

Theorieskript Volleyball



Inhalt:

1	Geschichte.....	2
2	Spielidee.....	2
3	Spielfeld	2
4	Regeln	3
4.1.	Zählweise.....	3
4.2.	Spielerpositionen / Rotation / Mannschaftsaufstellung beim Aufschlag.....	3
4.3.	Punktgewinn	3
4.4.	Das Netz im Spiel	4
4.5.	Das Blocken.....	5
4.6.	Schiedsrichterzeichen	5
5	Technik.....	7
5.1.	Baggern (Annahme, Abwehr).....	7
5.2.	Pritschen, oberes Zuspiel	7
5.3.	Aufschlag von unten	8
5.4.	Aufschlag von oben/ Tennisaufschlag.....	8
5.5.	Der Angriffsschlag	9
5.6.	Der Block.....	9
6.	Besonderheiten Beachvolleyball.....	10

1 Geschichte

Als Erfinder des heutigen Volleyballs gilt der Amerikaner William G. Morgan, der im Jahre 1895 in Springfield (USA) beim YMCA das Spiel einführte. Gespielt wurde mit einer Basketball-Blase über ein 1,98 Meter hohes Tennisnetz. Morgan nannte sein neues Spiel „Mintonette“.

Den heute gebräuchlichen Namen „Volleyball“ - abgeleitet vom englischen Wort „volley“ (Flug) - bekam das Spiel von J. Halsted anlässlich einer Vorführung am Springfield College. Volleyball verbreitete sich zunächst in den USA, dann in Indien und Ostasien. Erst nach dem ersten Weltkrieg kam Volleyball auch nach Europa, wo Amerikaner diese neue Sportart demonstrierten.

Internationale Bedeutung erlangte Volleyball allerdings erst nach dem 2. Weltkrieg und nach der Modifizierung der Technik. Die Veränderungen wurden hauptsächlich von osteuropäischen Staaten wie die UdSSR, Polen und Bulgarien sowie von den asiatischen Staaten Japan und Korea eingeleitet.

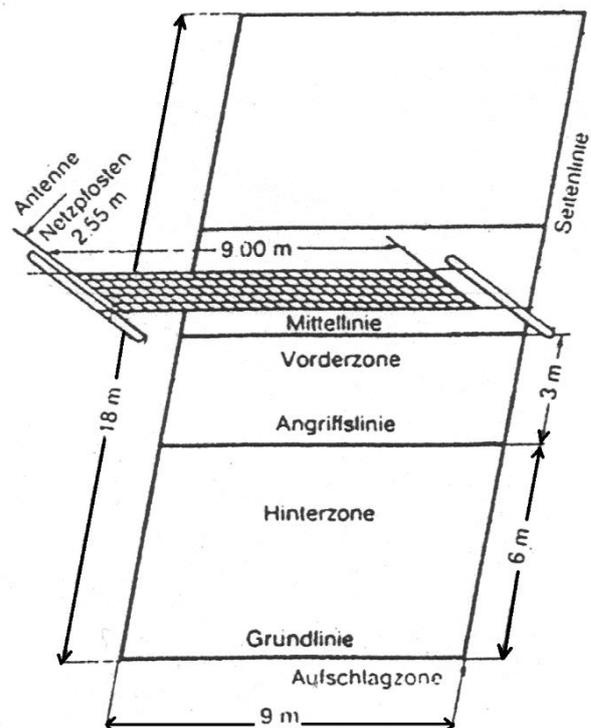
Die Gründung des Internationalen Volleyballverbandes (FIVB) erfolgte 1947. Seither hat sich der Sport Volleyball auf der ganzen Welt verbreitet und steht zur Jahrtausendwende mit 217 nationalen Verbänden an der Spitze der olympischen Sportarten. Mit mehr als 150 Millionen Spielern weltweit übertrifft der Volleyballsport die Mitgliederzahl des Fußballs um mehr als das Doppelte.

2 Spielidee

Volleyball ist eine Sportart, bei der sich 2 Teams mit je 6 Spielern auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, den Ball so über das Netz in das gegnerische Feld zu spielen bzw. zu schlagen, dass die gegnerische Mannschaft den Ball entweder nicht erreicht oder nicht mehr regelgerecht zurückspielen kann.

