



1. Allgemeines

Um 1900 wurde das Volleyballspiel an einem College in den USA entwickelt. Ursprünglich war Volleyball nur als Ausgleichssport für andere Sportarten gedacht. Durch die Stationierung von US-Militär kam Volleyball im Ersten Weltkrieg nach Europa, wurde jedoch erst nach dem Zweiten Weltkrieg bei uns populär.

Volleyball ist weltweit ein sehr beliebtes und viel gespieltes Sportspiel. Große, über viele Jahre sehr erfolgreiche Volleyballnationen sind unter anderem Russland, Kuba und Brasilien. Bei den Frauen sind auch asiatische Mannschaften wie China in der Weltspitze. Auch Deutschland darf sich zu den guten Volleyballnationen zählen.

Seit 1964 ist Volleyball olympische Disziplin für Damen und Herren. Seit einigen Jahren ist Beachvolleyball immer beliebter und wird mittlerweile auch in Deutschland von vielen Jugendlichen und Erwachsenen gespielt. Beachvolleyball ist seit den Olympischen Spielen 2000 in Sydney eine olympische Disziplin.

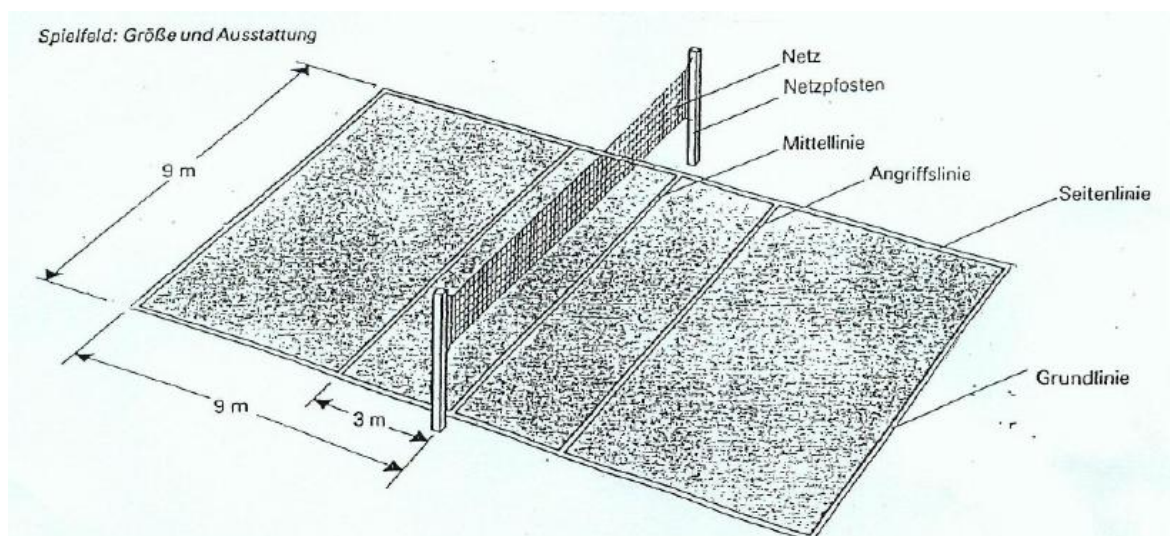
2. Regelkunde

2.1 Ziel des Spiels:

Ziel des Spiels ist es den Ball so über das Netz in der Spielfeldmitte zu spielen, dass er den Boden in der gegnerischen Spielfeldhälfte berührt oder dass die gegnerische Mannschaft den Ball nicht mehr regelgerecht über das Netz zurückspielen kann. Der Ball darf im eigenen Feld den Boden nicht berühren.

