

Frontaler Angriffschlag nach Drei-Schritt-Rhythmus

Der Technikerwerb des **Drei-Schritt-Rhythmus** (Anlauf) ist die **Voraussetzung für den frontalen Angriffschlag**. Der methodische Weg führt über den **Doppelarmschwung mit Absprung**, das Hinzunehmen des **Stemmschritts** (Zwei-Schritt-Rhythmus), das Erlernen der **Schlagbewegung** und schließlich das Üben der **Gesamtbewegung** (Drei-Schritt-Rhythmus mit frontalem Angriffschlag). Über den frontalen Angriffschlag kann der Spieler schließlich **erfolgreich einen schnellen bzw. harten Ball ins gegnerische Feld schlagen**. Jeweils am Anfang der Unterrichtseinheit sollte die Bewegung „demonstriert“ werden.

A. Anlauf (Drei-Schritt-Rhythmus) mit Absprung

→ a. Ausgangsstellung

- Beginn des **Anlaufs** etwa an der **3-m-Linie**.
- **Füße** auf gleicher Höhe etwa **schulterbreit auseinander**.
- **Arme** locker am Körper.

→ b. Orientierungsschritt:

- **Kurzer Auftaktschritt auf links**.
- Arme locker nach vorne bringen.

→ c. Stemmschritt:

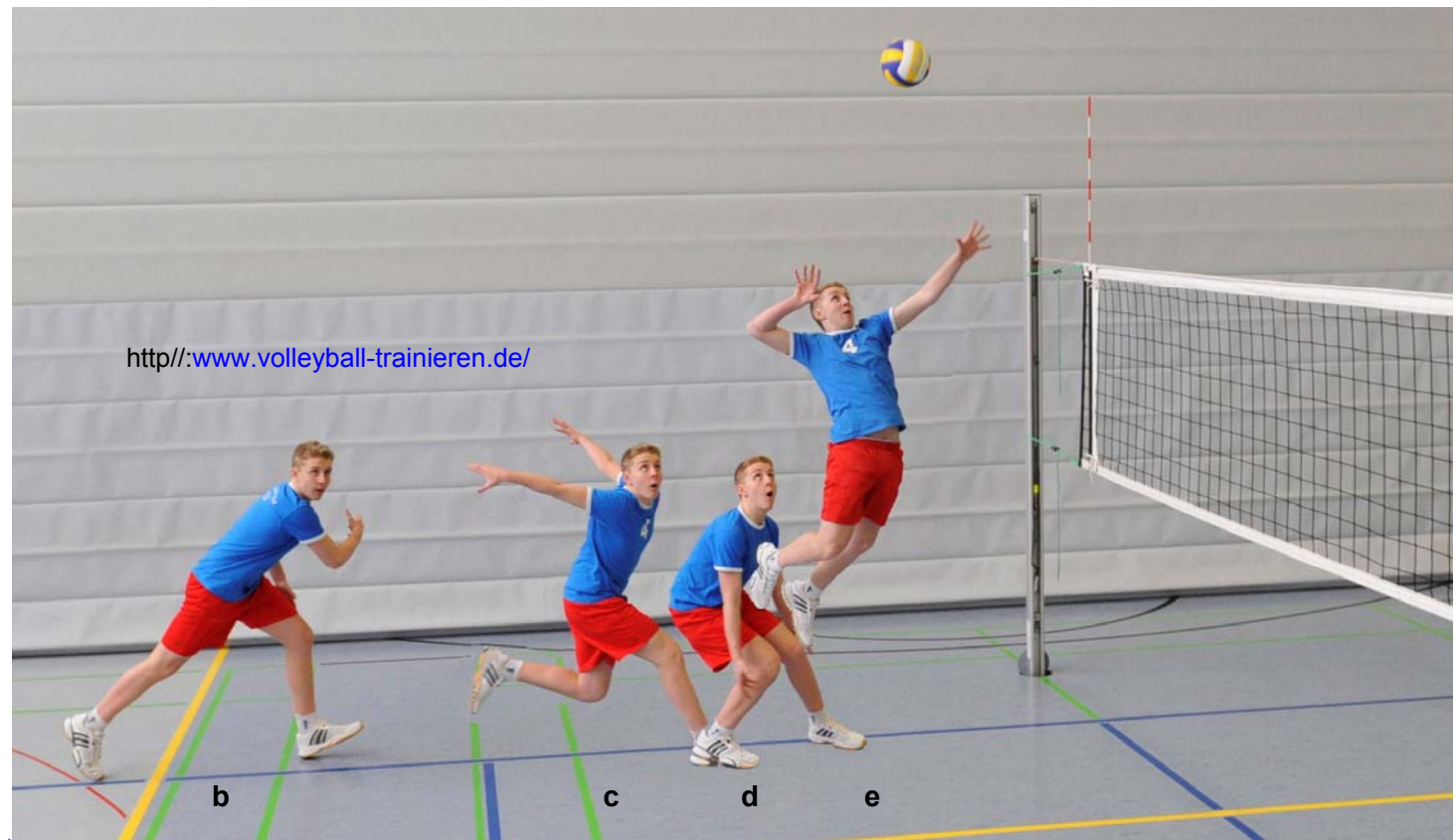
- **Langer Stemmschritt auf rechts** und schnelles Nachziehen des linken Fußes.
- Die **Arme werden dabei gestreckt nach hinten geführt** und der Körperschwerpunkt wird abgesenkt.

