

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Volleyball : das Zuspiel  
**Autor:** Boucherin, J.P. / Hefti, G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993957>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

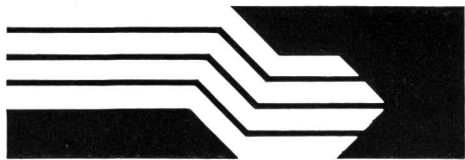
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

## Volleyball

### Das Zuspiel

#### Einführung und Schulung

J.-P. Boucherin / G. Hefti

Übersetzung: B. Boucherin

Photos und Zeichnungen:

H. Lörtscher, J.-P. Boucherin, Japanischer

Volleyball-Verband

G. Hefti



### Einleitung

Das Zuspiel ist die wichtigste Geste im Volleyball. Wenn diese Bewegung im technischen Ablauf keine Höchstschwierigkeiten aufweist, enthält doch das Zuspiel eine gewisse Komplexität, vorallem aus der Tatsache heraus, dass in der gleichen Handlung zwei wichtige Elemente unterschieden werden müssen:

- die Annahme des Balles
- das Abspielen des Balles

In andern Ballsportarten sind diese beiden Elemente viel besser getrennt.

Im weitem wird beim Anfänger zu oft die volle Aufmerksamkeit durch den Ball beansprucht, so dass der Spieler sich seiner Stellung im Raum, welche für die saubere technische Abwicklung der Bewegung von grösster Wichtigkeit ist, zu wenig bewusst wird.

Wegen der Simultanität der beiden Elemente und dem mangelnden Körpergefühl entstehen grosse Schwierigkeiten beim Lernprozess des Zuspiels.

Entsprechend den Schulen aus verschiedenen Ländern oder den verschiedenen Charakteristiken der Spieler bestehen verschiedene Stilarten des Zuspiels. Sie können sowohl in der Vorbereitung als auch in der Ausführung des Zuspiels zum Ausdruck kommen.

In diesem ersten Teil betrachten wir nur das einfache Zuspiel vorwärts sowie das Zuspiel mit Orientierung, wohl die häufigste Zuspielart.

Das Ziel der Einführung ist sicher in der ersten Phase die korrekte, dem Reglement entsprechende Ausführung der Bewegung. In einer zweiten Phase liegen die Akzente auf den Zuspiel-Varianten und vorallem auf der regelmässigen Präzision, die für die Durchführung der gewählten Taktik notwendig ist.

### Das Zuspiel und das Regelwerk

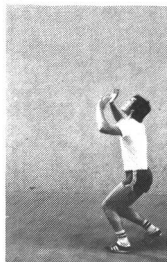
Der Ball darf mehrere Körperteile (oberhalb der Gürtellinie) berühren, unter der Bedingung, dass die Kontakte gleichzeitig erfolgen, zum Beispiel beide Hände gleichzeitig, nicht eine Hand nach der andern.

Der Ball muss eindeutig geschlagen werden; er darf nicht geführt, gehoben, gestossen oder getragen werden. Es wurde errechnet, dass im Durchschnitt der Kontakt mit den Händen bei einer Ballberührung  $\frac{1}{10}$  Sekunden beträgt.

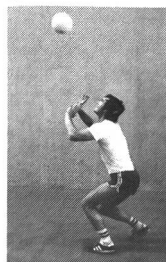
Bei der Annahme eines starken Balles wird ein etwas längerer Kontakt toleriert. Der Ton, den der Ball beim Kontakt mit den Händen hervorruft, ist kein Beurteilungskriterium für den Schiedsrichter. Es wird akzeptiert, dass ein Ball, der richtig mit beiden Händen berührt wird, auch ungewollt nach hinten wegfliegen kann.

## Analyse des Bewegungsablaufes

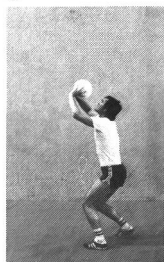
A



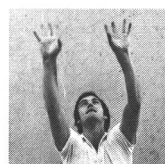
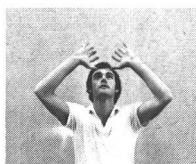
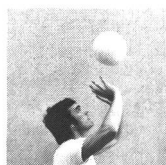
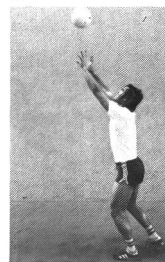
B



C



D



### Vorbereitung des Körpers (Photo A)

- kleine Grätschstellung, ein Fuss leicht vorge stellt
- Schwerpunkt gesenkt, Suche nach dem Gleichgewicht in ruhender Position
- Trennung der Bewegungen von Beinen und Armen