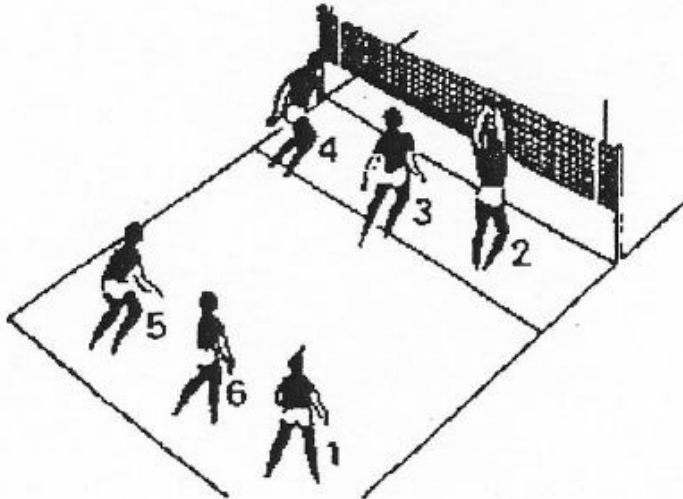
Spielfeldmaße/Bezeichnung der Linien:

2.2 Spielfeldmaße/Bezeichnung der Linien:



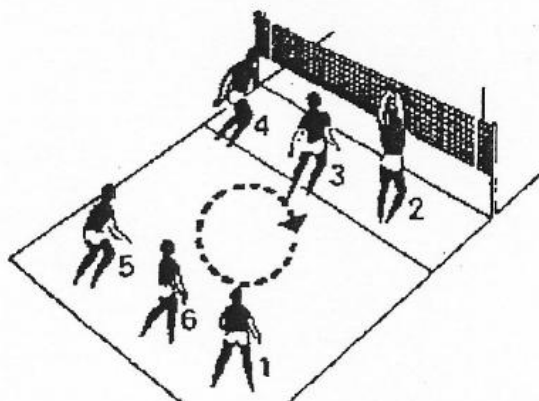
2.4 Mannschaft/Aufstellung:

Eine Mannschaft besteht aus 6 Feldspielern. In der ersten Reihe stehen drei Angriffsspieler, in der hinteren, drei Abwehrspieler. Die Nummer der einzelnen Positionen kannst du der Skizze entnehmen. Wenn jemand z.B. zu dir sagt, du spielst „auf der Eins“, dann spielst du rechts hinten.



2.5 Rotation:

Im Spiel wird rotiert, das heißt, dass im Spielverlauf die Positionen gewechselt werden. Jedes Mal, wenn der Aufschlag zur eigenen Mannschaft wechselt, wechseln die Spieler im Uhrzeigersinn ihre Position. So rutscht z.B. der Spieler von der Position 1 auf die Position 6, der Spieler von der Position 6 auf die Position 5 usw..



2.6 Aufgabe/Aufgaberecht:

Der Ball wird vom Spieler auf der Position 1 von irgendeinem Standort hinter der Grundlinie mit einem Schlag über das Netz ins Spiel gebracht, diese Aktion nennt man „Aufgabe“.

Ist der Ball im Spiel und der Spielzug wird von der nicht-aufgebenden Mannschaft gewonnen, dann wechselt das Aufgaberecht, das heißt, der Gegner erhält den Punkt, rotiert eine Position weiter und macht im Anschluss die nächste Aufgabe.

