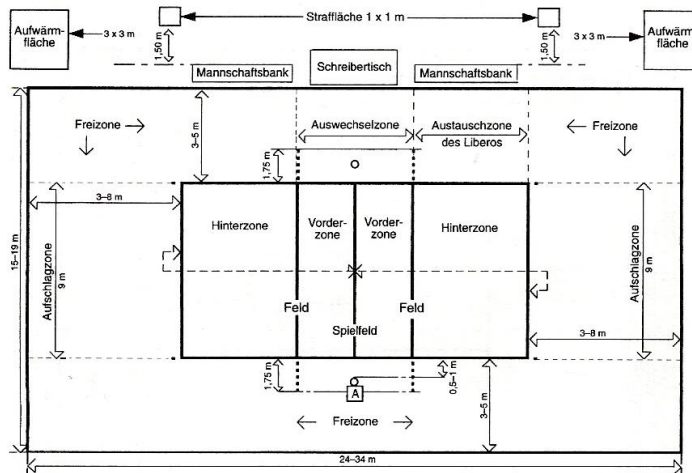


## Volleyball-Skript 2012

### I. Theorie

#### 1. Feld



Quelle: DVV-SCHIEDSRICHTERAUSSCHUSS (2006): Internationale Spielregeln Volleyball. 42., verbesserte Auflage 2006, Schomdorf, 160 S.

- 9 x 18m
- Grundlinie: der Aufschlag muss dahinter ausgeführt werden
- Seitenlinien
- 3m-/Angriffslinie: 3m von Netz entfernt; Hinterfeldspieler müssen dahinter abspringen, wenn sie den Ball oberhalb der Netzkante spielen wollen
- Mittellinie: Trennt die beiden Feldhälften voneinander; Übertritt nicht erlaubt
- Linien: sind 5cm breit und gehören zum Feld!

#### 2. Netz

- Höhe bei Herren 2,43m; bei Frauen 2,24m; bei Jugend abgestuft
- Breite: 1m
- Begrenzt wird der Luftraum durch Bänder und Antennen in horizontaler Verlängerung zu Seitenlinien
- Darf berührt werden; Ausnahmen: nicht oberes weißes Band und nicht bei Behinderung eines Gegners

#### 3. Mannschaft

- 12 Spieler, 1 Trainer, 1 Trainerassistent, 1 Physiotherapeut und 1 Arzt
- Mannschaftsführung durch Trainer und Kapitän (einer der Spieler, außer Libero)

#### 4. Spielformat

- Punktgewinn: wenn Mannschaft Ball im gegnerischen Feld auf den Boden bringt oder die Gegner einen Fehler machen (Ball ins „Aus“; Ball ins Netz; Ball an die Decke; ein Spieler übertritt oder kommt ins Netz; etc.); wer einen Punkt bekommt hat Aufschlag
- Satzgewinn: bei mindestens 25 Punkten, aber es müssen 2 Punkte Abstand sein; der 5. Satz geht bis mind. 15 Punkte
- Spielgewinn: nach 3 gewonnenen Sätzen (=> höchstens 5 Sätze); bei Jugend: 2 Gewinnsätze
- Aufbau des Spiels: während des Aufschlags müssen alle Spieler auf den richtigen Positionen stehen; ist der Ball im Spiel, darf gewechselt werden; wenn das

Aufschlagsrecht von einer zur anderen Mannschaft wechselt, wird um eine Position weiter rotiert

- Spielerwechsel: pro Satz sind für jede Mannschaft 6 Auswechslungen erlaubt; dabei darf jeder Stammspieler einmal aus- und wieder eingewechselt werden; Bei Verletzung kann es irreguläre Auswechslung geben (durch Schiedsrichter)

### 5. Unterbrechungen

- Auszeit: jedes Team darf 2 Auszeiten (30 sec) pro Satz nehmen
- Seitenwechsel: nach jedem Satz; verknüpft mit 3 min Pause
- Verletzung: der Schiedsrichter darf eine 3-minütige Pause geben

### 6. Sanktionen

- es gibt gelbe Karten bei Beleidigung und
- rote bei körperlicher Tätlichkeit (bei „Rot“ muss der Spieler vom Feld; falls noch Auswechslungen möglich, kommt ein anderer Spieler; wenn nicht, ist das Spiel verloren)

### 7. Spielhandlungen

- Spielen des Balles: jede Mannschaft hat 3 Schläge; ein Spieler darf den Ball nicht zwei Mal hintereinander berühren → Ausnahme Block (vgl. unten)
- Aufschlag: der erste Aufschlag im Spiel wird ausgelost; zu Beginn jedes weiteren Satzes wird das Aufschlagsrecht gewechselt; der Aufschläger muss bei der Ausführung hinter der Grundlinie und zwischen den verlängerten Seitenlinien sein
- Angriff: darf mit allen Körperteilen ausgeführt werden; Vorderspieler können überall abspringen, Hinterfeldspieler hinter der 3m-Linie
- Block: zählt nicht als Berührung, d.h. wird der Ball nur tuschiert, darf das Team noch 3x spielen (sogar der Spieler, der den Blockversuch ausführte)

