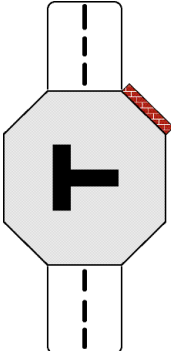
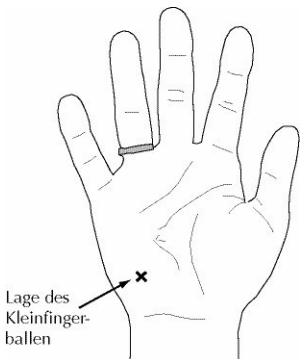
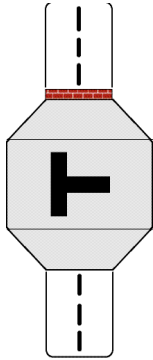


Checkliste Volley (Flugball)

Bewegungsbeschreibung: Volley im kooperativen Spiel	
<p>Allgemeine Bemerkungen zum Volley</p>	<p>Das Volleyspiel (Flugballspiel) unterscheidet sich vom Grundlinienspiel in folgenden Punkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine kürzere Entfernung zum Abschlagpunkt des Balles (Eigene Stellung in Netznähe und Position des Gegners an der Grundlinie) führt in der Regel zum Zeitdruck beim Ausführen des Volleys. • Durch den fehlenden Bodenkontakt des Balles vor dem eigenen Volley hat der Ball mehr Geschwindigkeit als ein Grundlinienschlag. • Der Ball trifft mit unterschiedlichem Drall auf den Schläger. Im Gegensatz zu Grundlinienschlägen kann daher der Ball auch mit Rückwärtsdrall auf den Schläger treffen (Ballmechanik, fehlende Drallumkehr Rückwärtsdrall zu Vorwärtsdrall beim Aufsprung des Balles).
<p>Bereitschaftsstellung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Positionen können sehr unterschiedlich sein (Einzel, Doppel, nah und weiter entfernt vom Netz, mittig oder außen). Zum Trainieren empfiehlt sich eine Position im Bereich Aufschlaglinie in Richtung Netz, da dort die ersten Flugbälle im Einzel gespielt werden müssen. • Athletische Höhe (noch tiefer und Arme weiter vorne und weiter oben im Vergleich zur Grundlinie) • Split-Step als Vorbereitung für jeden Schlag im Tennis.
<p>Griffhaltungen plus Begründungen für das Umgreifen zwischen Vorhand- und Rückhand Flugball im Lernbereich</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Vorhand Volley</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Lage des Kleinfingerballen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Rückhand Volley</p> </div> </div> <p>Mit einer unterschiedlichen Griffhaltung (siehe Skizze) sind für den jeweiligen Volley günstige Balltreffpunkte möglich. Deshalb sollten im Lernbereich unterschiedliche Griffe bei den durch den Trainer angespielten Bällen erlernt werden. Durch die unterschiedlichen Griffhaltungen ist eine gute Kraftübertragung möglich. Später werden sich die Griffhaltungen individuell weiter entwickeln und unterschiedliche Situationen werden dann auch mit unterschiedlichen Griffen gelöst.</p>
<p>Vorbereitungsphase</p>	<p>Entscheidend für einen guten Flugball ist die schnelle Drehung des Oberkörpers zur Schlagseite. Die Oberkörperarbeit beim Vorhand- und Rückhandflugball ist, bedingt durch die verschiedene Stellung der Schlagschulter, unterschiedlich. Beim Vorhandvolley dreht sich der Oberkörper um ca. 45° zur Schlagseite (beim VH Grunds Schlag sind es 90°). Beim Rückhandvolley soll sich die Schulterachse sofort um 90° drehen. Bei beiden Schlägen wird die Oberkörperdrehung durch einen Schritt, bzw. durch eine Drehung des abstandsbestimmenden Beines eingeleitet. Die Schlägerfläche wird etwas über den späteren voraussichtlichen Treffpunkt angesetzt. Wir sprechen ausdrücklich von einem „Ansetzen“ des Schlägers und nicht von einem „Ausholen“, wie bei den Grundsschlägen. Die Nichtschlaghand hält beim Rückhand Volley den Schläger auf Höhe der hinteren Schlagschulter am Schlägerherz, beim Vorhand Volley dreht die linke Hand mit zur Seite und</p>

Checkliste Volley (Flugball)

Vorbereitungsphase - Ansetzen des Schlägers



- Vorhand 45° Oberkörperdrehung, Rückhand 90° Oberkörperdrehung
- Schläger etwas oberhalb des voraussichtlichen Treffpunktes
- Schlägerkopf auf Höhe der jeweils hinteren Schulter
- Vorhand - Nichtschlaghand stabilisiert vor dem Körper, Rückhand - Nichtschlaghand zieht den Schläger am Schlägerherz mit der Oberkörperdrehung nach hinten
- Impuls aus dem Stemmbein (hier linkes Bein bei Vorhand und rechtes Bein bei Rückhand, da beide Spieler im Bild Linkshänder sind)