3 Spielfeld

Das Volleyballfeld ist 18 m lang und 9 m breit, so dass jede Mannschaft auf einer Feldhälfte mit 9 x 9 m spielt. Die Feldhälften werden durch ein Netz getrennt, dessen Höhe (Netzoberkante) bei Herren 2,43 m, bei Damen 2,24 m und im Mixed 2,35 m beträgt. Es ist 1 m breit und 9,50 bis 10 m lang, so dass auf jeder Seite 25-50 cm über die Seitenlinien des Feldes herausragen. Zur besseren Visualisierung der Seitenbegrenzung sind direkt über den Seitenlinien zwei Antennentaschen senkrecht am Netz befestigt. Darüber ragt jeweils ein Stab (sog. *Antenne*) 80 cm hoch über das Netz. Die Antennen dürfen nicht berührt werden und dienen als linke und rechte Begrenzung, innerhalb derer der Ball über das Netz gespielt werden muss (gedanklich nach oben verlängert).



4 Regeln

4.1. Zählweise

Im Volleyball erzielt die Mannschaft, die einen Spielzug gewinnt, einen Punkt („Rally-Point-Zählweise“). Diese Regel wurde im Jahr 1999 vom Weltverband FIVB eingeführt, um die Dauer eines Spiels besser zu kontrollieren und das Spiel damit zuschauerfreundlicher bzw. TV-tauglicher zu machen. Zuvor konnte nur die aufschlagende Mannschaft punkten („Break-Point-Zählweise“).

Begeht die aufschlagende Mannschaft einen Fehler, erhält die andere Mannschaft sowohl einen Punkt als auch das Aufschlagsrecht. Ihre Spieler wechseln die Positionen gemäß der Rotationsfolge, Aufschläger ist dann der Spieler, welcher nach der Rotation auf Position 1 steht (vgl. 4.2.).

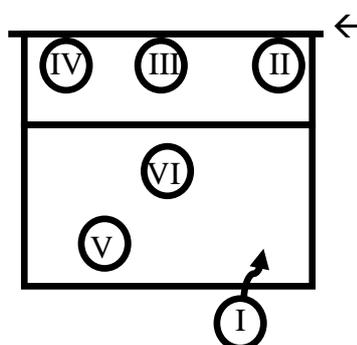
Es wird in einem Satz so lange gespielt, bis eine Mannschaft 25 Punkte erreicht hat. Für den Satzgewinn muss sie jedoch mindestens zwei Punkte mehr erzielen als der Gegner, ansonsten wird der Satz bis zur Entscheidung verlängert. Um das Spiel zu gewinnen, muss eine Mannschaft drei Sätze (*Gewinnsätze*) für sich entscheiden. Sieger eines eventuellen fünften Satzes (*Tie-Break*) ist die Mannschaft, welche mindestens 15 Punkte erreicht und dabei zwei Punkte Vorsprung hat. Vor dem fünften Satz werden sowohl das erste Aufschlagrecht als auch die Spielfeldseiten neu gewählt. Sobald eine Mannschaft 8 Punkte erreicht hat, wechseln beide Mannschaften die Spielfeldseiten.

4.2. Spielerpositionen / Rotation / Mannschaftsaufstellung beim Aufschlag

Die Startaufstellung der Mannschaft bestimmt die Rotationsfolge der Spieler auf dem Feld, die für die Dauer des jeweiligen Satzes gilt. Die Spieler auf den Positionen II, III und IV nennt man *Vorderspieler*, die auf Position I, V und VI *Hinterspieler*. Erobert eine Mannschaft durch einen Fehler des Gegners das Aufschlagsrecht, so rotieren ihre Spieler um eine Position im Uhrzeigersinn. Dadurch rückt der Spieler, der zuvor auf Position II am Netz stand, nun auf Position I und wird damit zum Aufschläger für sein Team. Diese Position beim (eigenen und gegnerischen) Aufschlag behält die Mannschaft so lange bei, bis sie nach verlorenem Aufschlagrecht dieses erneut zurückerobert.

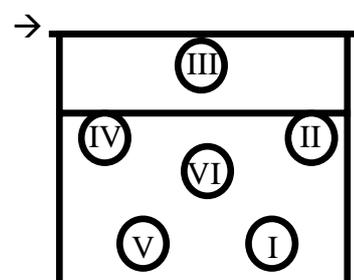
Im Moment des Aufschlages muss jede Mannschaft – ausgenommen der Aufschlagspieler – in ihrem eigenen Feld entsprechend der Rotationsfolge sein. Jeder Hinterspieler muss sich weiter entfernt vom Netz befinden als sein Vorderspieler; jeder linke bzw. rechte Außenspieler muss sich näher an der linken bzw. rechten Seitenlinie befinden als der Mittelspieler seiner Reihe.