### Vorbereitung der Arme (Photo B)

- Arme gebeugt, Ellbogen ungefähr im rechten Winkel
- die beiden Ellbogen sind nach aussen gespreizt, etwas mehr als schulterbreit
- Handgelenke nach hinten geklappt, um so die Hände nahe zur Stirn zu bringen

- Finger entspannt, leicht gespreizt; Daumen in Richtung der Augen

### Kontakt mit dem Ball (Photo C)



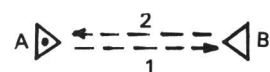
- der Ball kommt mit den Händen und Fingern in den gleichen Kontakt wie beim Aufnehmen eines Balles vom Boden

### Auslösen der Streckung (Photo D)

- den Ball so lange als möglich begleiten (innerhalb der Grenzen des Reglements)
- fließende, harmonische Streckung von unten bis in die Arme. Die Bewegungsweite der verschiedenen Segmente ergibt die Triebkraft, die auf den Ball einwirkt
- nachdem der Ball die Hände verlassen hat, können die Handgelenke leicht nach aussen gedreht werden

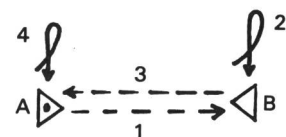
### Anwendung

#### Übung 1:



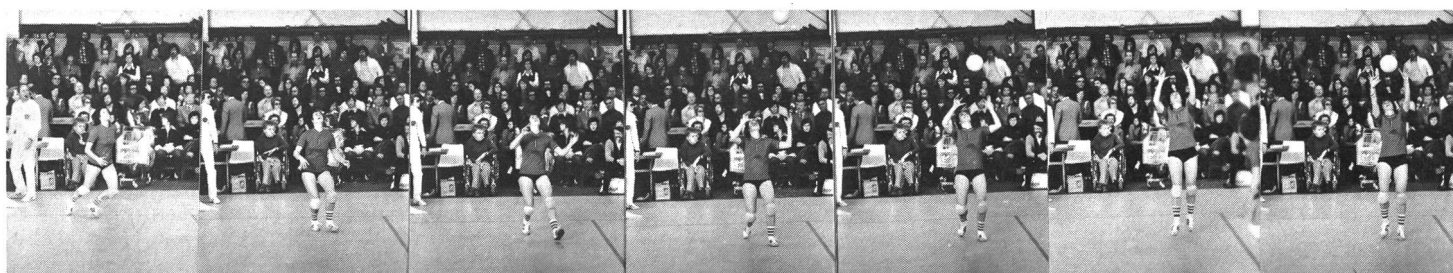
A wirft den Ball zu B (1). B fängt den Ball über der Stirn; gleich auch in umgekehrter Richtung (2).

#### Übung 2:

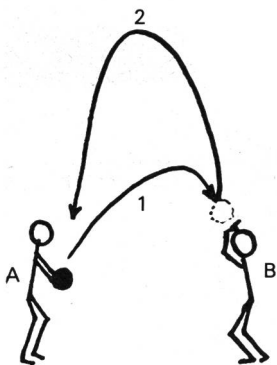


A wirft den Ball zu B (1). B spielt sich selber einmal zu (2) und fängt den Ball; gleich auch in umgekehrter Richtung (3,4).

## Bewegungsanalyse anlässlich einer internationalen Begegnung

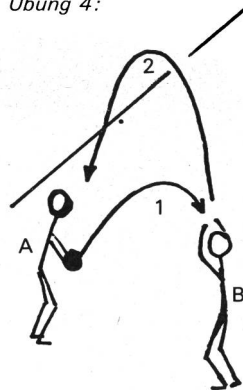


Übung 3:



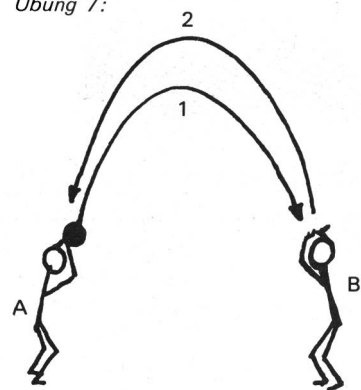
A wirft den Ball zu B (1). B spielt mit einem beidhändigen Zuspiel den Ball so hoch wie möglich zurück zu A (2). A fängt den Ball ab.

Übung 4:



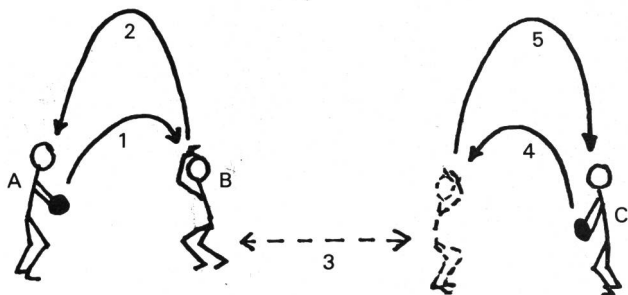
A wirft einen Ball über die Schnur (1) (Höhe der Schnur: 3 m und mehr). B gibt mit beidhändigem Pass den Ball über die Schnur zurück (2).

