sie auf dem Weg zum Netz sind und Sie in der Vorwärtsbewegung den Ball nicht direkt aus der Luft spielen können. Der gegnerische Ball springt dann kurz vor Ihnen auf. Gehen Sie tief in die Knie und versuchen Sie, den Ball unmittelbar nach dem Aufprallen zu schlagen. Dabei blocken Sie den Ball ohne Ausholbewegung. Gehen Sie aktiv durch den Treffpunkt, um schon während des Schlages weiter nach vorn aufrücken zu können. Schließlich möchten Sie beim nächsten Schlag in eine bessere Position zum Netz gelangen, um nicht erneut »flach vor den Füßen« erwischt zu werden. **Beim Halbvolley lautet deshalb die Devise: im Spiel bleiben**, vernünftiger platzieren und vor allem den Ball flach

Griffhaltung: Mittelgriff

Mit dem Mittelgriff können Sie auch Rückhandvolleys spielen. Unter Zeitdruck müssen Sie also keinen Griffwechsel vornehmen. Der Volleygriff auf der Rückhandseite wird Ihnen weniger Probleme bereiten, wenn Sie von der Grundlinie häufiger Rückhand Slice spielen. Dann haben Sie den passenden Griff bereits parat.

halten. Dann kann der Gegner nicht mit allzu viel Tempo antworten! Eigenen Druck können Sie mit diesem Schlag unterhalb der Netzkante kaum erzeugen. Der Halbvolley hat aber auch einen Vorzug: Da Sie den Ball enorm früh nehmen, lässt er Ihrem Gegenspieler kaum Zeit. Dies ist auch der Sinn des Halbvolleys: nicht zurückweichen und selbst in schwierigen Schlagsituationen den Weg ans Netz fortsetzen.

Die Griffhaltung bei einem Halbvolley entspricht meist der Volleygriffhaltung. Schließlich liegt zwischen Ihrer Entscheidung, Volley oder Halbvolley zu spielen, nur ein kurzer Augenblick. Die Balance halten Sie in dieser Situation, indem Sie ruckartige Bewegungen mit dem Kopf vermeiden. **Ruhe am Ball ist hier ganz entscheidend, da Sie sonst den Schlag schnell »verreißen« könnten.** Weil Sie den Ball blocken, sind Ausholbewegung und Ausschwingung wie beim Volley eher gering. Der Treffpunkt des Balles sollte deutlich vor dem Körper liegen. Im Gegensatz zum

Flugball wird der Halbvolley nicht mit Unterschnitt gespielt, sondern fast ohne Drall »rübergeschoben«. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie den Halbflugball

mit leichtem Topspin spielen, damit sich die Flugbahn des Balles möglichst schnell wieder senkt.

Wenn der Ball direkt vor Ihnen aufkommt, müssen Sie für einen tiefen Körperschwerpunkt sorgen.



Ohne groß auszuholen, versuchen Sie den Ball unmittelbar nach dem Aufprall zu treffen.



In einer Vorwärtsbewegung wird der Ball geblockt.



Auf diese Weise können Sie das Auf-rücken ans Netz fortsetzen.

Der Große Bruder: Der Schmetterball

Der Schmetterball wird am Netz zwar nicht so häufig gespielt wie »normale« Volleys, dennoch **ist er ein zentraler Schlag für das Angriffsspiel**. Doch wieso kann der eher seltene Smash so wichtig sein? Die Antwort bekommen Sie, wenn Sie einmal den gegnerischen Ball unter die Lupe nehmen, der zu Ihrem Schmetterball führt. **Ein hoher Ball – ein Lob – ist für Ihren Gegner die leichteste Möglichkeit, sich gegen Ihren Angriff zu verteidigen**. Denn es spielt beim Lob kaum eine Rolle, ob der Ball cross oder longline platziert wird. Hauptsache, der Ball ist hoch und möglichst lang. In puncto Schlaghärte oder Präzision sind die Ansprüche an den Lob ebenfalls nicht sonderlich hoch. Umso wichtiger ist für Sie als Netzspieler, den Lob mit einem Schmetterball zu entschärfen. Wenn Ihr Gegner merkt, dass er Sie mit einem so einfachen Schlag »aushebeln« kann, wird er dies auch in schöner Regelmäßigkeit tun, so dass Ihr Angriffsspiel insgesamt ins Leere läuft. Das solideste Volleyspiel nützt also nichts, solange Sie den Schmetterball nicht beherrschen.