Aufschlag:



Netz

Annahme (Stellen von Position III mit vorgezogener Position VI):



4.3. Punktgewinn

Als Fehler und damit Punkt für den Gegner gelten unter anderem folgende Ereignisse:

- Bodenberührung des Balles innerhalb des eigenen Spielfeldes (Linie zählt zum Spielfeld!)
- Ball wird ins „Aus“ gespielt (hierzu zählt u.a. die Decke, der Schiri, der Bereich des Netzes außerhalb der Antennentaschen oder auch die Antenne selbst).
- Fangen, Halten oder Werfen des Balles
- Doppelte Ballberührung unmittelbar hintereinander durch denselben Spieler (Ausnahmen: nach einem Block darf man den Ball nochmals spielen und bei der Ballannahme/Feldabwehr (1. Kontakt) darf der Ball doppelt berührt werden, solange dies innerhalb einer Körperbewegung geschieht)
- Mehr als dreimalige Ballberührung innerhalb einer Mannschaft (Ausnahme: Blockberührung)
- Berühren des Netzes oder der Antenne durch einen Spieler in Aktion
- Hinterspieler blocken in der Angriffszone oder führen Angriffsschläge im Vorderfeld oberhalb der Netzkante aus. Der bloße Versuch von Block oder Angriff, ohne dass der Ball tatsächlich berührt wird, ist noch kein Fehler.
- Das Blocken des gegnerischen Aufschlags bzw. das direkte Zurückspielen des Aufschlags zum Gegner, wenn sich der Ball in der Vorderzone und vollständig über der Netzkante befindet.
- Der aufschlagende Spieler benötigt mehr als 8 Sekunden für diese Aktion oder übertritt im Moment des Schlags die Grundlinie oder lässt den einmal angeworfenen Ball fallen.

4.4. Das Netz im Spiel

- Der Kontakt eines Spielers mit dem Netz zwischen den Antennen während der Spielaktion ist ein Fehler. Die Spielaktion umfasst u. a. Absprung, Ballberührung (oder Versuch) und Landung.
- Ein Spieler beeinflusst das Spiel (bisher: das gegnerische Spiel) u. a. durch:
 - o Berührung des Netzes zwischen den Antennen oder der Antenne selbst während seiner Spielaktion
 - o Benutzen des Netzes zwischen den Antennen als Hilfestellung oder um Halt zu bekommen
 - o Erlangung eines unfairen Vorteils gegenüber dem Gegner durch eine Netzberührung
 - o Aktionen, die den Gegner bei dessen erlaubtem Versuch, den Ball zu spielen, behindern
 - o Festhalten am Netz
- Spieler, die sich in der Nähe des Balles befinden, während er gespielt wird, oder die versuchen, den Ball zu spielen, werden als an der Spielaktion beteiligt angesehen, auch wenn sie den Ball nicht berühren.
- Die Berührung des Netzes außerhalb der Antennen wird nicht als Fehler betrachtet.
- Berührt der Ball beim Überqueren das Netz, so ist dies kein Fehler! Auch beim Aufschlag nicht.
- Ein Angriffsspieler darf nach dem Angriffsschlag mit seinen Händen über das Netz fassen, solange er dieses nicht berührt (vgl. 4.5.).
- Ein Blockspieler darf mit seinen Händen über das Netz fassen, darf jedoch den Ball nicht vor dem Angriffsspieler auf der anderen Spielfeldseite berühren.
- Ball darf nach dem Zurückprallen aus dem Netz noch gespielt werden.
- Die Mittellinie darf durch einen Spieler übertreten werden, so lange sich ein Teil des Fußes auf oder über der Mittellinie befindet und der gegnerische Spieler nicht behindert wird.

