

Volleyball-Kurs

1. Anmerkungen zum Aufwärmen

Vor dem Sport sollte ein intensives Aufwärmen durchgeführt werden. Damit sind folgende **Ziele** verbunden:

- Erreichen einer optimalen physischen und psychischen Leistungsbereitschaft.
- Mentale Vorbereitung auf die zu erbringende Leistung.
- Verbesserung der Bewegungsqualität und der Feinkoordination.
- Erhöhung des Muskeltonus.
- Vermeidung von Verletzungen und Spätschäden.

Das Aufwärmen beginnt mit einer **allgemeinen Erwärmung**. Hierzu eignet sich insbesondere das Warmlaufen mit verschiedenen Variationen, wie Armkreisen, Seitstellschritte usw. Es ist darauf zu achten, dass die Intensität am Anfang nicht zu hoch ist. Im Anschluss daran sollte die hauptsächlich benötigte Muskulatur **kurz angedehnt** werden. Hierzu gibt es in der Sportwissenschaft zurzeit mehrere verschiedene Ansichten. Im Hobby-Bereich bietet sich nach wie vor das Stretching nach der Dauermethode an, wobei die Dehnung 6-10 s gehalten werden soll. Im Wettkampfbereich sollte bei jeder Trainingseinheit und jedem Wettkampf ein aktives dynamisches Dehnen (federndes Dehnen) durchgeführt werden insbesondere vor schnellkräftigen Belastungen. Generell ist die Art des Dehnens vom Alter, von der Belastung und vom individuellen Grad der Beweglichkeit abhängig. Ziel des Dehnens ist es, einen individuell optimalen Bewegungsumfang für die entsprechende sportliche Tätigkeit zu erreichen. Wichtig sind hier vor allem der Schulterbereich, die Arme, die Waden und die Oberschenkel. Danach kann eine kurze allgemeine **Kräftigung** durchgeführt werden. Hier sollten neben der hauptsächlich beanspruchten Muskulatur vor allem die zur Ganzkörperstabilisierung dienenden Muskelgruppen gekräftigt werden, bzw. deren Tonus (Spannungszustand) erhöht werden. Dies ist insbesondere in der Sportart Volleyball mit der hohen Anzahl an Absprüngen und Landungen und der damit verbundenen hohen Belastungen für die Wirbelsäule von großer Bedeutung.

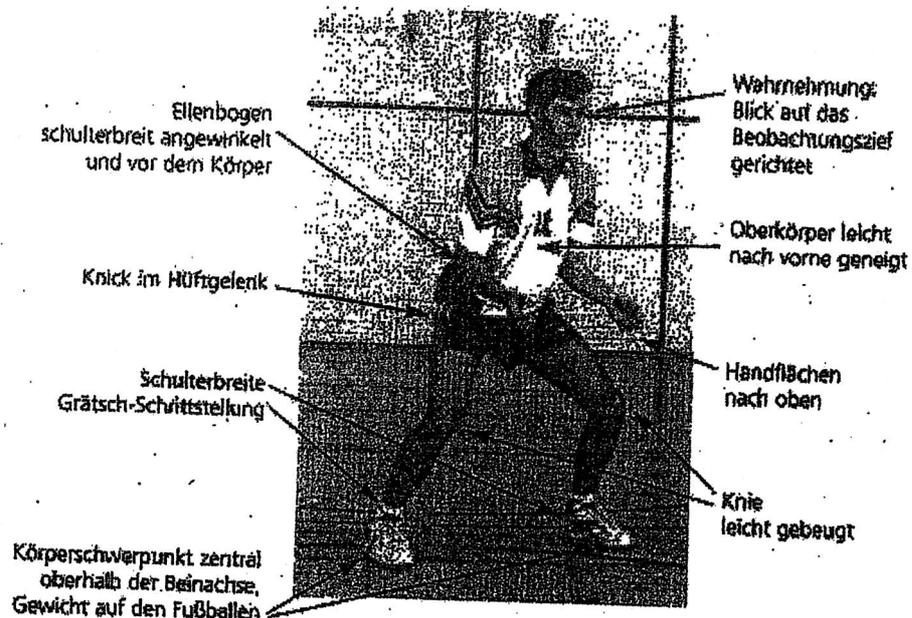
Zuletzt erfolgt die **spezielle Erwärmung**, die insbesondere auf die Belastungen der Sportart vorbereiten soll. Dazu können z.B. Blocksprünge, Liniensprints, Hechtbagger ohne Ball, o.ä. gezählt werden. Vor allem aber gehört das Einspielen mit dem Ball und Partner sowie erste einfache Übungsformen mit Ball zum speziellen Teil der Erwärmung.