Nun reagieren viele Tennisspieler auf die Gefahr des gegnerischen Lobs mit einem Kardinalfehler: Sie rücken nicht ganz bis zum Netz auf, sondern bleiben an der T-Linie stehen – in der Hoffnung, einem

drohenden Lob vorzubeugen. Auf dieser Position öffnen Sie Ihrem Gegner Tür und Tor. Sicherlich vermeiden Sie, direkt überlobt zu werden und müssen nicht so weit rückwärts laufen. Dennoch: Ihren Schmetterball an sich macht die netzentfernte Position nicht gefährlicher oder sicherer. Eine hohe Fehlerquote bleibt. Ihr Gegner wird aber den größeren Abstand zum Netz nutzen und Sie mit flachen Bällen auf die Füße oder mit einem Passierschlag cross ärgern. Mit anderen Worten: Sie sitzen in der Falle. Deshalb: Verzichten Sie darauf, einem Lob vorzubeugen, sonst heben Sie Ihr ganzes Netzspiel aus den Angeln. Widmen Sie lieber Ihre volle Aufmerksamkeit dem konsequenten Nachrücken ans Netz, selbst wenn der eine oder andere Lob über Sie hinweg fliegen sollte. So erhöht sich zumindest die Chance, mit einem Volley zu punkten. Wenn Sie über Kraft und Technik beim Schmetterball verfügen, haben Sie einen mächtigen Verbündeten. Dann wird der Smash zu einer gefährlichen Waffe in Ihrem Spiel. Die kurze Distanz zum Gegner, der Schlagwinkel von oben nach unten und die Wucht des Schmetterballs machen diesen Ball für Ihre Gegner meist unerreichbar. Besonders bei den Profis ist es eindrucksvoll zu sehen, wie selbst schwierige Schmetterbälle direkt verwandelt werden. Ihr Gegner wird dann Lobs vermeiden und hohe Bälle nur noch in Notsituationen spielen. Ihr guter Schmetterball dient also der Abschreckung. Sie sehen also, warum der

Schmetterball auch im »Verborgenen« eine so große Rolle spielt. Das gesamte taktische Vorgehen beim Angriff hängt von Ihren Schmetterballqualitäten ab. Knallharte Waffe oder anfälliger Schlag? Arbeiten Sie daran.

Tipp zum Smash:

Wenn der Gegner einen Lob spielt, weichen Sie mit Sidesteps oder Überkreuzschritten von der Netzposition zurück, um den Ball als Schmetterball meist auf Höhe der T-Linie zu spielen. Nicht jeder Smash führt zum Punktgewinn. Schalten Sie nach dem Überkopfball sofort um und rücken Sie erneut ans Netz vor, um den nächsten Ball des Gegner als Volley spielen zu können – entweder gefühlvoll direkt hinters Netz oder lang und flach an die Grundlinie, je nach Position des Gegners.

Vorhand-Schmetterball

Ein Unterschied zwischen Schmetterball und Volley liegt in der Ausholbewegung. Beim Volley wird möglichst gar nicht oder verkürzt ausgeholt, beim Schmetterball wird ähnlich wie beim Aufschlag ausgeholt. Doch wo fängt der Smash an und wo hört der Volley auf? Der Übergang ist fließend und vor allem eine Zeitfrage. **Reagieren Sie nicht auf jeden höheren Ball des Gegners mit einem Schmetterball.** Wenn die Flughöhe des Lobs gering und das Tempo des Balles größer ist, sollten Sie trotz großer Treffpunkthöhe besser eine kurze Volleybewegung wählen. Dies gibt Ihnen mehr Kontrolle und Sie vermeiden, den Ball zu spät zu treffen und damit zu »verziehen«. Erst wenn der Ball wirklich hoch in der Luft ist und Sie ausreichend Zeit für eine Ausholschleife hinter dem Rücken haben, sollten



Den Lob erblickt: Kommen Sie schnell in eine seitliche Position.



Mit Kreuzschritten bleiben Sie auch während des Laufens seitlich. Bereits jetzt ist der Schläger oben.