4.5. Das Blocken

Der Block ist eine Aktion, um den vom Gegner kommenden Ball abzuwehren. Er ist dann sinnvoll, wenn der Gegner einen Angriffsschlag ausführt und es müssen folgende Regeln eingehalten werden:

- Es dürfen nur Vorderspieler beteiligt sein.
- Diese müssen sich in der Nähe des Netzes befinden.
- Der oder die Blockspieler müssen den Ball oberhalb der Netzkante berühren.
- Ein Block gilt dann als ausgeführter Block, wenn der Ball von einem Spieler berührt wird.

Berühren ein oder mehrere Spieler beim Blocken den Ball, so wird dies nicht als Schlag für die Mannschaft gewertet. Dies gilt auch dann, wenn ein Blockspieler den Ball nach der Berührung mit den Händen danach z.B. auf den Kopf bekommt (obwohl der hier unter Netzkante ist). Solange die Aktion als Einheit zu sehen ist, zählen diese Berührung immer noch zur Blockaktion. Somit stehen der Mannschaft noch drei Schläge zu. Auch die am Block beteiligten Spieler dürfen den nächsten Schlag ausüben.

Der Block darf übergreifend geschehen, dies bedeutet, der Blockspieler darf den Ball im gegnerischen Raum berühren. Ohne allerdings dabei die Aktion des Gegners zu behindern. Das Berühren des Balles ist also erst nach dem Angriffsschlag zulässig.

Fehler beim Blocken:

- Der Blockspieler berührt übergreifend den Ball gleichzeitig mit oder vor dem Angreifer.
- Ein Hinterspieler blockt oder ist an einem ausgeführten Block beteiligt.
- Der Aufschlag wird geblockt.

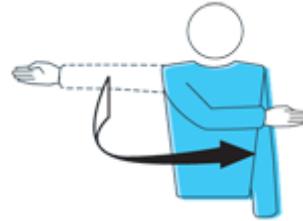
4.6. Schiedsrichterzeichen

Aufschlag:

Aufschlagsrecht: Die Hand zeigt in Richtung der aufschlagenden Mannschaft.



Aufschlagfreigabe: kurzer Pfiff und Schwenken des Arms in Richtung der annehmenden Mannschaft.



Spielerfehler

geführt/ gehalten



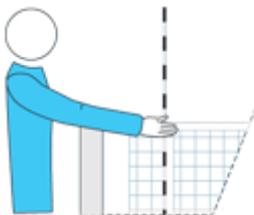
Doppelberührung eines Spielers



vier Kontakte innerhalb einer Mannschaft



Netzberührung



Ball touchiert (Ball geht danach ins Aus)



Punkte

Ball innerhalb des Spielfeldes auf dem Boden (In)



Ball außerhalb (Aus)



5 Technik

5.1. Baggern (Annahme, Abwehr)

Beim Baggern wird der Ball mit den parallel gehaltenen, durchgestreckten Unterarmen von unten gespielt. Beidarmiges Spielen ist nicht gefordert, erhöht jedoch durch die größere Auflagefläche („Spielbrett“) die Ballkontrolle. Der Spielpunkt liegt dabei auf den Unterarmen. Im Anfängerbereich findet man häufig den Fehler, dass die Unterarme bei Ballberührung im Ellbogen abgeknickt werden bzw. die Arme aus den Schultern heraus bewegt werden und der Ball dadurch unkontrolliert weg springt (Korrektur → Handgelenke nach unten klappen). Optimale Ballkontrolle wird dadurch erreicht, dass die Arme im Ellenbogen gestreckt bleiben und den Winkel zum Boden nicht verändern. Der Winkel zwischen Arm und Oberkörper sollte 90° betragen. Die Richtung wird dem Ball durch Streckung der Beine gegeben (siehe Bild rechts). Der Bagger wird hauptsächlich bei der Annahme eines gegnerischen Aufschlags oder bei der Abwehr eines Angriffsschlags eingesetzt, dabei befindet sich der Ball oft bereits knapp über dem Boden. In Ausnahmefällen wird beim Zuspiel gebaggert, in Extremsituationen kommt mitunter auch die einhändige Variante der Bagger-Abwehr zum Einsatz.

