

## 1. Technik Demonstration

Grundtechniken Pritschen und Baggern

### **Bewertung:**

Ball wird zwischen zwei Spieler/-innen in folgender Reihenfolge zugespielt:

Pritschen – Lob – Baggern – Pritschen – Lob – Baggern - ...

⇒ qualitative Bewertung anhand eines Kriterienkataloges für die idealtypische Ausführung der Bewegung

⇒ Regelwidrige Techniken werden mit 5 bewertet

- Bereitschaftshaltung zwischen allen Spielaktionen
- Oberes Zuspiel
  - Untere Extremitäten
    - Stabiler, schulterbreiter Stand
    - Leichte Schrittstellung
    - Knie leicht gebeugt
    - Beide Füße auf dem Boden
  - Rumpf
    - Leichter Hüftwinkel
    - Oberkörper aufrecht
  - Arme
    - Ellbogen leicht gebeugt
    - Hände deutlich über der Stirn
  - Hände
    - Daumen zeigen zum contralateralen Auge
    - Hände in Korbhaltung
  - Impulsgebung
    - Gekoppelte Ganzkörperstreckung nach vorne oben
    - Streckung beginnt vor Ballkontakt
    - symmetrischer Kraftstoß über beide Hände (wenig Rotation)
    - Flugkurve (Distanz: ca. 6m, Hochpunkt: ca. doppelte Reichhöhe, zurück zum Ausgangspunkt (Werfer))
    - Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß
- Unteres Zuspiel
  - Untere Extremitäten
    - Stabiler, schulterbreiter Stand
    - Leichte Schrittstellung
    - Knie leicht gebeugt
    - Beide Füße auf dem Boden (ist nachsetzen erlaubt? Ich finde nicht!)
  - Rumpf
    - Brustwirbelsäule vorbringen
    - Schultern vorschieben
    - Schulterachse senkrecht zum Partner
  - Arme

- Gestreckt zusammenführen
- Arm-Rumpf-Winkel vor Ballkontakt ca. 90°
- Nach Ballkontakt Arme max. schulterhoch
- Hände
  - Hand liegt in Hand
  - Daumen parallel
  - Handgelenke außenrotiert und in Verlängerung der Unterarme
- Impulsgebung
  - Gekoppelte Ganzkörperstreckung nach vorne oben
  - Streckung beginnt vor Ballkontakt
  - symmetrischer Kraftstoß über beide Unterarme (unteres Drittel, wenig Rotation)
  - Flugkurve (Distanz: ca. 6m, Hochpunkt: ca. doppelte Reichhöhe)
  - Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß

**2. Komplex-Übung:** Aufschlag – Annahme – Angriff – Angriffssicherung – Angriff

**Bewertung:** qualitative Bewertung anhand des folgenden Kriterienkataloges für die idealtypische Ausführung der jeweiligen Spielhandlung:

✓ **Aufschlag**

- ⇒ regelgerechte Ausführung (8 sec. zur Ausführung, Abschlag hinter der Endlinie und der Ball fliegt über das Netz)
- ⇒ Ball fliegt in das vorgegebene Feldviertel

Aufschlag mit Regelverletzung führt zur Abwertung der Übungsnote um den Faktor 0,3 pro fehlerhafte Ausführung von 5 Aufschlägen

✓ **Annahme:**

- ⇒ offene Bereitschaftshaltung
- ⇒ tiefe Spielposition
- ⇒ hohe Flugkurve (Umkehrpunkt des Balles mind. Antennenspitze) vor den Zuspieler/ die Zuspielerin

✓ **Angriff:**

- ⇒ Rechtzeitiges Einnehmen der Ausgangsposition (Außerhalb des Feldes, Schräger Anlauf)
- ⇒ Aktiver Anlauf (Orientierungs- und Stemmschritt, Großräumige Aushol-/Schwungbewegung der Arme)
- ⇒ Korrektes Timing (Schlag im höchsten Punkt des Sprunges, langer Arm am Treffpunkt, kein Unterlaufen des Balles, Hand und Ball müssen beim Angriff von der angreifenden Person gesehen werden können)

✓ **Sicherung:**

- ⇒ Rechtzeitige Einnahme der Sicherungsposition
- ⇒ Offene Abwehrhaltung

Ablauf: Miteinander spielen

1. Regelgerechter Aufschlag zum/zur Mitspieler/-in im Viertelfeld der gegnerischen Feldhälfte
2. Annahme

3. Annahmespieler/-in geht als Angreifer/-in auf Ausgangsposition für Angriff von Pos. 4
4. Nicht annehmende Person geht zur Sicherung
5. 2ter Ball wird eingeworfen -> Angriffssicherung
6. 2ten Angriff ausspielen
7. nach dem Angriff gerade zurückziehen (damit ein Platzwechsel gewährleistet ist)

**3. Spielfähigkeit: Spiel 6 gegen 6**

-> **Spielpositionen siehe „Spielsystem-Grundkurs.ppt“**

- i. 4er Annahmeriegel: Feldaufteilung in Streifen,
- ii. Zuspiel: Läufer/-in Hinterfeld von Pos. I, Hilfszuspieler/-in Pos. III
- iii. Doppelblock
- iv. Blocksicherung: Nahsicherung durch Hinterspieler/-in - Zurückgezogene 6
- v. Angriffssicherung 2:3 (Nahsicherung durch Zuspieler/-in und Hinterspieler/-in)

**Bewertung:**

- Allg. Spielverständnis:

Spiel ohne Ball, Kommunikation, Spiel am Netz

- individualtaktisches Verhalten

Individualtaktische Grundregeln

- Umsetzung der Mannschaftstaktik:

Annahmeriegel, Läufersystem, Block- und Angriffssicherung

\*\*\*\*\*

**GESAMT-BEWERTUNG Praxisprüfung:**

Demonstrationsfähigkeit (Technikdemo)

Handlungsfähigkeit (Komplexübung)

Spielfähigkeit

= **1:1:1**