Am Ende des Trainings können noch einmal Übungen zur Ganzkörperstabilisierung integriert werden, bevor man mit dem endgültigen **Abwärmen** (auch: „Cool-Down“) beginnt. Dieses besteht in der Regel aus dem Auslaufen, aus einem Dehnen sowie der Regeneration. Dabei dient das Auslaufen neben der Absenkung des Pulsschlages und der Körpertemperatur einer ersten Lockerung. Durch das Dehnen wird der erhöhte Muskeltonus gesenkt und die Muskulatur wieder in ihre Ausgangslänge gebracht. Darüber hinaus soll die Entwicklung von Dysbalancen verhindert werden. Hier wird passives Stretching nach der Dauermethode (ca. 20-30s) angewendet. Zur Regeneration zählen alle Arten der weiteren Entspannung (Atemübungen, Massage, Sauna u.ä.) aber auch die Flüssigkeitsaufnahme.

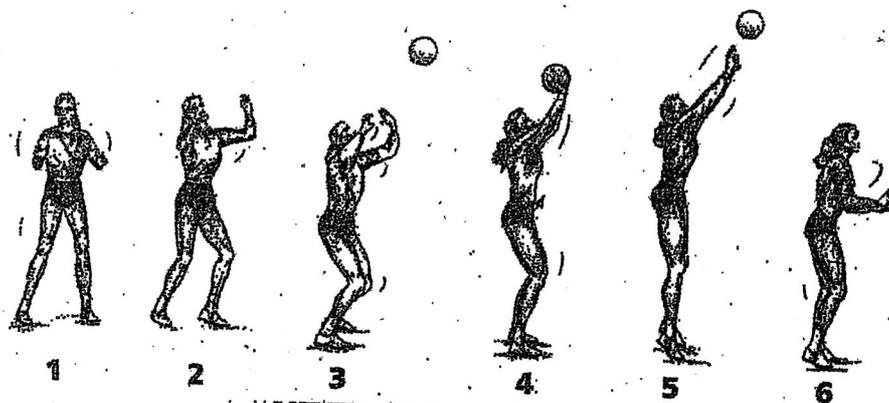
2. Sportartspezifische Techniken

Im Folgenden sind einige volleyballspezifische Grundtechniken aufgeführt, die im Schulbereich relevant sind. Auf Beachvolleyball wird hier nicht gesondert eingegangen. Die Bildreihen in diesem Kapitel sind (mit leichten Änderungen) den folgenden Büchern entnommen: 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.