Übung 7:



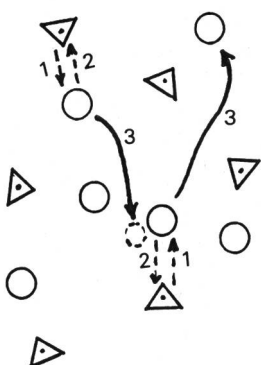
A und B spielen sich einander mit beidhändigen Pässen zu

Übung 5:

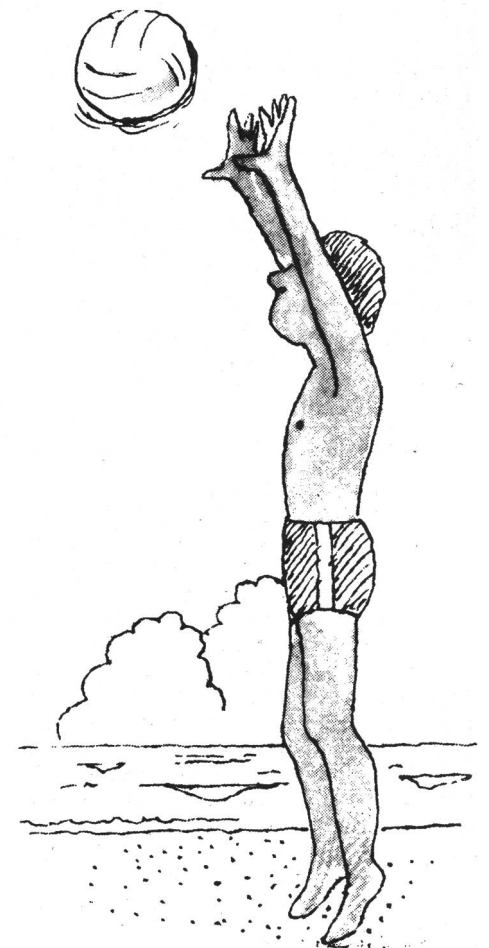


A wirft den Ball zu B (1). B spielt mit beidhändigem Pass zurück zu A (2). A fängt den Ball ab. B verschiebt sich gegenüber von C (3). C wirft ihm den Ball zu (4) und B spielt mit Pass wieder zurück zu C.

Übung 6:



Die Hälfte der Spieler, alle mit einem Ball, ist im Raum verteilt (Δ). Die andere Hälfte (○) befindet sich immer gegenüber eines Spielers mit Ball. Aufgabe der Spieler Δ: sie bleiben an ihrem Platz und werfen den sich ihnen präsentierenden Spielern den Ball zu. Sie fangen den mit beidhändigem Zuspiel zurückgegebenen Ball ab. Aufgabe der Spieler ○: sie verschieben sich von einem Spieler Δ zum andern, erhalten einen Ball zugeworfen und geben ihn mit beidhändigem Pass zurück.



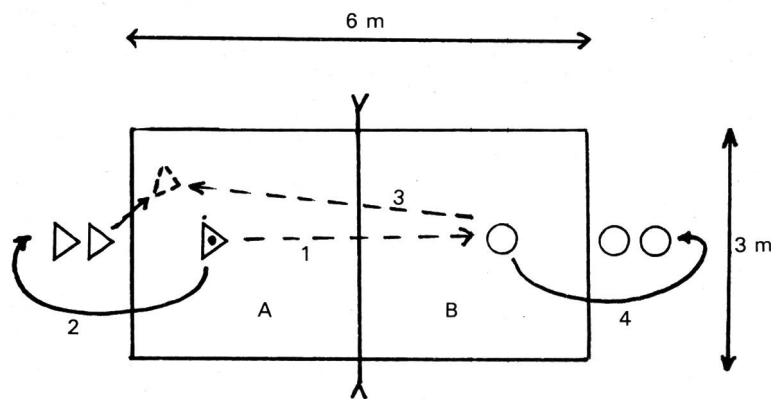
### Übung 8:

dito 7, über eine Schnur

### Übung 9:

Wettkampf: welche Gruppe kann die meisten Pässe über die Schnur spielen?

### Übung 10:



Spiel: welche Mannschaft macht am wenigsten Fehler?  $\triangle$  spielt zu  $\circ$  (1) und stellt sich hinter die Kolonne A (2).  $\circ$  spielt zu  $\triangle$  und stellt sich hinter die Kolonne B, usw.

