

## Kriterien für die Grundtechniken im Volleyball - Unteres Zuspiel – Pritschen



1. Bereitschaftsstellung,  
Bewegung zum Ball

2. Sicherer Stand,  
Pritschhaltung,  
Knie beugen



3. Ganzkörperstreckung,  
Finger spreizen  
Ball weich spielen

4. Weiter strecken  
dem Ball nachgehen

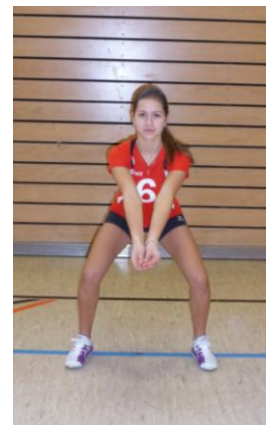


## Kriterien für die Grundtechniken im Volleyball - Oberes Zuspiel – Bagger



1. Bereitschaftsstellung,  
Grätschstellung, Knie  
leicht gebeugt  
Ball beobachten

2. Hinter den Ball  
Sicherer Stand  
Spielbrett bilden



3. Knie weich strecken  
Arme und Schultern  
nach vorne schieben  
Ball mit Unterarm  
spielen  
Oberkörper  
vorgebeugt lassen

4. Weiter strecken,  
Ball nachgehen

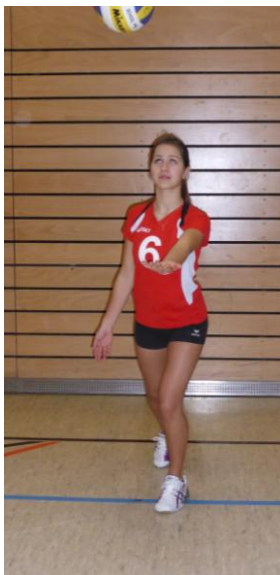


## Kriterien für die Grundtechniken im Volleyball - Aufschlag von unten



1. Konzentrieren  
Leichte Schrittstellung  
Ball mit leicht gebeugtem  
Arm vor dem Körper

2. Knie und Hüfte beugen  
Ausholen  
Ball in Verlängerung der  
rechten Körperseite halten



3. Armschwung nach vorn  
Gegen den Ball schwingen  
Kurzer Anwurf

4. Treffpunkt: rechte  
Körperseite  
Langer (fast gestreckter)  
Arm  
Ball nachgehen

