

## Aufschlag von unten (frontal)

Der frontale Aufschlag von unten hat in den vergangenen Jahren deutlich **an Bedeutung verloren**. Da gerade im Anfängerbereich zumeist der Aufschlag von oben noch nicht gefestigt ist, kann über diese Art von Aufschlag der **Ball jedoch sicher ins Spiel** gebracht werden. Der **Aufschlag von unten lässt sich leicht erlernen** und ist auch gut geeignet, um **kurze Bälle präzise** in das gegnerische Feld zu spielen.

### A. Ausgangslage in Schrittstellung

- Hüftbreite, leichte **Schrittstellung** einnehmen.
- **Linker Fuß vorn**, die Fußspitzen zeigen zum Netz (Rechtshänder).
- Gewicht auf beide Füße verteilen und den **Ball** mit der linken Hand **in Hüfthöhe leicht rechts vom Körper** halten.



**Ausgangsstellung:**  
**Hüftbreit** und den Ball mit der linken Hand in Hüfthöhe **leicht rechts vom Körper** halten.

*Methodischer Hinweis zum Technikerwerb:*

*Damit der Arm in einer Ebene senkrecht zum Netz schwingt, sollte der Übende stets neben einer Linie stehen:*

*Die Füße sind weitgehend parallel zur Linie und der Arm schwingt bei der Ausholbewegung genau auf der Linie in Richtung Netz.*

### B. Armführung

- Den **gestreckten Schlagarm** am Körper vorbei **nach hinten führen**, dabei die Beine leicht beugen.
- Mit Vorschwingen des Armes das **Körpergewicht auf das vordere Bein** verlagern, dabei folgt durch die **Beinstreckung** der Körper dem Ball nach vorn oben.



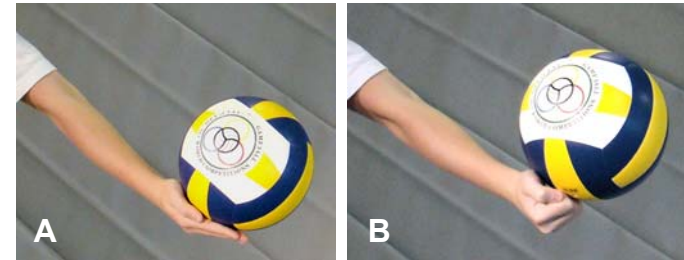
**Schlagarm gestreckt** am Körper vorbei führen, dabei den Haltepunkt des Balles nicht verändern. Der gestreckte Schlagarm schwingt nach vorne oben.

*Methodischer Hinweis zum Technikerwerb:*

*Den Ball nur geringfügig anwerfen, da sonst die Schlaggenauigkeit beeinträchtigt wird oder vor dem Schlag schnell die linke Hand wegziehen.*

## C. Treffen des Balles und Ausschwingen des Schlagarms

- Mit **fixiertem Handgelenk** den Ball mit offener, angespannter oder gewölbter Hand treffen, die Finger sind dabei fest geschlossen.
- Den Schlagarm nach Treffen des Balles **nach vorne oben ausschwingen** lassen und dem Ball **ins Feld nachlaufen**. Sofort wieder spielbereit sein!



Treffen des Balles bei fixiertem Handgelenk  
**A: mit offener, angespannter Hand!**  
**B: mit der Faust!**



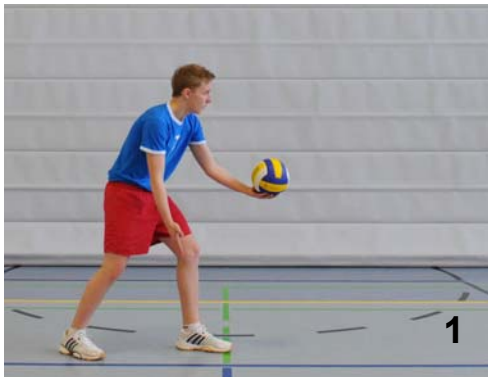
Der **Schlagarm schwingt** nach dem Treffen des Balles nach vorne oben **aus**. Sofort wieder spielbereit sein!