### Übung 11:

Spiel 1:1 über die Schnur, Feld 3 m  $\times$  6 m

### Übung 12:

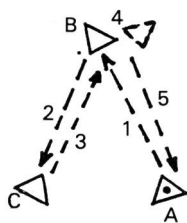
gegen die Wand: welcher Spieler kann am meisten Pässe gegen die Wand spielen ohne zu unterbrechen?

### Das Zuspiel mit Orientierung

Das Zuspiel mit Orientierung kann als typische Form im Wettkampf betrachtet werden, da fast immer zwischen Anflug und Abflug ein gewisser Winkel besteht. Das Erlernen dieses Zuspiels erfolgt sobald der technische Bewegungsablauf des einfachen Zuspiels (Seite 120, Photos A, B, C, D) stabilisiert ist. In der Vorbereitungsphase orientiert sich der Spieler schon zum Bestimmungsort des Zuspiels hin. Der Trainer muss seine ganze Aufmerksamkeit auf diesen Lernprozess richten, weil sehr oft die Orientierung dem Anfänger unnatürlich erscheint. Der Rest des Bewegungsablaufes bleibt sich gleich. Dank der Orientierung wird die Genauigkeit des Zuspiels besser, weil die verschiedenen Körperteile sich immer in der gleichen Art bewegen. Das seitliche Zuspiel (ohne Orientierung) soll nur dem Könnler in bestimmten Situationen vorbehalten bleiben.

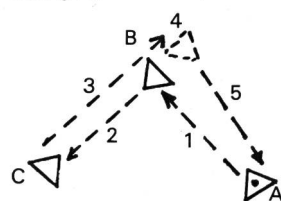
### Anwendung

#### Übung 1:



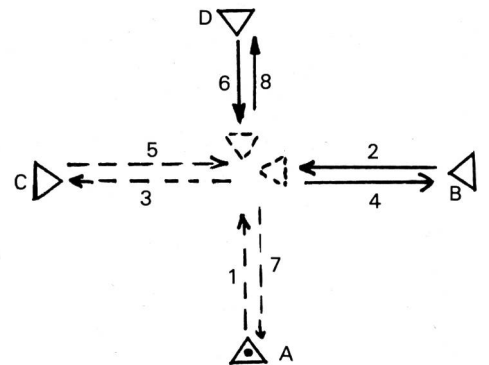
Diese Übung soll nur mit beidhändigem Zuspiel ausgeführt werden. Der Akzent liegt auf der Bewegung von B, der sich ständig zum Spieler orientiert, zu welchem er den Ball weiterspielt.

#### Übung 2:



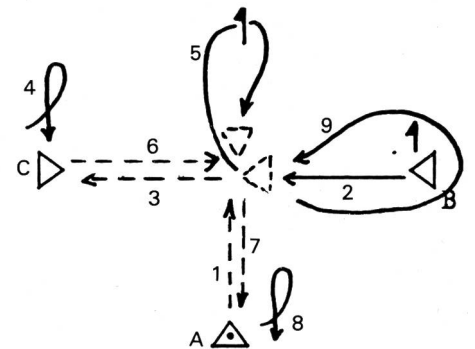
dito wie 1, jedoch der Winkel zwischen den Spielern ABC (90°) wird vergrößert.

### Übung 3:



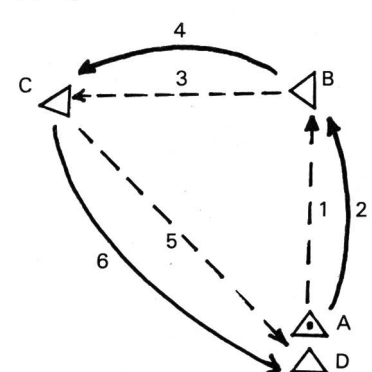
B, beziehungsweise D verlassen ihre Plätze erst im Moment, wo A, beziehungsweise C ihre Pässe ausführen.

### Übung 4:



Für B soll es nicht eine Übung für die Konditionsverbesserung sein – die Übung soll nicht in zu schnellem Rhythmus durchgeführt werden.

### Übung 5:

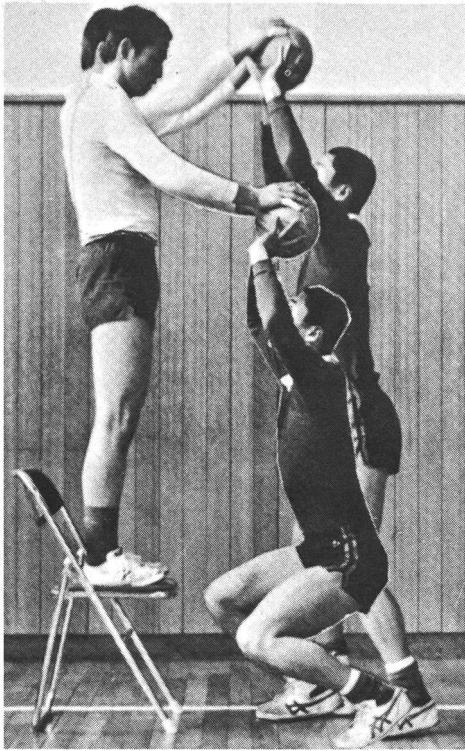


Diese Übung soll auf zwei rechtwinkligen Linien ausgeführt werden.