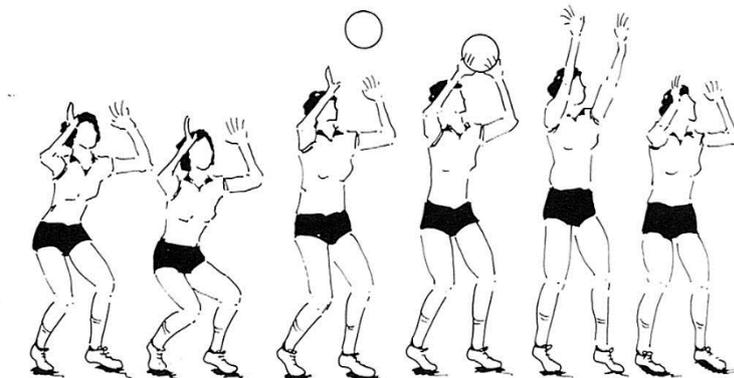


Techniknotenpunkte:

- Erreichen einer Spielposition, die ein „Spielen des Balles vor der Hüfte“ ermöglicht
- „Spielbrett“ 45° zum Boden (Kleinfingerballen zusammen, Hände fixiert, Arme lang mit gestreckten Ellenbogen)
- Spielen des Balles durch Bein- und Schulterschub nach vorn-oben in Spielrichtung
- Ballkontakt mit den Unterarmen

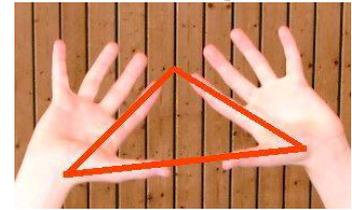
5.2. Pritschen, oberes Zuspiel

Die Handflächen zeigen hierbei in Richtung des Balles, der sich oberhalb der Schulterachse befinden sollte, während beide Hände mit Daumen und Zeigefingern ein Dreieck bilden (Körbchenhaltung). Die gestreckten Finger (nicht komplett → leichte Nachahmung der runden Ballform) nehmen den Ball am Spielpunkt in Empfang, führen den Ball in einer sehr kurzen Bewegung aus den Knien. Dabei wird dem Ball die Richtung und Geschwindigkeit mitgegeben. Die Aktion wird hauptsächlich beim Zuspiel als Vorbereitung eines Angriffsschlags verwendet.

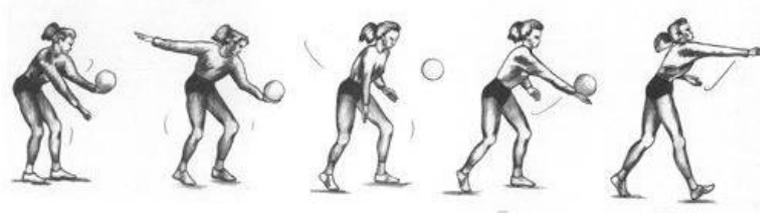


Techniknotenpunkte:

- Erreichen einer Spielposition, die ein „Spielen des Balles vor-über der Stirn“ ermöglicht
- Körbchenhaltung (Vorspannung in Fingern, Händen, Schultern)
- Der Körper wird mit dem anfliegenden Ball gebeugt.
- Spielen des Balles vor-über der Stirn (Impuls aus Vorspannung des gesamten Körpers)
- Ganzkörperstreckung nach vorn-oben in Spielrichtung



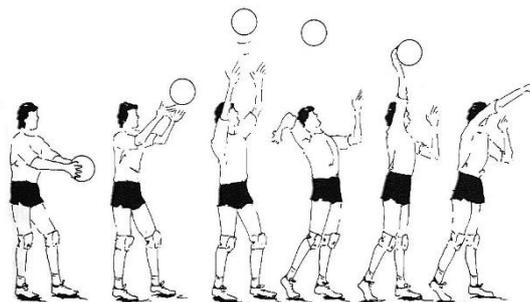
5.3. Aufschlag von unten



Bewegungsablauf (Rechtshänder):

- leichte Schrittstellung (linkes Bein ist vorne), Knie und Hüfte sind leicht gebeugt, Ball mit der linken Hand rechts vor dem Körper halten (Hüfthöhe)
- Ball in Verlängerung der rechten Körperseite halten, Schlagarm (rechts) zurück führen
- Diesen nach vorne gegen den Ball schwingen, dabei das Körpergewicht nach vorne verlagern
- Kurz vor dem Treffen, den Ball mit der linken Hand leicht anwerfen und Ball in Verlängerung der rechten Körperseite mit nahezu gestrecktem Arm treffen
- Dabei den Ball mit der ganzen, geöffneten Hand oder dem Handballen schlagen, das Handgelenk bleibt steif
- Schlagarm ausschwingen lassen und ins Feld laufen