2.7 Zählweise:

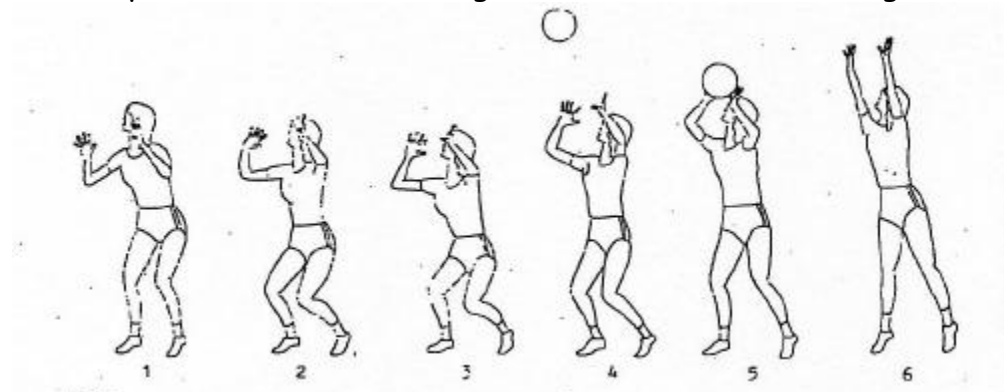
Jeder gewonnene Spielzug führt zu einem Punktgewinn, egal ob die Mannschaft, die den Spielzug gewonnen hat, gerade das Aufgaberecht hatte oder nicht. Bei 25 Punkten hat eine Mannschaft einen Satz gewonnen. Ein Vorsprung von zwei Punkten, ist jedoch notwendig. Ist dieser Punktevorsprung nicht vorhanden (z.B. 24:24 oder 25:25), wird der Satz so lange weiter gespielt, bis sich dieser Abstand von zwei Punkten ergibt (z.B. 28:26).

Ein gesamtes Spiel geht über drei Gewinnsätze, das heißt, sobald eine Mannschaft drei Sätze gewonnen hat, hat sie auch das gesamte Spiel gewonnen. Steht das Spiel nach Sätzen 2:2, dann muss ein fünfter Satz die Spielentscheidung bringen. Dieser Satz wird nur noch bis 15 Punkte gespielt und nennt sich „Tiebreak“. Auch hier gilt die Regel, dass der Satz mit zwei Punkten Abstand gewonnen werden muss.

3. Balltechniken im Anfängerbereich

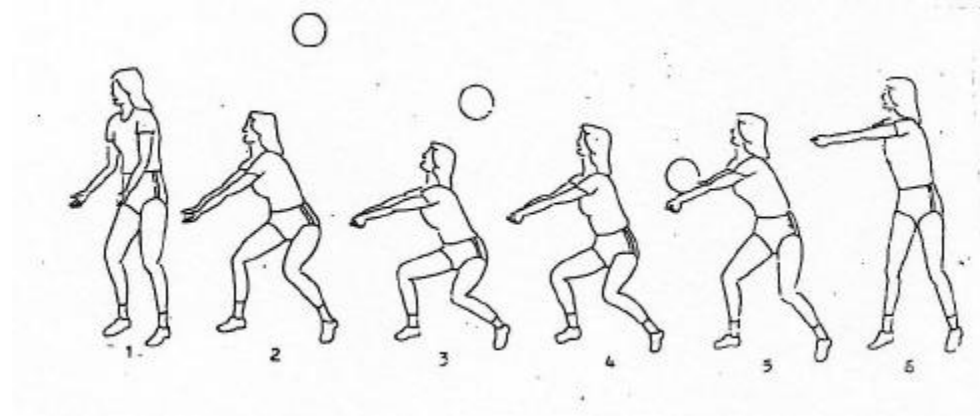
3.1 Pritschen/Oberes Zuspiel:

Pritschen ist ein beidhändiges Spielen des Balles vor und oberhalb der Stirn. Der Ball wird mit den Fingern gespielt, er wird nicht ganz in die Hand genommen. Wichtig hierbei ist der Übergang von einer gebeugten Haltung (Beine und Arme) in eine gestreckte Haltung. Dadurch bekommt der Ball den nötigen Schwung mit. Diese Technik wird hauptsächlich zum Zuspiel zu einem Mitspieler genutzt. Das Zuspiel ist die Vorbereitung für einen Schmetterschlag des Mitspielers.