## Fehler und Korrektur

Fehlerbeschreibung	Ursache	Auswirkung	Korrektur
Die Finger sind aneinandergepresst (Photo 5)	Schlechtes Körpergefühl	Unkorrekte Ballberührung	Erneute Erklärung und Korrektur der Handstellung. Einen Ball mit beiden Händen vom Boden aufnehmen und über den Kopf führen (Photo 2)
Daumen sind nach vorne gerichtet (Photo 3)	Verkrampfung der Handgelenke Schlechtes Verständnis des Kontaktes Ball–Hände	Verletzungsrisiko der Daumen Ungenügender Kontakt Ball–Hände	Von neuem erklären. Der Spieler muss mit den Daumen die Schläfen streifen kurz bevor er den Ball berührt
Die Handgelenke sind nicht nach hinten geklappt	Verkrampfung, ungenügende Beweglichkeit Schlechtes Verständnis der Bewegung	Zur Kompensation stellt der Spieler die Daumen nach vorn, Tendenz zu Flachpässen	Langsitz: den Ball so fassen, wie wenn man ein Zuspiel ausführen möchte, mit dieser Handhaltung den Ball nach vorn und nach hinten rollen
Ellbogen zu weit oder zu eng	Unaufmerksamkeit Schlechtes Verständnis der Bewegung	Schwierigkeit den Ball korrekt zu berühren Schlechter Bewegungsablauf Schlechte Ballkontrolle, Ball fliegt nach hinten weg	Ellbogenstellung analysieren Üben des Zuspiels mit Spielband um die Ellbogen; das Spielband muss immer gestreckt bleiben
Die Beine bleiben gestreckt	Zu weite Grätschstellung. Schlechtes Vorstellungsvermögen des Zuspiels Der Spieler begreift die Notwendigkeit des Tiefgehens nicht Koordinationsmangel	Das Zuspiel wird nur mit den Armen ausgeführt Schwierigkeit hohe Pässe auszuführen	Den Spieler zu übertriebenem Tiefgehen zwingen Übung: Ball einmal vom Boden aufspringen lassen bevor das Zuspiel ausgeführt wird (Photo 4) Sehr hohe und sehr lange Pässe verlangen
Oberkörper in Rücklage	Schlechte Beinstellung Schlechtes Körpergefühl	Schlechte Stellung des Körpers in bezug auf den Ball Schlechte Kraftübertragung, Zuspiel wird durch eine Bewegung des Rückens von hinten nach vorn ausgeführt	Auf der Streckbewegung von unten nach oben beharren (Photo 1) Bein- und Hüftstellung korrigieren
Der Ball wird mit der Handfläche gespielt	Verkrampfung der Hände Fehlende Kraft in den Fingern oder Angst, sich weh zu tun. Ungenügende Ballgewöhnung. Handgelenke ungenügend nach hinten geklappt	Unmöglich, den Ball korrekt zu spielen Der Kontakt des Balles mit den Händen erzeugt einen ungewohnten Laut	Nochmals analytisch die Handstellung erarbeiten Kräftigen der Handmuskulatur, zum Beispiel Tennisbälle kneten Beweglichkeit der Handgelenke verbessern
Der Kontakt Hände–Ball erfolgt mit gestreckten Armen	Schlechte Koordination in der Trennung der Arm- und Beinbewegungen Vorbereitung der Arme schlecht verstanden	Verkürzung des Stossweges Schwierigkeit hohe Pässe auszuführen Spieler hat Tendenz beim Zuspielen zu springen (Kompensation)	Den Spieler zwingen aus dem Sitz hohe Pässe auszuführen
Der Kontakt Hände–Ball erfolgt vor der Brust	Schlechtes Einschätzen der Flugbahn oder Schwerpunkt zu hoch Körper hinter, statt unter dem Ball	Schlechte Impulsübertragung der einzelnen Hebel Sehr oft unkorrekte Ballbehandlung	Lernen die Hände frühzeitig über der Stirn vorzubereiten Ball mit Kopf spielen (siehe untenstehende Übung)
Der Spieler ist bei der Ballberührung nicht im Gleichgewicht	Schlechtes Einschätzen der Flugbahn Zu langsames Platzverschieben Schlechte Körperbeherrschung	Ungenaueres, unregelmässiges und unkorrektes Zuspiel	Übung: den Ball neben den Spieler werfen; beharren auf schnelles Platzverschieben, stoppen und Ball über der Stirn abfangen
Der Spieler berührt den Ball über oder fast hinter dem Kopf	Schlechtes Einschätzen der Flugbahn	Korrekte Ballberührung wird unmöglich Die Bewegung wird von hinten nach vorn ausgelöst Schwierigkeit hohe Pässe auszuführen	Übung: wie oben Ball mit Stirn spielen
Ungenügende Streckbewegung der Arme	Ungenügendes Begleiten des Balles Abgehackte Bewegung	Schwierigkeit hohe und genaue Pässe auszuführen	Aus dem Sitz so hoch wie möglich zuspielen (Photo 6)
Der Spieler springt	Ungenügendes Senken des Schwerpunktes	Unsicheres Gleichgewicht, daher unsichere, ungenaue Zuspiele	Den Spieler zu einer tiefen Kniebeuge zwingen, bevor er das Zuspiel ausführt
Der Spieler orientiert sich nicht	Schlechtes Antizipieren Zu langsames Platzverschieben Schlechtes Raumgefühl	Ungenauigkeit in der Ausführung Körperstreckung erfolgt nicht mehr in der gewohnten Richtung	Wichtigkeit der Orientierung erklären: grösste Erfolgschancen und Genauigkeit, wenn ganzer Bewegungsablauf immer in der gleichen Art erfolgt (Automatisation)
Der Spieler orientiert sich während des Zuspiels	Schlechtes Antizipieren	Nicht regelkonforme Ballbehandlung Nicht im Gleichgewicht, schlechte Kraftübertragung	Übung: zu dritt; A wirft den Ball in die Nähe von B, B verschiebt sich unter den Ball und orientiert sich zu C, in dieser Stellung Ball über der Stirn abfangen

