



SPIKEBALL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Netz-Setup, 360-Grad-Bewegung und Teamplay über drei Kontakte.

1. EQUIPMENT & SETUP

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Rahmen	Hoch	Alle Beine fest einrasten – ein wackelndes Netz ruiniert jeden Ballwechsel.
Netzspannung	Hoch	Der Ball muss überall gleichmäßig abspringen, ohne „einzutauchen“.
Ball	Mittel	Griffig und bei leichtem Fingerdruck minimal nachgebend – dann passt er.

2. ERSTE SKILLS

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Sanfte Flugkurve:** Nicht zu hart schlagen – erst die Kurve verstehen, dann das Tempo steigern.
-  **Beide Hände:** Die schwache Hand trainieren – sie verdoppelt deinen Aktionsradius in der Defense.
-  **Zum Ball bewegen:** Auf Zehenspitzen bleiben und aktiv zum Ball – nicht strecken und hoffen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DREI KONTAKTE NUTZEN

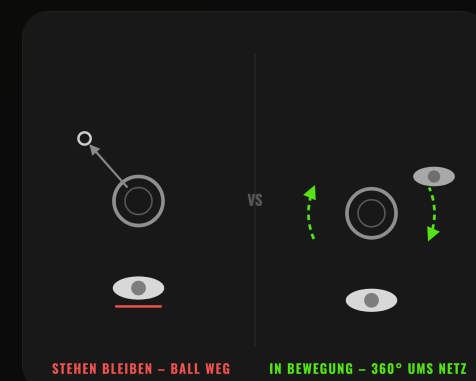
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Überhastete Direktschläge schenken dem Gegner den Punkt.

Tipp: Annahme, Zuspiel, Angriff – baut jeden Ballwechsel kontrolliert auf.

FAKTOR 2: 360 GRAD DENKEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer in „seiner Ecke“ stehen bleibt, verliert jeden schnellen Ball.

Tipp: Es gibt keine Spielfeldseiten – frei ums Netz bewegen, nie statisch werden.

FAKTOR 3: TIEF AUF DEN BALLE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Fersenstand macht dich für unvorhersehbare Sprünge zu langsam.

Tipp: Knie gebeugt, Gewicht auf den Fußballen, Hände vor dem Körper bereit.



PRO-TIPP: Spielt die ersten Wochen auf Kontrolle: Schlägt nur so hart, dass euer eigenes Team den Ball noch verteidigen könnte – wer das Netz lesen kann, gewinnt die harten Bälle später gratis.

4. TEAM-PLAY

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Laut ansagen:** Klare Kommandos verhindern Kollisionen und bereiten Angriffe vor.
-  **Flache Hand:** Präzise Pässe zum Partner mit offener Hand – Kontrolle schlägt Härte.
-  **Fair bleiben:** Behinderst du den Gegner (Hinder), wird der Punkt wiederholt – Fairness gehört zum Spiel.

5. SICHERHEIT & FITNESS

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Untergrund-Check:** Spielfläche vorab auf Löcher, Steine und Wurzeln prüfen.
-  **Sprunggelenke:** Gezielt mobilisieren – sie tragen die ständigen Richtungswechsel.
-  **Intervall-Power:** Kurze Sprints und seitliche Beweglichkeit trainieren – das ist Spikeball.