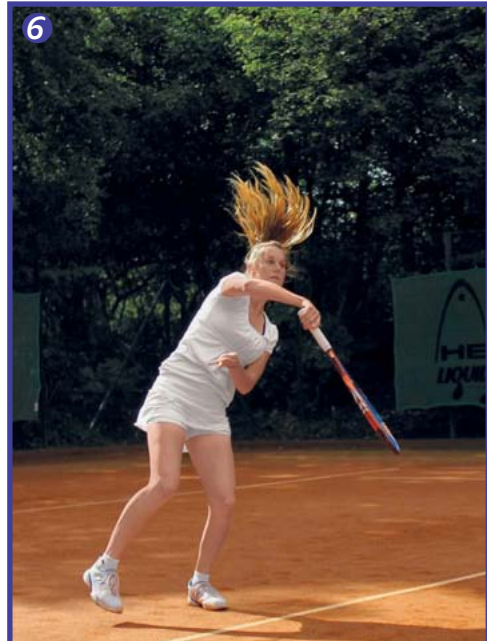
Ein letzter größerer Schritt bereitet den Absprung vor, die linke Hand zeigt Richtung Ball.



Volle Körperspannung. Der Schläger ist wie bei einem Katapult zurückgespannt.



Während das rechte Bein nach vorne schwingt, bereitet das linke Bein die Landung vor.



Das Handgelenk hat zugeschnappt. Nun heißt es wieder: ab nach vorne.

Sie sich für den Schmetterball entscheiden. Einen Lob, der viel Höhe, aber wenig Länge besitzt, können Sie auch einmal aufspringen lassen, bevor Sie ihn schlagen. Der Ball ist durch den Aufprall nicht mehr so schnell unterwegs und Sie haben mehr Zeit, sich besser zum Ball zu stellen.

Um den Smash zu spielen, bewegen Sie sich aus der frontalen Ausgangsstellung seitlich zurück. Wie bei allen Schlägen wird die Ausholbewegung durch die Drehung des Oberkörpers eingeleitet. Da Sie unter Zeitdruck stehen, sollten Sie den Schläger direkt ohne lange Ausholschleife nach oben führen. Zur Ausgleichsbewegung und um

Vorspannung aufzubauen, zeigt die linke Hand nach oben Richtung Ball. Zum Schlag drücken Sie sich mit dem rechten Bein vom Boden ab und landen anschließend hinten auf dem linken Bein. Dabei macht das rechte Bein eine Art Scherenbewegung nach vorne, um die Energie auszugleichen und den Körper in Balance zu halten. Wenn Sie den Schmetterball ohne Rückwärtsbewegung spielen können, wird der Schlag mit dem Gewicht über das linke Bein ausgeführt. Sind Sie gezwungen, den Ball direkt über oder sogar leicht hinter dem Kopf zu treffen, schlagen Sie eher locker und mehr aus dem Handgelenk.

Griffhaltung Schmetterball: leichter Rückhandgriff



Mittelgriff oder leichter Rückhandgriff eignen sich am besten für den Schmetterball. Es sind die gleichen Griffe, die Sie auch für Ihren Aufschlag benutzen sollten. In dieser Position ist das Handgelenk am beweglichsten und kann zum blitzartigen Abklappen des Schlägers genutzt werden. Dies ist besonders beim Schmetterball wichtig, da ein Lob Sie dazu zwingen könnte, den Ball hinter Ihrem Kopf/Rücken zu treffen. In diesem Fall müssen Sie Ihren Smash quasi aus dem Handgelenk spielen, was ein wenig an einen Badmintonschlag erinnert. Vergleichen Sie die Möglichkeit des Abklappens doch einmal mit einem Vorhandgriff (»Bratpfanne«). Sie werden sehen, dass Sie die Schlägerspitze bei weitem nicht so weit absenken können, wie mit einem Rückhandgriff.

Siehe
Seite
177

Wenn Sie gerade noch an den Lob kommen, hilft ein Rückhandgriff beim schnellen Abklappen des Schlägers.