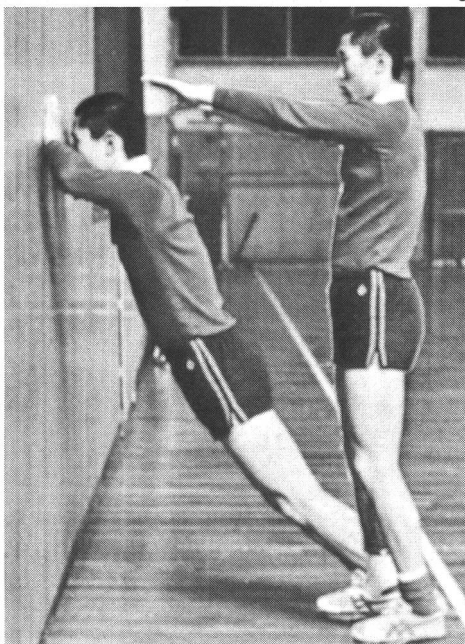




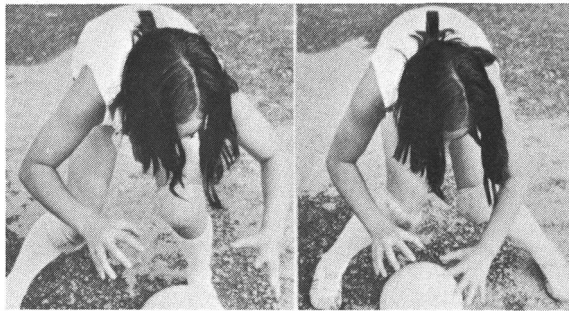
1



5



6

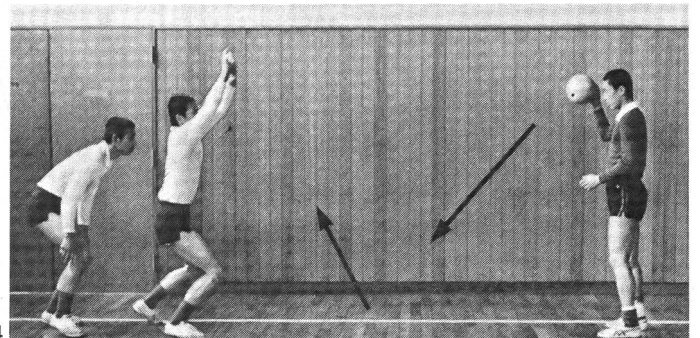


2

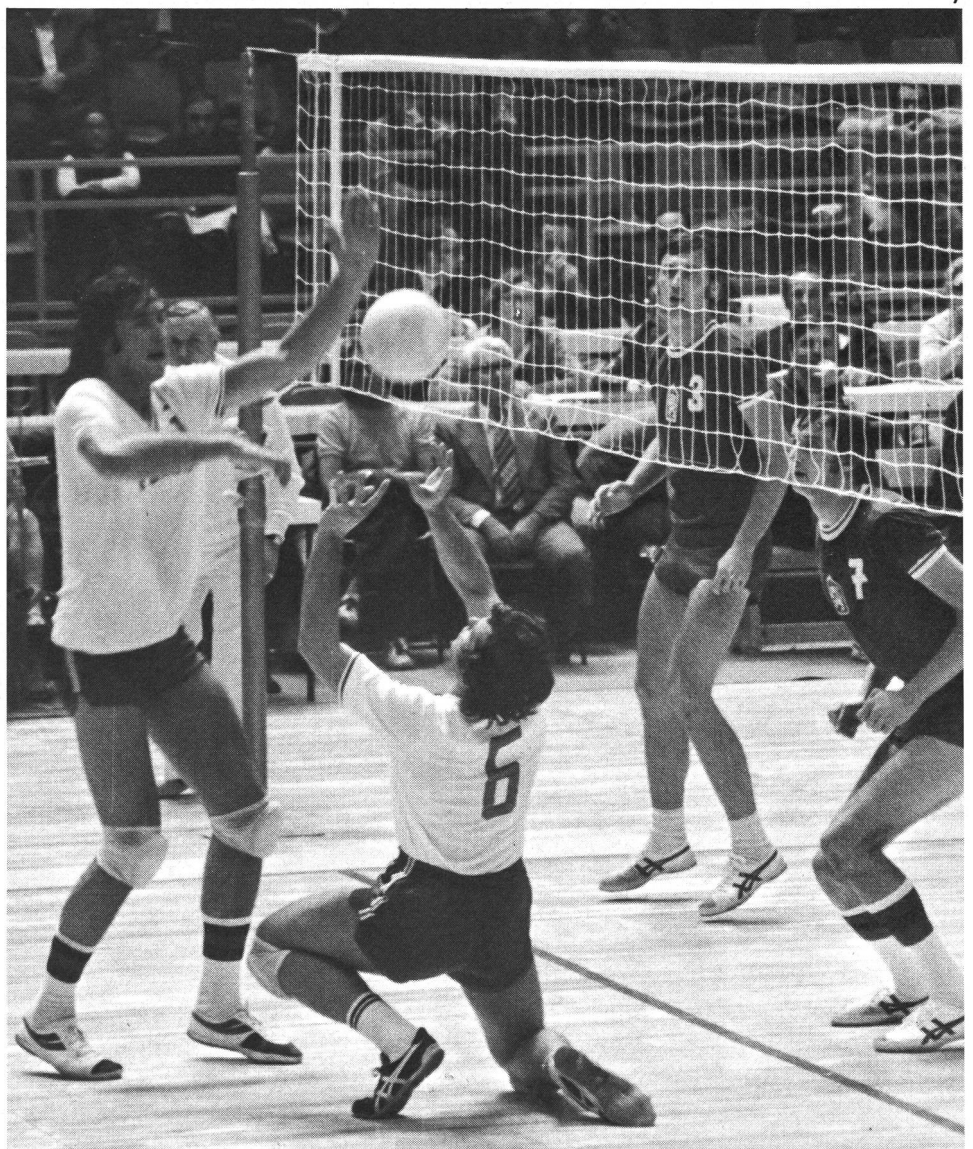


3

# **Fehler und Korrekturen im Bild**



4



7

## Die visuelle Wahrnehmung

Wenn in der ersten Phase des Lernprozesses der Akzent vorallem auf der Technik des Bewegungsablaufes liegt, so soll später der Sensibilisierung des taktischen Sinnes (bewusste Anwendung der geeigneten Technik) grosse Wichtigkeit zugemessen werden. Diese zweite Phase soll sich in der ersten integrieren.

### Visuelle Information

Die Flugbahn des Balles:

Eine Grundbedingung für das erfolgreiche Zuspield ist die Einschätzung der Flugbahn.

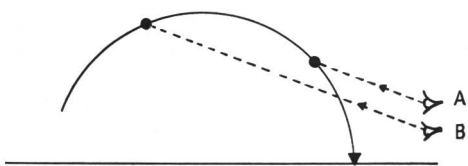
Die Stellung unter dem Ball hängt in erster Linie von der Antizipation des Spielers ab, sich in ruhender Position am idealen Platz zu befinden, um so dem Ball eine neue Flugbahn geben zu können. Diese Antizipation hängt folglich ab von der visuellen Wahrnehmung der Flugbahn. Die Evaluation der Flugbahn erfolgt anhand der beiden folgenden Informationen:

- Schnelligkeit des Balles; Einschätzung der Tiefe, die beim Spieler eine Platzverschiebung nach vorn oder nach hinten hervorruft
- Richtung des Balles; seitliche Einschätzung, die beim Spieler eine Platzverschiebung nach links oder nach rechts hervorruft.