2.1 Bereitschaftshaltung (Grundstellung)



2.2 Oberes Zuspiel (Pritschen) nach vorn

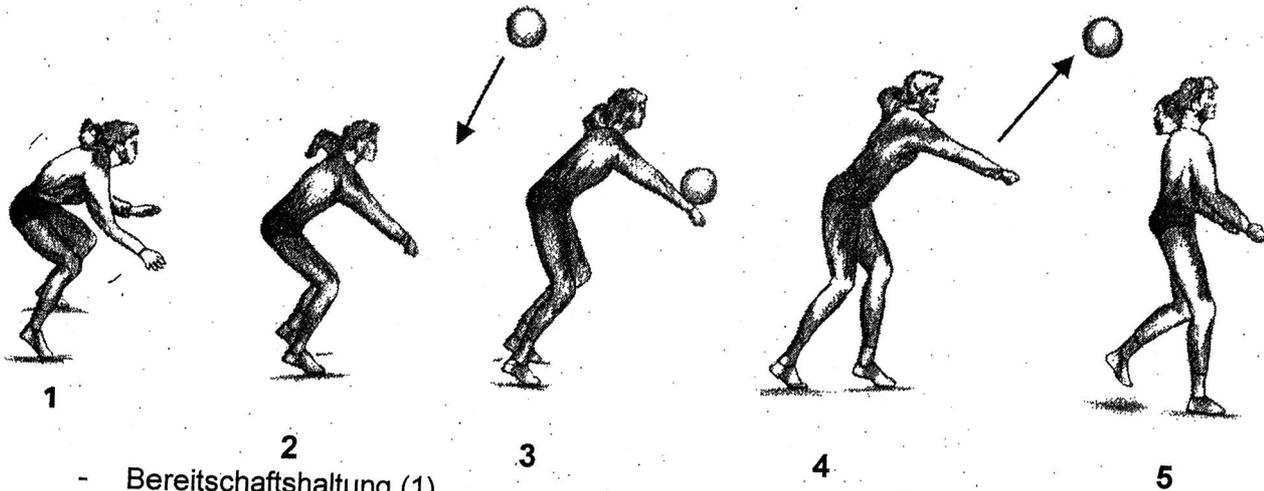


- Aus der Bereitschaftshaltung zum Ball bewegen (1-3), dabei die Arme anheben
- Ganzen Körper in Abspielrichtung drehen (2, 3)
- Schulterachse steht senkrecht zur Abspielrichtung (3)
- Sicheren Stand einnehmen (Grätschschrittstellung oder schulterbreite parallele Stellung der Füße) (3); Hände zur Pritschhaltung zusammenführen (2, 3)
- Knie beugen (3)
- Füße, Knie, Hüfte und Arme dosiert nach vorn oben gegen den anfliegenden Ball strecken (3, 4)
- Dabei die Finger spreizen („Korbchenhaltung“) und Handgelenke nach hinten abknicken („Daumen zeigen zu den Augen“)
- Den Ball mit den ersten beiden Gliedern aller zehn Finger weich über und vor der Stirn spielen. (kurze Ballberührung – nicht halten) (4).

- Arme und Knie weiter strecken (Ganzkörperstreckung) (4, 5)
- Beim Spielen des Balles Impuls aus den Daumen geben (5)
- Sofort wieder spielbereit sein (6)

Wird das obere Zuspiel bei der Annahme benutzt, wird der Ball meist ohne vollständige Körper- und Armstreckung gespielt, bzw. die Wucht des Balles wird eventuell sogar noch durch ein Nachgeben abgebremst.

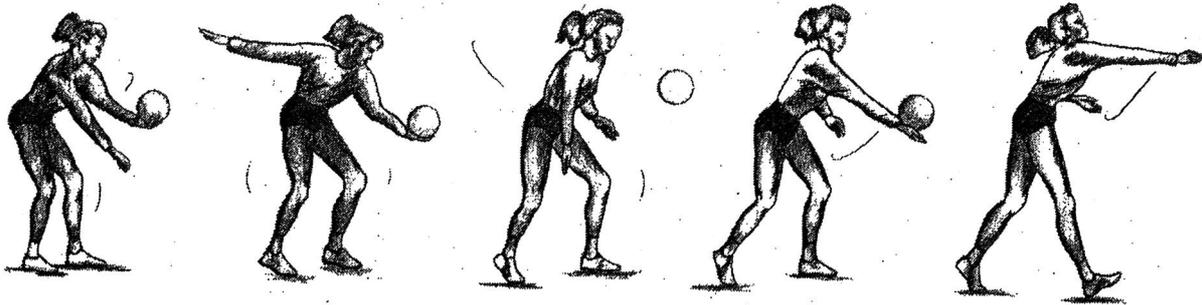
2.3 Unteres Zuspiel (Baggern)