Rückhand-Schmetterball

Der Rückhand-Schmetterball wird nur gespielt, wenn Sie keine andere Möglichkeit mehr haben, an den Ball zu kommen. Mit diesem Schlag lässt sich kaum Tempo erzeugen. Auch gezieltes Platzieren ist schwer, weil Sie fast mit dem Rücken zum Netz stehen. Diese rückwärtige Lage nehmen Sie unwillkürlich ein, wenn Sie sich rückwärts bewegen und sich für den Schlag weit nach oben strecken. **Zuschlagen können Sie dann nur noch aus dem Abklappen des Handgelenkes** und der unterstützenden Beweglichkeit der Schulter. Oft wird dieser Ball als besonders schwierig und artistisch bezeichnet. Dabei ist der Smash auf der Rückhandseite ein reiner Notschlag, ein letztes Mittel, um nicht überlobt zu werden.

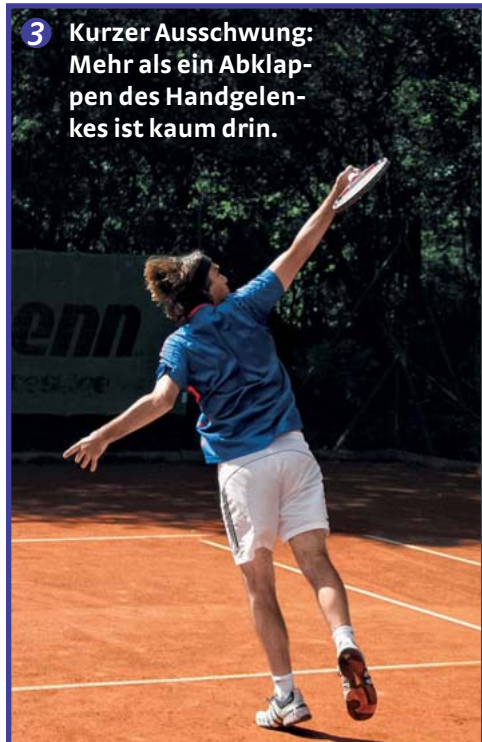
1 Rückenansicht: Die Drehung ist notwendig, damit Sie Ihr Handgelenk einsetzen können. Zunächst »fällt« die Schlägerspitze nach unten, damit ...



2 ... die Schlagfläche blitzartig gegen den Ball gebracht werden kann.



3 Kurzer Ausschwing: Mehr als ein Abklappen des Handgelenkes ist kaum drin.



Kontrollfragen zur Selbstbeobachtung:

- Gehe ich dem Volley aktiv mit einem Schritt entgegen?
- Bin ich am Netz dynamisch wie ein Torwart?
- Der Volley ähnelt dem Fangen: Verzichte ich deshalb möglichst auf eine Rusholbewegung?
- Achte ich auf den richtigen Griff?
- Leite ich den Volley mit einer Schulterdrehung ein?
- Rücke ich dicht genug ans Netz und lasse mich von Lobs nicht entmutigen?
- Setze ich beim Schmetterball das Handgelenk ein?



43 Übung: Volley simulieren

Aufgabe: Ball mit den Händen fangen

Ziel: Volleystellung und Schritt zum Ball verinnerlichen

Da die Volleystechnik einer Fangbewegung ähnelt, liegt es nahe, mit einer Fangübung zu beginnen. Stellen Sie sich hierzu in die Mitte zwischen Netz und T-Linie. Lassen Sie sich von Ihrem Partner Bälle zuspielen, bzw. zuwerfen. Versuchen Sie, diese zu fangen und imitieren Sie dabei die Volleystellung. Fangen Sie die Bälle mit annähernd gestreckten Armen. So bekommen Sie ein Gefühl für den Volleystreiftrefferpunkt, der deutlich

vor dem Körper liegen sollte. Zeitgleich mit dem Auffangen setzen Sie das entsprechende Bein nach vorne: bei der Vorhand das Linke. Damit trainieren Sie, dem Trefferpunkt aktiv entgegenzugehen und somit den ganzen Körper für den Volley einzusetzen. Wechseln Sie nach einiger Zeit von Vorhand- auf Rückhand-Fangen. So lernen Sie auf natürliche Weise die Gemeinsamkeiten von Fang- und Volleystechnik.



Sanfter Einstieg:
Durch das Fangen lernen Sie, sich richtig zum Volley zu bewegen.