*Methodischer Hinweis zum Technikerwerb:*

*Auf Linien kegeln, einhändige Zielwürfe zum Partner, Zielaufschläge fördern das Techniklernen.*

## Teil 2: Technik Aufschlag von unten - Bewegungsanalyse

### Technikschlüssel­punkte – Aufschlag von unten



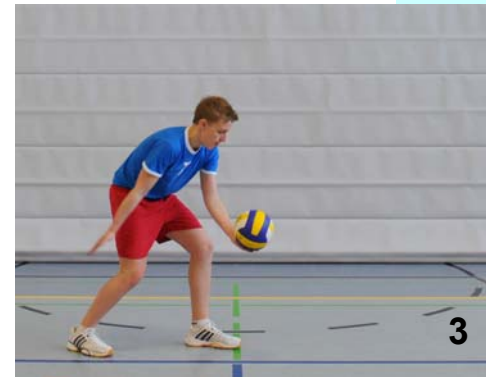
#### 1. Schrittstellung und konzentrieren

- Gewicht auf beiden Füßen und den Ball in Hüfthöhe halten.



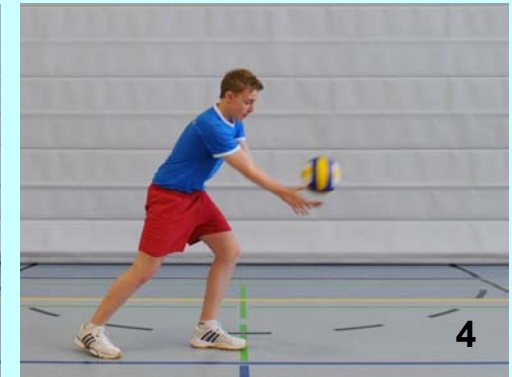
#### 2. Schlagarm nach hinten führen

- Beine leicht beugen.



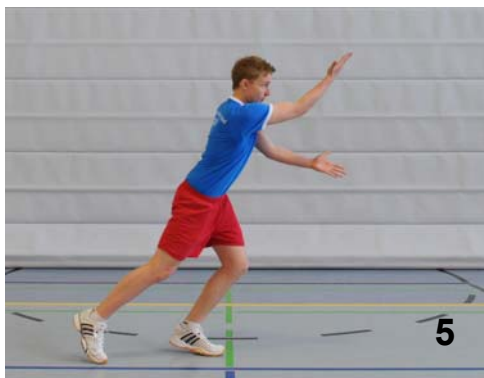
#### 3. Armschwung mit langem Arm

- Armschwung von hinten unten
- Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern.



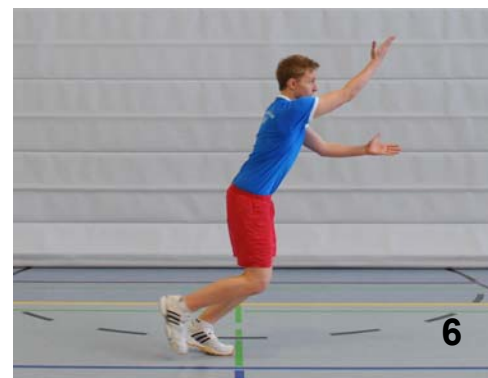
#### 5. Ball mit fester Hand treffen

- Handgelenk fixiert und die Finger sind fest geschlossen.
- Bein­streckung nach vorne oben.



#### 6., 7. und 8. Schlagarm schwingt aus nach vorne oben

- Schlagarm nach Treffen des Balles nach vorne oben ausschwingen lassen.
- Dem Ball ins Feld nachlaufen.



#### 8. Bewegungsausklang nach vorne

- Sofort wieder spielbereit sein.

## Teil 2: Technik Aufschlag von unten - Bewegungsanalyse

### Technikschlüsselpunkte – Aufschlag von unten



#### 1. Schrittstellung und konzentrieren

- Gewicht auf beiden Füßen und den Ball in Hüfthöhe halten.



