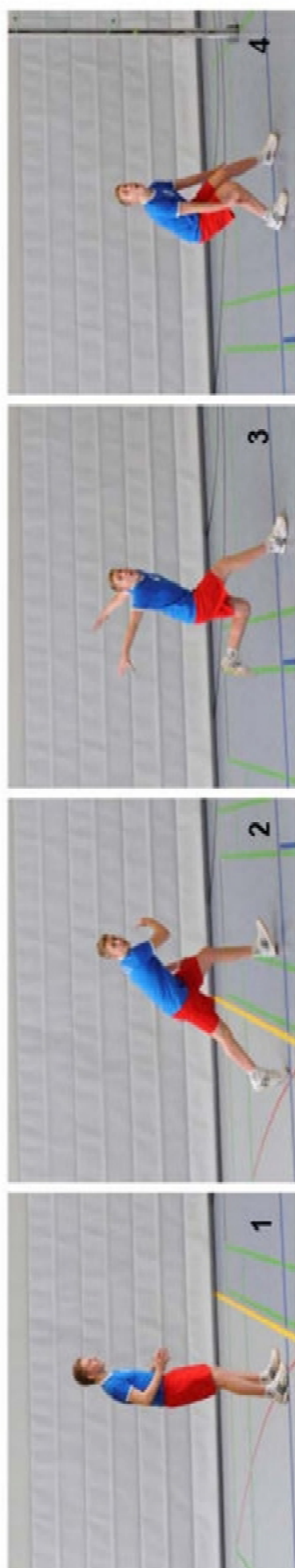


Training: Der Stemmschritt und Angriff

Stemmschritt und Angriff sollen im Idealfall möglichst flüssig ineinander übergehen. Je schneller der Antritt eines Spielers und je mehr er diesen Schwung mit in die Höhe nimmt, desto einfacher wird es ihm fallen, den Ball am höchsten Punkt und oberhalb des Netzes zu spielen.

Hier noch einmal der gesamte Bewegungsablauf vereinfacht dargestellt:



1. Ausgangsstellung

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

2. Orientierungsschritt

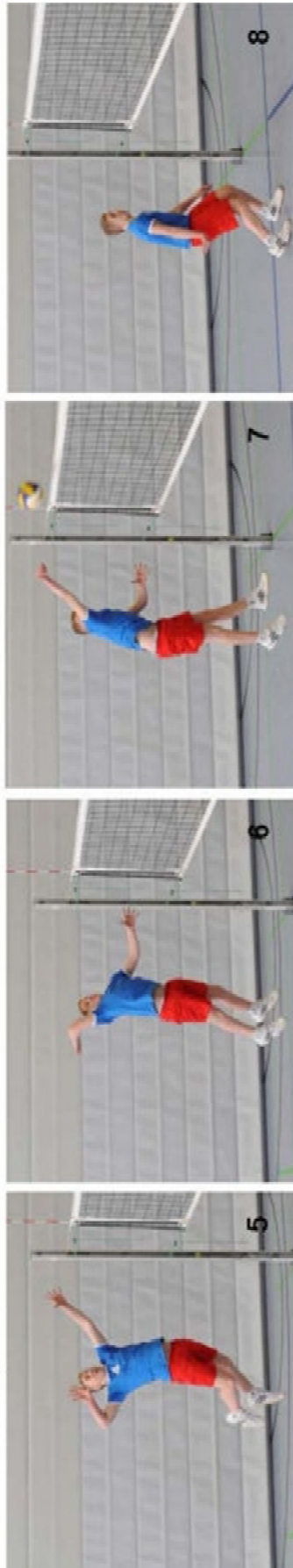
- Kurzer Auftaktsschritt auf links.
- Arme locker nach vorne bringen.

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 Schlaghand.
- Schlaghand über Kopf.
- Der Körper bleibt hinter dem Ball.

6. Hüfte und Schlagsschulter nach vorne drehen

- Auflösen der Verwindung bzw. der Bogenanspannung.

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 abfedern zu den Fersen.
- Danach wieder Einnehmen der Spielposition.