→ d. Beistellschritt:

- Das **linke Bein überholt das rechte Bein**, der linke Fuß ist leicht eingedreht.
- Vor dem Absprung ist der Körperschwerpunkt tief und hinten.

→ e. Absprung mit Doppelarmschwung:

- **Senkrecht beidbeinig abspringen** und explosives Hochführen beider Arme.
- Der **Doppelarmschwung geht hier bereits in die Ausholbewegung über**.



B. Ausholbewegung des Schlagarms mit anschließendem Angriffschlag

→ Ausholbewegung des Schlagarms

- mit Zurücknehmen der Schlagschulter.
- Schlaghand über Kopf.
- Der Körper bleibt hinter dem Ball, um den Oberkörper zu stabilisieren.

→ Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Auflösen der Verwringung bzw. der Bogenspannung.
- Gebeugten Arm aktiv nach oben strecken.

→ Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- Der Arm ist annähernd gestreckt,
- Feste, offene Hand nach vorausgehender Peitschbewegung des Unterarms.

→ Die Hand überlappt beim Schlag den Ball

- Der Ball wird am höchsten Punkt getroffen, über der Körperlängsachse.

→ Beim Schlag das Handgelenk aktiv abklappen

- Handgelenk aktiv abklappen.
- Schlagarm schwingt nach vorne aus.

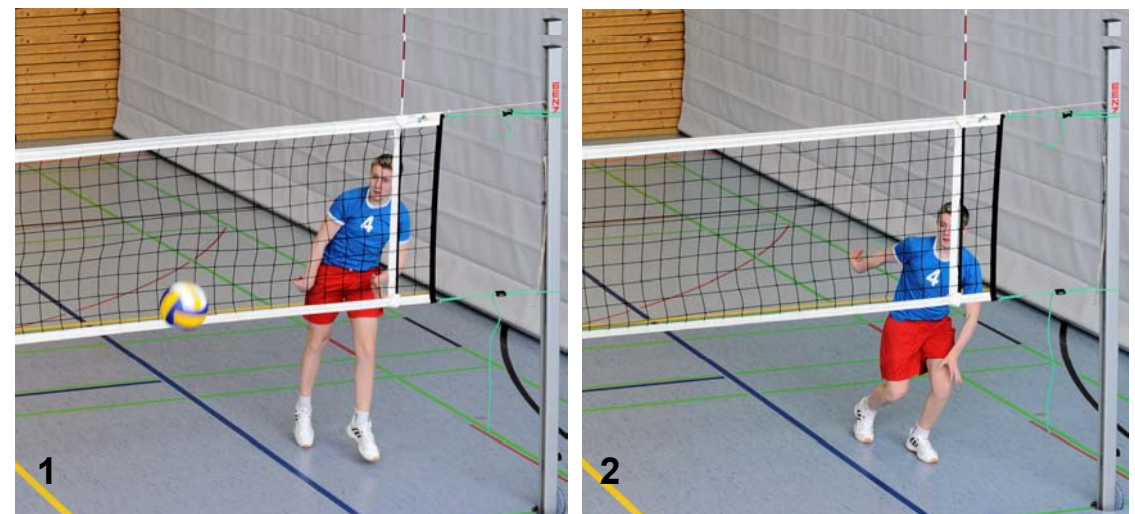
C. Landung und wieder einnehmen der Spielposition im Feld

→ Weiche beidbeinige Landung

- auf den Fußballen abfedernd zu den Fersen.