#### 2. Schlagarm nach hinten führen

- Beine leicht beugen.



#### 3. Armschwung mit langem Arm

- Armschwung von hinten unten
- Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern.



#### 5. Ball mit fester Hand treffen

- Handgelenk fixiert und die Finger sind fest geschlossen.
- Beinstreckung nach vorne oben.



#### 6., 7. und 8. Schlagarm schwingt aus nach vorne oben

- Schlagarm nach Treffen des Balles nach vorne oben ausschwingen lassen.
- Dem Ball ins Feld nachlaufen.



#### 8. Bewegungsausklang nach vorne

- Sofort wieder spielbereit sein.

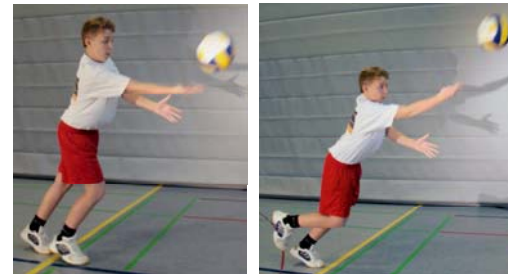
## Mögliche Fehler beim Aufschlag von unten

...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen!  
(die Fehlerbilder sind bewusst überzeichnet)

- ⇒ Der Ball wird ungenau angeworfen,  
z.B. zu weit nach vorne, zu hoch,  
zur Seite

### Grund:

Wird der Ball falsch angeworfen, dann wird die Aufschlagsgenauigkeit erheblich beeinträchtigt.

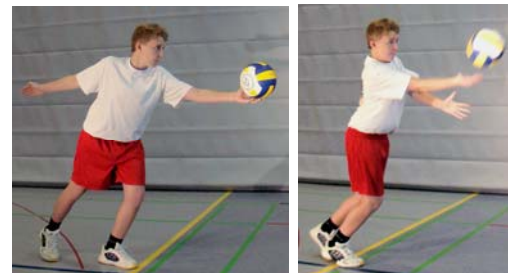


Ballanwurf zu weit nach vorn!

- ⇒ Der Arm wird halbkreisförmig nach vorne geführt  
oder der Ball wird von hinten seitlich getroffen.

### Grund:

Durch die falsche Armführung ist der Aufschlag nicht kontrollierbar und geht seitlich ins Spielaus.

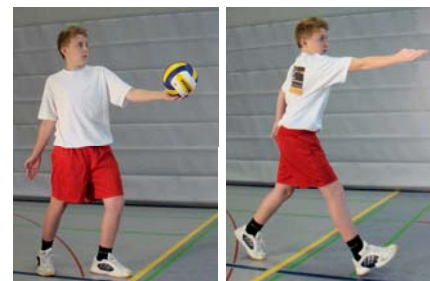


Schlagarm wird seitlich und nicht in Schlagrichtung geführt!

- ⇒ Spieler zu aufrecht, keine Beinbeugung vorhanden bzw. fehlende Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß, der Ball wird unten getroffen

### Grund:

Die Flugkurve des Balles ist ungenau, der Ball fliegt annähernd senkrecht nach oben.



Spieler beim Aufschlag zu aufrecht!

## Teil 2: Technik Aufschlag von unten - Fehlerkorrektur

### Korrektur:

- Den Aufschlagsbereich eingrenzen
- Aufschläge aus einem Reifen machen ohne dabei den Reifen zu verlassen.
- Markierungslinien verwenden.

### Korrektur:

- Der Spieler steht neben einer Linie. Der Schlagarm schwingt entlang (auf) dieser Linie.
- Beim Üben sich Bodenlinien aussuchen, die senkrecht zum Netz verlaufen.
- Zielaufschläge auf Ziele: Reifen bzw. geklebte Ziele an der Wand.

### Korrektur:

- Beim Üben auf entsprechende Körpervorlage achten (Beinbeugung des vorderen Beins).
- Darauf achten, dass der Ball nicht zu hoch gehalten wird.