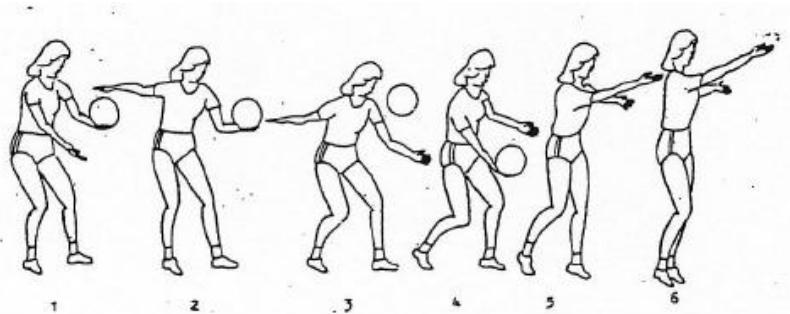
3.2 Baggern/Unteres Zuspiel:

Baggern ist ein Spielen des Balles mit beiden Unterarmen. Dabei werden die gestreckten Unterarme eng beieinander liegend nach vorne geschoben. Die eigentliche Schiebebewegung nach vorne kommt aus den Beinen. Diese Technik wird als Annahme des gegnerischen Angriffs oder der gegnerischen Aufgabe verwendet, dabei sollte der Ball gezielt dem Steller in einer hohen Flugkurve zugespielt werden.



3.3 Aufgabe von unten:

Der gestreckte Arm wird neben dem Körper nach vorne geschwungen und der gebeugte Körper wird nach vorne und oben gestreckt. Der Ball wird mit der flachen, fixierten (steifen) Hand geschlagen. Wichtig bei dieser Technik ist auch ein kontrolliertes nur ganz flaches Anwerfen des Balles aus der gestreckten „Nicht-Schlaghand“.



3.4 Weitere Techniken im Volleyball sind:

- Die obere Aufgabe: um die Aufgabe schärfer und gezielt ins Spiel zu bringen
- Die Sprungaufgabe: um die Aufgabe extrem hart ins Spiel zu bringen; das Risiko, dass die Aufgabe ins Netz oder ins Aus geht ist hierbei wesentlich größer, als bei den anderen Aufgaben
- Der Angriffsschlag: der Ball wird nach hohem Zuspiel (Stellen) eines

- Mitspielers versucht mit einer Hand in das Feld des Gegners zu schlagen
- Der Block: zur Abwehr gegnerischer Angriffsschläge oberhalb der Netzkante; der Block kann alleine, zu zweit oder zu dritt gebildet werden
 - Der Lob: statt einem Angriffsschlag versucht der Angreifer den Ball durch leichtes, kontrolliertes Antippen des Balles kurz hinter den gegnerischen Block zu spielen

4. Beachvolleyball

Diese wichtigen Unterschiede zum Hallenvolleyball musst du wissen:

1. Wie der Name „Beachvolleyball“ schon sagt, wird auf Sand gespielt.
2. Pro Mannschaft gibt es zwei Spieler.
3. Es gibt keine vorgeschriebenen Positionswechsel und deshalb auch keine Positions-/Rotationsfehler.
4. Eine Spielfeldhälfte beträgt 8m x 8m; das ganze Feld ist also 16m x 8m groß
5. Ein Spiel geht über zwei statt drei Gewinnsätze und ein Satz geht entweder bis 15 oder bis 21 Punkte. Ein dritter Satz (Entscheidungssatz) wird immer bis 15 Punkte gespielt. Der Vorsprung von zwei Punkten ist auch im Beachvolleyball erforderlich um einen Satz zu gewinnen.
6. Der Block zählt als erste Ballberührung. Beim normalen Volleyball zählt die Blockberührung noch nicht als erster Ballkontakt.
7. Der Ball ist größer und hat einen geringeren Innendruck. Damit ist dieser Ball weicher. Er wird vom Wind nicht so leicht verweht, wie ein Hallen-Volleyball.
8. Es gibt keinen Spielerwechsel.
9. Der Lob ist nicht erlaubt.
10. Pritschen über das Netz zum Gegner ist nur im rechten Winkel erlaubt. Die Schulterachse muss senkrecht zur Spielrichtung sein.