

2.4.2. Erlernen der Angriffstechnik Cut Shot

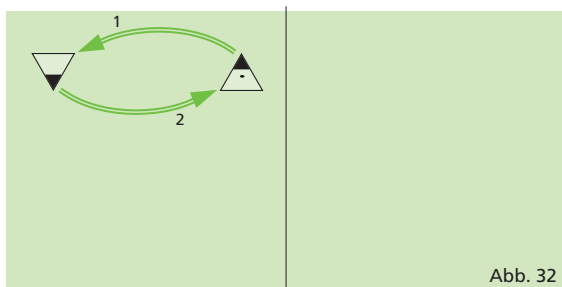


Abb. 32

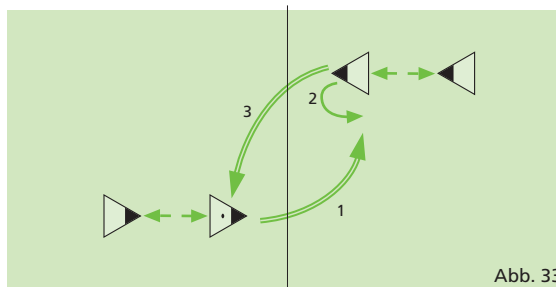


Abb. 33

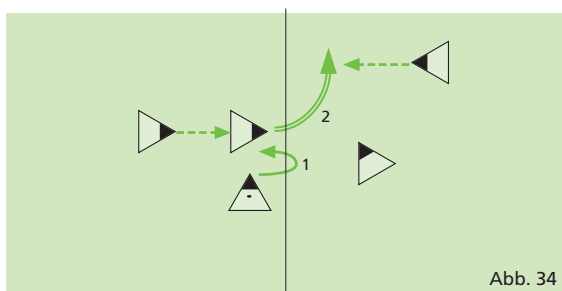


Abb. 34

Der *Cut Shot* ist ein Angriffsschlag, der gefühlvoll und platziert in das gegnerische Feld gespielt wird und schon im Anfängerbereich erfolgreich eingesetzt werden kann, indem er präzise, kurz diagonal oder line hinter das Netz gespielt wird. Zudem ermöglicht er später auch gegen einen gut postierten Block noch einen effektiven Angriff. Im Vergleich zu den bisher erlernten Angriffstechniken ist der *Cut Shot*

allerdings technisch anspruchsvoller und bedarf daher einer intensiven Schulung. Dem eigentlichen *Cut Shot* geht eine Auftaktbewegung wie beim *Driveschlag* oder auch bei einem *Poke Shot* voraus. Um nämlich die eigene Absicht solange wie möglich zu verschleiern, unterscheiden sich bei den Shots der Anlauf, der Sprung und der Armschwung weder untereinander noch im Vergleich zum harten Angriffsschlag. Erst kurz vor dem Ballkontakt wird der Armschwung abgebremst und durch den Einsatz des Handgelenkes bestimmt, welcher Shot ausgeführt wird (vgl. KORTMANN, 2003). Dabei wird der Schlagarm im Ellenbogen so schnell wie möglich gestreckt, um den Ball aus maximaler Höhe spielen zu können. Der Treffpunkt am Ball ist leicht oberhalb seiner Mitte. Durch ein starkes Überdachen aus dem Handgelenk bekommt der Ball den entsprechenden Spin-Effekt. Um als Rechtshänder von der linken Angriffsseite den Ball diagonal nach rechts zu spielen, wird der Ball etwas links der Mitte getroffen; nach dem *Cut Shot* zeigt der Daumen der Schlaghand nach unten. Soll der Ball nach links zur Seitenlinie gespielt werden, muss der Kontakt rechts der Mitte erfolgen und danach der Daumen nach oben weisen. Von der rechten Angriffsseite und für Linkshänder erfolgt der Bewegungsablauf entsprechend modifiziert. Soll der Ball knapp über den Block gespielt werden, muss er von unten-hinten getroffen werden. Dann spricht man von einem *Dink*.