44 Übung: Lenkradvolley

Aufgabe: Den Schläger am Kopf umfassen

Ziel: Kurze Ausholbewegung trainieren

Eine große Ausholbewegung ist beim Volley hinderlich. Wer trotz kurzer Reaktionszeit am Netz nicht von einer Ausholbewegung wie bei Grundsschlägen lassen kann, sollte den Lenkradvolley üben. Dafür umklammern Sie mit beiden Händen die Mitte des Schlägerkopfes. Der Bewegungsradius der Arme ist nun so verkleinert, dass Sie die Bälle Ihres Partners zurückspielen werden, ohne dabei Schwung zu holen. Achten Sie darauf, dass Sie das Racket nicht exakt senkrecht vor Ihrem Bauch halten. Treffen Sie den Ball leicht neben dem Körper mit etwas schrägem Schlägerkopf, wie es bei Vorhand oder Rückhand der Fall ist. Durch die Positionierung der Hände direkt am Treffpunkt leisten Sie dem Ball maxima-

len Widerstand. So gewinnen Sie einen Eindruck, wie knackig und stabil sich der Schlag anfühlt.



Ausholen unmöglich: Beide Hände umklammern den Schlägerkopf und sorgen für eine knackiges Treffgefühl.

45 Übung: Sternlauf

Aufgabe: Volleys im Halbkreis spielen

Ziel: Schlaggenauigkeit und Körperbeherrschung erhöhen

Die Bälle am Netz kommen oft genau auf den Körper geflogen. Sie müssen also ausweichen können und sich richtig zum Volley stellen. Hier sind geschmeidige Bewegungen gefragt. Zu Beginn dieser Übung stellen Sie sich beide an Ihre jeweilige rechte Einzelauslinie ans Netz. Spielen Sie sich nun gegenseitig ausschließlich Vorhandvolleys zu. Jeder Volley wird nun ein Stück weiter zur Mitte gespielt, so dass sie sich beide Schritt für Schritt in einem Halbkreis durch das T-Feld bewegen, bis Sie letztlich beide an der linken Einzelauslinie angekommen

sind. Wenn Sie zwischendurch einen Fehler machen, spielen Sie einfach von dieser Position weiter. Das Muster Ihrer Schläge erinnert dabei an einen Stern. Auf dem »Rückweg« spielen Sie und Ihr Partner nur Rückhandvolleys. Diese Übung ist nicht einfach und bedarf guter Ballkontrolle. Sie lernen dabei, sich tänzelnd am Netz zu bewegen und immer eine komfortable Volleyposition einzunehmen, selbst wenn der Ball direkt auf Sie zukommt. Schützen Sie Ihren Bauchnabel! Nur so können Sie am Netz aktiv agieren.

46 Übung: Kurzer Griff im T-Feld

Aufgabe: Schläger am Griffanfang halten

Ziel: Schlagstabilität erhöhen



Weniger Hebel, mehr Kontrolle: Umfassen Sie den Schlägergriff einmal weit oben.

Die Volleibewegung sollte kurz und kompakt sein und möglichst frei von überflüssigen Bewegungen. Der Mittelgriff erweckt bei manchen Spielern den Eindruck, ihr Schlaggefühl sei kraftlos. Die Folge: Ein falscher Griff (z. B. extremer Topspingriff), der vermeintlich mehr Stabilität verleiht, für eine feine Slicebewegung beim Volley aber völlig ungeeignet ist. Außerdem führt dies zu einer deutlichen Schlagbewegung, vor allem mit dem Handgelenk. Damit Sie nicht in diese Falle tappen, greifen Sie den Schläger ganz oben am Griffanfang, und zwar mit der entsprechenden Volleibgriffhaltung. Der geringe Hebel des Schlägers

wird Sie automatisch dazu führen, den Ball zu blocken. Der gesamte Schlagaufwand wird sich von selbst verkürzen. Beginnen Sie diese Übung im T-Feld, Ihr Partner spielt Ihnen die Bälle langsam von der T-Linie zu. Wenn Sie merken, dass Sie ein Gefühl für den Bewegungsablauf bekommen, greifen Sie den Schläger wieder in der normalen Position. Üben Sie dennoch ruhig weiterhin im T-Feld! Die meisten Spieler trainieren oft mit viel zu hohem Tempo und überfordern sich dadurch gegenseitig. Üben Sie langsame Volleys! So bekommen Sie eine bessere Körperwahrnehmung.