→ Bewegungsausklang kontrolliert

- Körperspannung weiter halten.



Teil 2: Technik Angriffschlag - Bewegungsanalyse

Technikschlüsselpunkte – Frontaler Angriffschlag



1. Ausgangsstellung

- Beginn des Anlaufs etwa an der **3-m-Linie**.
- **Füße** auf gleicher Höhe, **schulterbreit auseinander**.
- **Arme locker am Körper**.



2. Orientierungsschritt

- **Kurzer Auftaktschritt auf links**.
- **Arme locker nach vorne bringen**.



3. Stemmschritt

- **Langer Stemmschritt auf rechts**.
- **Arme gestreckt nach hinten führen**.
- **Körperschwerpunkt wird dabei abgesenkt**.



4. Beistellschritt

- **Linkes Bein überholt das rechte Bein**.
- **Linker Fuß leicht eingedreht**.
- **Vor dem Absprung ist der Körperschwerpunkt tief und hinten**.



5. Ausholbewegung des Schlagarms

- **Doppelarmschwung geht über in die Ausholbewegung mit Zurücknehmen der Schlagschulter**.
- **Schlaghand über Kopf**.
- **Der Körper bleibt hinter dem Ball**.



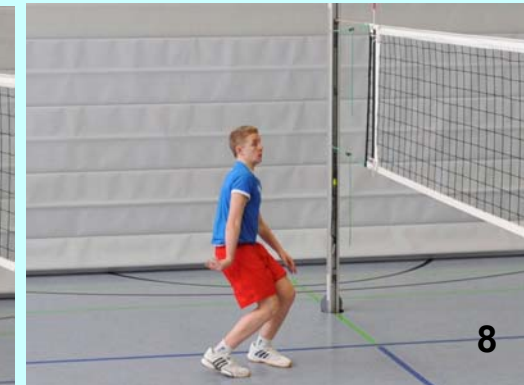
6. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- **Auflösen der Verwirrung** bzw. der Bogenspannung.



7. Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- **Der Arm ist annähernd gestreckt**.
- **Die Hand überlappt beim Schlag den Ball**.
- **Beim Schlag das Handgelenk aktiv abklappen**.



8. Landung

- **Auf den Fußballen abfedernd zu den Fersen**.
- **Danach wieder Einnehmen der Spielposition**.

Mögliche Fehler beim frontalen Angriffsschlag

...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen!
Da der Angriffsschlag sich komplex darstellt, lassen sich Fehler in der Regel nur über methodische Übungsreihen abstellen.

- ⇒ **Fehlerhafter Anlauf** beim Angriffsschlag,
z.B., Stemmschritt erfolgt mit dem falschen Bein, falscher Armschwung!

Korrektur:

Die Schrittfolge zum Anlauf über Ausgangsstellung, Orientierungsschritt und Stemmschritt mit Hilfe von **Bodenmarkierungen** entwickeln.
Auch **akustische Signale** fördern das Erlernen des Drei-Schritt-Rhythmus (Doppelstunde 25: **Anlauf-Technikschulung**)

- ⇒ **Falsche oder unvollständige Ausholbewegung** des Schlagarms, **fehlender Doppelarmschwung!**

Korrektur:

Steuerndes Hochführen des Schlagarms mit Hilfe des Partners (Doppelstunde 26: **Ü 15 ang**)
Durch viele Wiederholungen **Automatisierung der Schlagbewegung** der einzelnen Bewegungsphasen sowie der Gesamtbewegung (Doppelstunde 26: **Ü 16 ang, Ü 17 ang, Ü 18 ang**).

- ⇒ **Timingprobleme!**

Falscher Zeitpunkt beim Loslaufen zum Angriffsschlag.
Der Ball wird ungenau, seitlich, zu spät oder zu weit vorne getroffen.

Korrektur:

Festigen der Schlagbewegung durch Einbeziehung von ruhenden Bällen unter Einbeziehung des Drei-Schritt-Rhythmus (**Ü 20 ang, Ü 21 ang, Ü 22 ang**)!
Fliegende Bälle mit unterschiedlichen Flugkurven schlagen. Durch die Antizipation unterschiedlicher Flugkurven lässt sich die technische Qualität des Angriffsschlags steigern (**Ü 26 ang, Ü 27 ang, Ü 28 ang**).

Lösung:

Teil 2: Technik Angriffsschlag - Fehlerkorrektur