Schlagphase mit Treffpunkt

- Das vorher abstandsbestimmende Bein wird zum Stemmbein und löst die Zuschlagbewegung aus. Der Druck des Beines gegen den Boden nach vorne in Schlagrichtung initiiert die Schlagarmstreckung vorwärts-abwärts.
- Beim **Rückhand Volley** bleibt die Schulterachse seitlich, während beim **Vorhand Volley** der Oberkörper zurückrotiert.
- Der Treffpunkt liegt in Schlagrichtung gesehen vor dem Körperschwerpunkt und idealerweise zwischen Hüfthöhe und Schulterhöhe.
- Beim **Rückhand Volley** liegt der ideale Treffpunkt weiter vor dem Körper, da die Schlagschulter in Schlagrichtung zeigt.
- Die Schlagarmstreckung des Unterarmes nach vorne unten ist zugleich die Hauptaktion des Schlages (kein Ausholen, kein Ausschwingen)
- Der Ball wird idealerweise **kurz vor** der Streckung des Schlagarmes getroffen.
- Höhere Treffpunkte erfordern eine steilere Bewegungsrichtung, tiefere Treffpunkte eine flachere Bewegungsrichtung.
- Die Stellung der Schlägerfläche im Treffpunkt reicht von leicht geöffnet (tiefer Flugball) bis senkrecht (hoher Flugball).

Beinarbeit

- Das rechte Bein beim **Rückhand Volley** und das linke Bein beim **Vorhand Volley** werden während der Schlagarmstreckung nach vorne gebracht.
- Der Fuß setzt idealerweise erst **kurz nach** dem Treffpunkt des Balles auf dem Boden auf!
- Bei sehr tiefen Treffpunkten kann, zur Gleichgewichtserhaltung, das Gewicht früher auf dem vorderen Fuß liegen.



Checkliste Volley (Flugball)

<p>Ende der Bewegung</p>	<p>Wir sprechen bei den Flugbällen nicht von einem Ausschwing. Durch die bewusste Kürze der Schlagbewegung in der Hauptaktion wird der Schläger im idealen Bewegungsbild keine bewusste weitere Bewegung nach dem Treffpunkt vollziehen. Die Energie klingt kurz nach dem Treffen des Balles ab, der Schläger wird allerdings wieder schnell in die Bereitschaftsstellung zurückgeführt. Die Schlägerfläche, nicht die Schlägerspitze, zeigt und bewegt sich so kurz wie möglich vorwärts abwärts zum Zielpunkt. Am Ende der Bewegung soll die Schlägerfläche zum Netz zeigen und etwa 20 cm unterhalb der Netzkantenhöhe enden. Die Nichtschlaghand führt beim Rückhand Volley eine gegensätzliche Bewegung entgegen der Schlagrichtung nach hinten oben aus.</p> <p>Merke: Im höheren Leistungsbereich wird die Schlägerspitze nach dem Treffpunkt durch die Unterarmbewegung in Schlagrichtung zeigen. Im Lernbereich ist das Gefühl einer kurzen, kompakten Bewegung mit gleichbleibender Schlägerflächenstellung ein wichtiger Lernschritt.</p>
<p>Zusammenfassung</p>	<p>Drei unterschiedliche Treffpunkthöhen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tief = unterhalb Hüfte • Mittlere Höhe = zwischen Hüfte und Schulterhöhe • Hohe Volleys = über Schulterhöhe <p>Fünf unterschiedliche Lösungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrollierter Volley lang zurück zum Mitspieler oder weg vom Gegenspieler • Kontrollierter Volley mit Winkel zum direkten oder vorbereitenden Punktgewinn • Volley Stopp zum direkten oder vorbereitenden Punktgewinn • Volley Lob (Gegner soll vom Netz wieder nach hinten laufen müssen) zum direkten oder vorbereitenden Punktgewinn • „Drive Volley“ als Antwort auf einen hohen und langsameren Ball. Durch eine hohe Geschwindigkeit des eigenen Volleys soll ein Punktgewinn erzielt oder vorbereitet werden. <p>Entscheidende Kompetenzen für ein gutes Volleyspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antizipation und Wahrnehmungsfähigkeiten zum frühern Analysieren des ankommenden Balles • Split-Step als unbedingt notwendige Auftaktbewegung • Unterarmstreckbewegungen und Unterarmdrehbewegungen lösen die Schlagbewegung aus und stellen die Schlägerflächenneigung ein. • Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung unterstützt die Armbewegung.
<p>Exkurs: Flugball im Jugendbereich</p>	<p>Der Rückhand Volley wird im Jugendbereich aus Kraftgründen häufig mit beiden Händen gespielt. Im Laufe der tennisspezifischen Ausbildung sollte aber auf einen einhändigen Volley umgestellt werden. Auch im Grundlinienspiel ist es erforderlich, dass neben einem beidhändigen Rückhand-Grundschatz auch ein einhändiger Rückhand-Slice beherrscht wird. Diese Etappenziele werden, im Vergleich zu den männlichen Jugendlichen, bei den Mädchen zumeist später erreicht.</p> <p>Folgende Punkte sind für ein Erlernen des einhändigen Rückhand Volleys zu beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückhandgriff • „Split –step“ als notwendige Schlagvorbereitung • Sofortige Oberkörperrotation zur Schlagseite • Aktive und schnellkräftige Schlagarmstreckung in Schlagrichtung • Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung <p>Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren des Volleyspiels.</p>