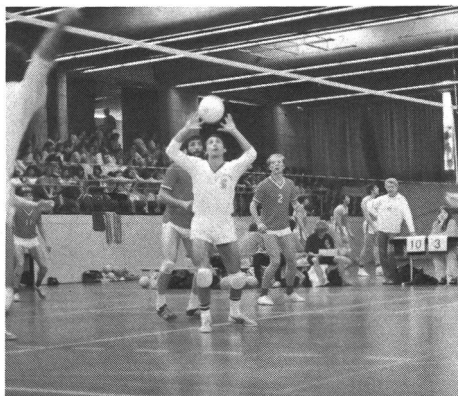
In Funktion dieser beiden Informationen und gemäss der Ausgangsstellung muss der Spieler gleichzeitig zwei Handlungen vollziehen:

- die Verschiebung unter den Ball
- die Ausführung der technischen Bewegung

Durch das Training kann der Anfänger die visuelle Wahrnehmung wesentlich verbessern und schneller die nötige Platzverschiebung voraussehen.



Anhand der Darstellung einer Flugbahn kann man sich schematisch vorstellen, zu welchem Zeitpunkt ein Anfänger (A) und ein Könner (B) den Auftreffpunkt des Balles abschätzen können.



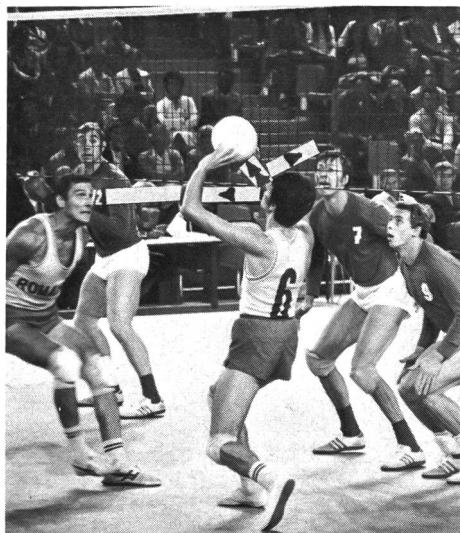
### Anwendung

Spieler A führt verschiedene Pässe aus, indem er Krafteinsatz und Richtung variiert. B muss die Flugbahn einschätzen und sich unter den Ball verschieben. Er fängt den Ball in korrekter Zuspieldposition, beidhändig über der Stirn, auf.

### Das periphere Sehen

Wie oben gezeigt, braucht der Anfänger zuviel Zeit, um die Flugbahn eines Balles abzuschätzen.

Daraus folgt, dass er sich zu stark auf den Ball konzentriert und sich deshalb zu spät verschiebt. Dies wiederum ist die Ursache der falschen Ausgangsstellung für die Ausführung des Zuspiels.

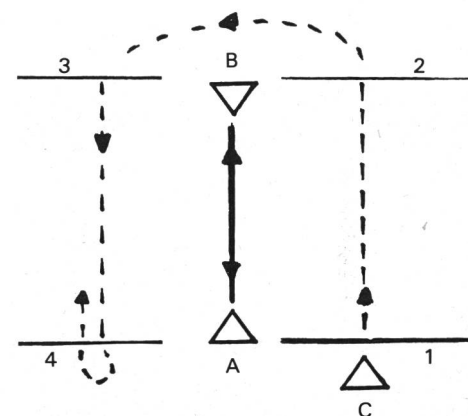


So soll schon beim Erlernen der Technik darauf geachtet werden, dass der Spieler nicht seine volle Aufmerksamkeit nur auf den Ball richtet, sondern das gesamte Geschehen einbeziehen kann. Gleichzeitig kann der Spieler auch für die Probleme des peripheren Sehens sensibilisiert werden.

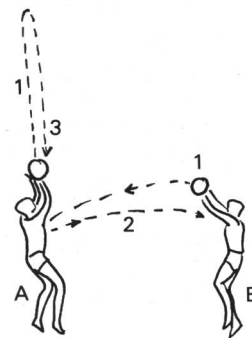
Das periphere Sehen erlaubt Informationen aus der Umgebung aufzunehmen, auch wenn der Blick auf den Ball gerichtet bleibt.

Diese Informationen sind sehr wichtig, um richtig reagieren zu können.

### Anwendung



A und B, Distanz 3 m, spielen sich einander zu. C führt von 1 zu 2 und von 3 zu 4 Rollen v.w. aus. A und B zählen, ohne das Zuspielen zu unterbrechen, wie oft C rollt.



A und B, Distanz 3 m, jeder mit einem Ball: A wirft seinen Ball etwa 5 m über sich auf, gleichzeitig wirft B seinen Ball zu A, der ihn sofort zurückgibt, bevor er seinen eigenen Ball aufhängt.