47 Übung: Wasserball

Aufgabe: Mit einem Wasserball zwischen den Armen vollieren

Ziel: Kompakte Volleyausführung trainieren



Hilfreiche Einschränkung:
Mit einem Wasserball
zwischen den Armen wird
Ihre Schlagbewegung
automatisch kompakt.

Die folgende Übung zwingt Sie zu den vier Kernpunkten der Volleybewegung:

- Schlag einleitende Rumpfdrehung
- Geringe Ausholbewegung
- stabiles Handgelenk
- Einsatz des ganzen Körpers

Benutzen Sie für diese Übung am besten einen Wasserball, notfalls einen Basketball oder anderen größeren Ball. Klemmen Sie den Ball zwischen den Unterarmen ein. Lassen Sie sich nun wahlweise von der T-Linie oder der Grundlinie Bälle zuspieren. Ihre Aufgabe ist es, den Volley zu treffen, ohne

dabei den Ball zu verlieren! Da die Beweglichkeit Ihres Schlagarmes massiv eingeschränkt ist, müssen Sie nun besonders auf die Drehung der Schulterachse zu Beginn der Bewegung achten. Eine Ausholbewegung oder ein ausladender Ausschwing wird Ihnen mit dem Wasserball zwischen den Armen nicht gelingen. Umso stabiler muss daher Ihr Handgelenk sein, dafür braucht es die Unterstützung des ganzen Körpers, vor allem der Schlagschulter. Vergessen Sie den Schlagschritt nach vorn nicht. Der Fuß setzt in dem Moment auf, in dem Sie den Ball treffen.

48 Spiel: Pingpong-Smash

Aufgabe: Schmetterball über dem Kopf spielen

Ziel: Schmetterball in voller Streckung treffen

Den Schmetterball bezeichnet man auch als Überkopfball. Nehmen Sie diesen Begriff wörtlich. Viele Spieler treffen die Bälle häufig zu weit rechts vom Kopf. Wenn sich aber Ihr Schlagarm von der Körperlängsachse entfernt, können Sie den Ball nicht in seiner optimalen Treffpunkthöhe spielen, Sie müssen ihn zu weit herunterfallen lassen. Beim Smash sollten Sie Ihre ganze Körpergröße ausnutzen. Je höher Sie den Ball treffen, desto besser ist Ihr Flugwinkel, um den Ball mit viel Tempo im gegnerischen Feld unterzubringen. Wenn Sie den Ball dagegen oft mit gebeugtem Arm neben dem Kopf treffen, sollten Sie zu mehr Streckung gezwungen werden. Dabei hilft ein ganz spezielles Zuspiel. Für diese Übung müssen Sie allerdings mindestens zu dritt auf dem Platz stehen. Stellen Sie sich in der Mitte der T- oder Grundlinie auf und wenden Sie sich Ihrem Partner zu, der auch auf Ihrer Seite und auf gleicher Höhe, allerdings

außerhalb des Doppelkorridors steht. Dieser Partner spielt einen kraftvollen Ball in Ihre Richtung, der zunächst auf dem Boden aufprallt (Pingpong) und anschließend über Sie fliegen würde. Diesen Ball müssen Sie über das Netz schmettern. Je nach Länge und Höhe des Zuspiels müssen Sie sich vor dem Treffpunkt – typisch für den Smash – ein paar Schritte nach hinten bewegen, um den Ball noch zu erreichen. Genau in dieser Schwierigkeit liegt der Lerneffekt dieses Spiels. Da Sie nur schwer an den Ball kommen, sind Sie gezwungen, durch eine Rückbeuge Spannung aufzubauen und den Ball dann tatsächlich über dem Kopf zu treffen. Ihr Ziel ist es, den Ball auf die Rückhandseite des Gegners zu platzieren, wodurch die ebenso wichtige Drehung Ihres Unterarmes (denken Sie an eine Wurfbewegung) verbessert wird. Anschließend wird der Ballwechsel frei zu Ende gespielt.



Ein Zuspieler schlägt den Ball vorwärts auf den Boden. Der Partner fängt den Ball als Schmetterball ab und spielt ihn über das Netz.