Lernziele
Erlernen des Cut Shot nach rechts und links. Verbesserung beim Erlaufen von Shots.




Bild 23: Handstellung nach erfolgtem Cut Shot nach links und rechts


Aufwärmen:


Gelenkmobilisation – Einlaufen mit Ball – Kräftigung – Spiel: Baggertennis.


Hauptteil:


 Einspielen mit Pritschen und Baggern, Armzugprogramm.


Erläuterung und Demonstration des Cut Shot.


 Die Partner stehen nicht frontal zueinander, sondern leicht seitlich (zunächst nach rechts verdreht, da der Cut nach links zumeist leichter auszuführen ist), und schlagen sich den Ball im Cut Shot zu. Der Ball wird abgewehrt und selbst aufgefangen (siehe Abb. 32).

 Die Partner stehen am Netz jeweils auf der rechten Angriffsseite. Der eine Spieler wirft sich den Ball selbst an, springt und spielt ihn mit einem Cut Shot über das Netz. Der Partner erläuft den Cut, baggert ihn hoch und fängt ihn selbst auf. Dann spielt er den Ball im Sprung mit einem Cut zurück (siehe Abb. 33).

 Die gleiche Übung nun von der linken Angriffsseite.

 Cut Shot nach Anwurf des Partners, auf der anderen Netzseite wird der Ball gefangen (abgewehrt) und entsprechend verfahren (siehe Abb. 34).

 Spiel (F 6x6, N 2,24) Volleyball mit Auf- fangen des 2. Balles, Anwurf, Cut Shot – Erlaufen des Balles und Abwehr zum Partner.

 Wettkampf (F 6x6, N 2,24) Side-out, Angriff nur mit Cut Shot.

Cool Down:

Auslaufen und dehnen.

15

 H

Andere Seite ebenfalls trainieren.

 K

Ellenbogen nach oben, aktiveres Handgelenk.

 K

Schnellerer Armzug, Ellenbogen nach oben.

55

5



Bild 24: Bewegungsablauf beim Cut-Shot nach links.

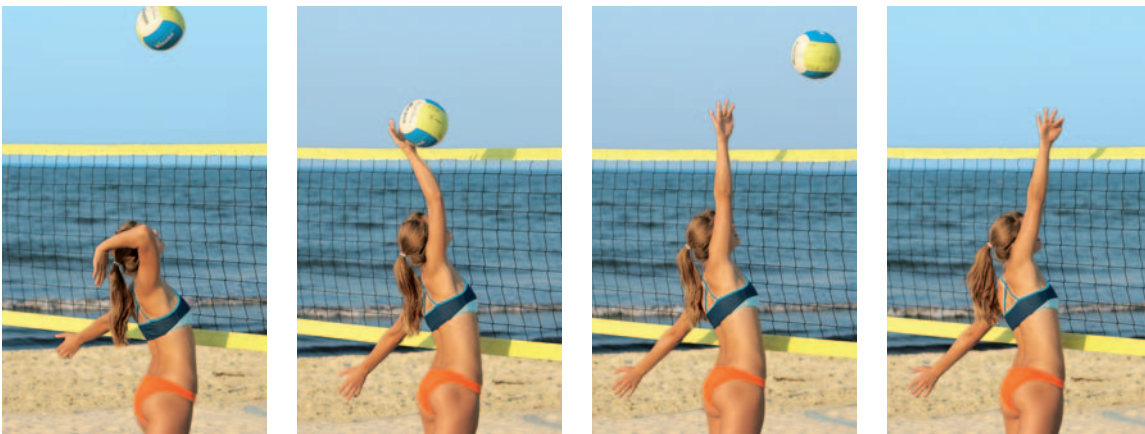


Bild 25: Bewegungsablauf beim Cut-Shot nach rechts.

Anmerkung:

Zeitlich leicht versetzt können zwei, aber auch mehrere Spieler den Cut Shot üben, wenn sie nach dem Cut Shot auf die andere Feldseite wechseln und sich dort bereit machen, einen Cut eines anderen Spielers abzuwehren.