5.4. Aufschlag von oben/ Tennisaufschlag



Bewegungsablauf:

1. Ausgangsstellung

- Offene Schrittstellung frontal zum Netz

2. Ausholphase

- Rechtshänder wirft mit der linken Hand den Ball senkrecht hoch
- Schlagarm wird weit nach hinten oben geführt und gebeugt (Verwringung in der Hüfte / Bogenspannung)

- Körpergewicht auf hinterem Bein
- Ellenbogen hinter dem Kopf (Ohrhöhe)
- der andere Arm zeigt zum Ball

3. Schlagphase

- Auflösung der Verwringung / Bogenspannung
- Beschleunigung des Schlagarms

- Ball wird mit gestrecktem Arm in größtmöglicher Höhe getroffen
- Die Handstellung ist offen.

- Schlaghand klappt aktiv dem Ball nach (Vorwärtsrotation)
- Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert

4. Endphase

5.5. Der Angriffsschlag

Bewegungsablauf:

1. Anlauf (mit Stemmschritt)

- 2 bis 4 Anlaufschritte mit steigender Geschwindigkeit
- langer, flacher Stemmschritt
- schnelles Nachziehen des anderen Beines



- Beine stark gebeugt

2. Absprung

- explosiver, beidbeiniger Absprung senkrecht nach oben
- Abdruck über Fersen
- kräftiger, beidarmiger Armschwung

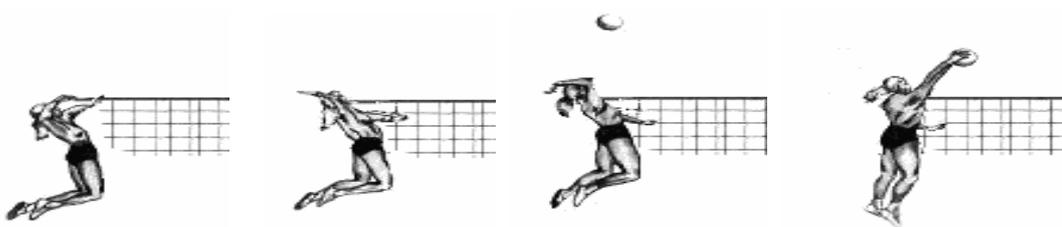


3. Ausholbewegung (& Bogenspannung)

- im Ellenbogen abgewinkelter Schlagarm holt aus
- Schlagschulter wird zurückgenommen:
- Bogenspannung

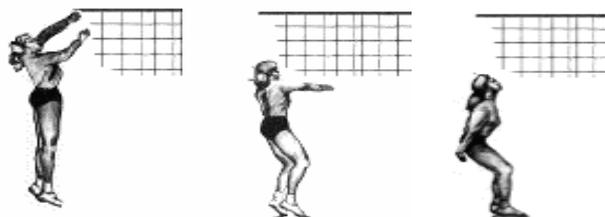
4. Schlagbewegung

- kraftvolle Rumpfstreckung (Auflösung der Bogenspannung, Beine klappen ausgleichend nach vorne)
- Schlagarm peitscht mit vorausgehendem Ellenbogen nach oben und streckt sich
- der andere Arm geht ausgleichend nach unten
- die leicht offene, im Handgelenk lockere Hand trifft den Ball von oben hoch vor dem Kopf

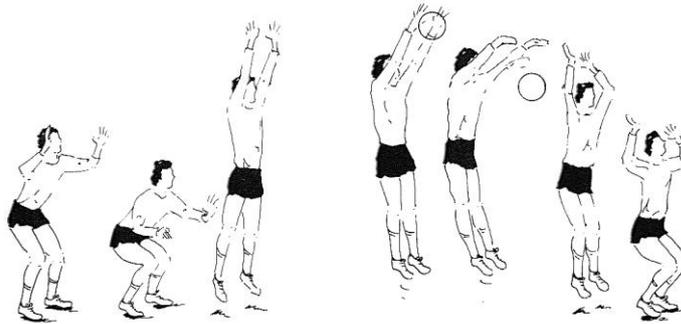


5. Landung

- erfolgt beidbeinig und elastisch



5.6. Der Block



Bewegungsablauf:

1. Bewegung zum Ort des Blockes

- Die Bewegung erfolgt mit Seit-/ Nachstellschritten
- Oberkörper frontal zum Netz
- Arme angewinkelt, Handflächen zeigen zum Netz

2. Absprung

- erfolgt aus dem Stand
- Abstand zum Netz: Länge Schultergelenk bis Ellenbogengelenk
- Arme vor dem Körper angewinkelt, Finger gespreizt
- Beidbeiniger, explosiver Absprung nach oben
- Sprungunterstützung durch aktives Mitschwingen der Arme

3. Ballberührung

- Hände so dicht beisammen, dass der Ball nicht durchgeschlagen werden kann
- Finger gespreizt
- Hüftgelenk leicht gebeugt
- passives Blocken: Spieler übergreifen das Netz kaum (hauptsächlich für kleine Spieler geeignet)

- aktives Blocken: Hände des Spielers werden so hoch und weit wie möglich über das Netz nach vorne gegen den Ball gedrückt

4. Landung

- schnelles Zurücknehmen der über dem Netz befindlichen Arme nach oben – hinten
- bereits in der Luft Drehung in die Richtung, in die der Ball fliegt
- sofort Übergang zur Bereitschaftsstellung

6. Besonderheiten Beachvolleyball

1. Ein Beach-Volleyball-Team besteht aus nur zwei Spielern.
2. Es gibt keine Rotations- und Positionsfehler.
3. Es werden nur zwei Gewinnsätze gespielt. Ein Satz endet bereits bei 21 erzielten Punkten. Ein möglicher entscheidender dritter Satz ist bei 15 erreichten Punkten gewonnen. Analog zum Hallenvolleyball gilt im „Sand“ ebenfalls die 2-Punkte-Vorsprung-Regel.
4. Der Mitspieler des Aufgabespielers darf dem Gegner weder den Aufgabespieler noch die Flugbahn des Balles durch einen Sichtblock verdecken. Auf Anfrage des Gegners müssen sie sich seitwärts bewegen.
5. Der Block zählt als erste Ballberührung, nach einer Blockberührung sind nur noch zwei weitere Berührungen möglich. Dies ist ein sehr wichtiger Unterschied, denn wie auch in der Halle muss der zweite Ball technisch einwandfrei gespielt werden. Auch wenn der Blockspieler den Ball nur leicht touchiert, ist es die erste Ballberührung.

6. Pritschen ist nur im rechten Winkel (senkrecht) zur Schulterachse erlaubt (Zuspiel, aber auch Netzüberquerung).
7. Der Lob ist nicht erlaubt. Der Ball darf nicht mit der sog. offenen Hand über das Netz gespielt werden, sondern nur mit den Fingerknöcheln (poke shot).
8. Der erste Ball darf bei einem hart geschlagenem Angriff einen Moment lang mit den Fingern im oberen Zuspiel gehalten werden. Der Aufschlag ist allerdings kein Angriff in diesem Sinn. Da es in der Halle inzwischen üblich ist, die Aufgabe pritschender Weise anzunehmen, wird noch einmal darauf hingewiesen, dass dieses im Beachbereich nur erlaubt ist, sofern die Annahme technisch völlig einwandfrei ausgeführt wird – was praktisch schwierig ist.
9. Das Eindringen in den Spielraum, das Spielfeld oder die Freizone des Gegners ist nur dann erlaubt, wenn dieser nicht in seinem Spiel gestört wird. Ein „Übertreten“ mit Gegnerberührung gilt in der Regel als Fehler.
10. Tritt während des Spiels eine äußere Beeinträchtigung auf, wird das Spiel unterbrochen und der Spielzug wiederholt.
11. Der Beach-Volleyball ist vom Umfang größer und vom Innendruck kleiner.

Teilweise aus:

- Meyndt, Peter; Peters, Horst; Schulz, Arno; Warm, Michael: Der Volleyballtrainer. Lehrpraxis für Übungsleiter und Trainer. 4. völlig neue Auflage. Regenstauf: Hofmann-Druck 2001.
- Fischer, Ulrich; Zoglowek, Herbert; Eisenberger, Kerstin: Sportiv Volleyball. Kopiervorlagen für den Volleyballunterricht. 3. überarbeitete Auflage. Leipzig: Ernst Klett Schulbuchverlag 2003.
- http://www.volleyball-trainieren.de/download/Volleyball-Technik-Aufschlag_unten.pdf