## II. Praxis (nur exemplarische Übungen)

### 1. Aufwärmen

Übung	Wichtig für Training
- Brettball und Parteiball	⇒ Mannschaften nicht durch wählen einteilen lassen (v.a. bei Kids) ⇒ Viel Bewegung ⇒ Übungen bestenfalls immer mit Volleyball (VB)
- Kräftigung für ganzen Körper in Kräftigungskreis ⇒ Liegestütze, Sit-Ups, Rückenübungen; Beine (breitbeinig tief gehen und Schwerpunkt langsam von einer Seite zur anderen verlagern)	⇒ Immer auf richtige Ausführung achten! ⇒ VB in Übungen einbauen ⇒ Durch Kräftigungskreis gegenseitige „Kontrolle möglich“
- Ballgewöhnung ⇒ Staffel: Reifen auf Boden rollen und VB mit einem/beiden Arm/-en durch werfen; auf Boden prellen ⇒ Zu zweit parallel zu Netz stehen und Ball hin und her werfen (Varianten: mit einem Arm, beidarmig, Druckpass...)	⇒ Faire Teams => Teamgeist entwickeln  ⇒ Bereits bei Ballgewöhnung auf richtige Wurftechnik achten (Fehler schleifen sich sonst ein)

### 2. Techniken

- Technikübungen sind extrem wichtig. Da sie aber als eher ‚langweilig‘ verstanden werden, ist es unabdingbar sie mit **motivierenden Elementen** zu versetzen (z.B. Wettkampfcharakter,...). Technikübungen **zu Beginn des Trainings**, da zu diesem Zeitpunkt die Konzentration noch besser ist.
- In einem „echten“ Training sollten auf keinen Fall alle Techniken geübt werden. => Schwerpunkte setzen(!), sonst Überforderung (auch der Muskelschlingen)

Technik	Übung	Wichtig für Training
<b>Pritschen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine hüftbreit; rechter Fuß ein Stück weiter vorne (besserer Stand); aus Beinen spielen</li> <li>- Daumen und Zeigefinger machen ein Dreieck; Daumen hinter(!); Ball nur kurz berühren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A pritscht sich VB selbst hoch =&gt; B läuft um A herum =&gt; Wechsel</li> <li>- Mit Zwischenpritschen hin- und herspielen</li> <li>- Ohne Zwischenspiel</li> <li>- VB hochspielen =&gt; halbe Drehung und über Kopf zu Partner</li> </ul>	⇒ Bei Pritschübungen stark auf gute Technik achten (Daumen hinten, kein Hohlkreuz, aus Beinen spielen)
<b>Baggern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine hüftbreit; rechter Fuß ein Stück weiter vorne; NUR aus Beinen arbeiten</li> <li>- Arme gestreckt</li> <li>- Leichter Katzenbuckel zur Stabilisierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A steht tief (Variation: auf Kreisel) =&gt; B wirft den Ball zu =&gt; A baggert zurück</li> <li>- A pritscht =&gt; B baggert</li> <li>- Beide Spieler baggern</li> </ul>	⇒ Ausschließlich aus Beinen spielen
<b>Angriff:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stemmschritt bei Rechts Händen: links – rechts – links</li> <li>- Absprung: beidbeinig und nur senkrecht nach oben</li> <li>- Arme gehen mit; Schlagarm überlappt im letzten Moment</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zunächst ohne Ball üben</li> <li>- Mit Ball üben; Ball wird geworfen; später gestellt</li> </ul>	⇒ Meist wird vergessen den zweiten Arm mit hoch zu nehmen ⇒ <u>Achtung</u> : nicht ins Netz springen => Verletzungsgefahr ⇒ Je nach dem von welcher Position angegriffen wird, verändert sich der Anlauf
<b>Block:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein Armschwung; beide Arme nach oben und wie auf einer Schiene über das Netz „gleiten“ lassen</li> <li>- Beidbeiniger Absprung ohne Anlauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Von 4 trockener Angriffsschlag =&gt; Block =&gt; Hechtbagger =&gt; dasselbe von 3 und 2</li> <li>- Blockduell am Netz</li> </ul>	⇒ Verletzungsgefahr am Netz
<b>Aufschlag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es gibt den Tennis-, den Flatter-, den Sprungflatter- und den Sprungaufschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tennis- bzw. Flatteraufschlag versuchen</li> </ul>	⇒ Kein Hohlkreuz!!

### 3. Spiel

- Varianten: 1:1; 2:2;...; 6:6 (Turnier, ...)
- King of the Court

#### Literaturhinweise: (eine Auswahl; es gibt noch viel mehr!)

- DVV-SCHIEDSRICHTERAUSSCHUSS (2006): Internationale Spielregeln Volleyball. 42., verbesserte Auflage 2006, Schorndorf, 160 S.
- PAPGEORGIU, A. & CZIMEK, V. (2012): Volleyball spielerisch lernen. Vom „Werfen und Fangen“ zum Spiel „6 gegen 6“. 3. Auflage, Aachen, 165 S.
- KRÖGER, C. (2010): Volleyball. Ein spielgemäßes Vermittlungsmodell. Schorndorf, 195 S.