- 1 - Bereitschaftshaltung (1)
- 2 - Bewegung hinter den Ball, dabei die gestreckten Arme zusammenführen (2)
- 3 - Hände ineinander legen (mit den Unterarmen „Spielbrett“ bilden) (2)
- 4 - Handgelenke etwas nach unten abklappen, Schultern vorschieben, Bewegung zum Ball ist abgeschlossen, Füße sind in Hüftbreite nahezu parallel (2)
- 5 - Knie dosiert strecken, Arme und Schultern gefühlvoll nach vorn oben schieben („Spielbrett“ gegen den Ball bewegen) (3)
- 6 - Den Ball während der Streckbewegung mit den Unterarmen (nahe am Handgelenk) spielen (3)
- 7 - Streckung fortsetzen (4)
- 8 - Sofort wieder spielbereit sein (5)

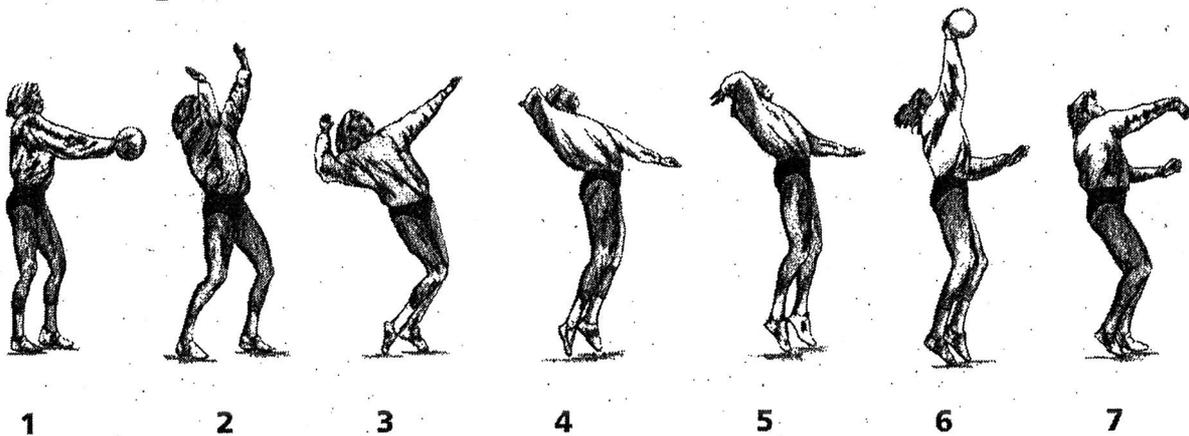
Bei der Abwehr von harten Angriffsbällen oder harten Aufschlägen wird der Ball ohne aktive Streckung aus den Beinen und ohne Vorwärtsschieben der Arme gespielt. Eventuell wird mit den Armen sogar leicht nachgegeben, um die Wucht des Balles zu verringern und ihn zu kontrollieren. Weitere Abwehrtechniken wie zum Beispiel Hechtbagger, Abwehrrollen, *Beach Dig* u.a. sollen nicht näher ausgeführt werden.

2.4 Aufschlag von unten



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- Ball mit der linken Hand vor den Körper halten, leichte Schrittstellung, linkes Bein vorn, Knie und Hüfte beugen (1)
 - Ball in Verlängerung der rechten Körperseite halten, Schlagarm (rechts) nach hinten führen (2)
 - Nach vorn gegen den Ball schwingen, dabei das Körpergewicht nach vorn verlagern (3, 4)
 - Kurz vor dem Treffen, den Ball mit der linken Hand leicht anwerfen (4)
 - Ball in Verlängerung der rechten Körperseite mit nahezu gestrecktem Arm treffen (4)
 - Dabei den Ball mit der ganzen, geöffneten Hand oder dem Handballen schlagen, das Handgelenk bleibt steif (4)
 - Schlagarm ausschwingen lassen und sofort in das Feld laufen (5)

2.5 Aufschlag von oben (Tennisaufschlag)



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
- Schrittstellung, linker Fuß vorn (1)
 - Ball über die Schlagarmschulter anwerfen (dabei eventuell einen Schritt nach vorne machen), Körpergewicht ist auf dem hinteren Fuß (2)
 - Rechte Schulter und gebeugten rechten Ellbogen nach hinten führen, auf hohen Ellbogen achten (3)
 - Hüfte und rechte Schulter nach vorn drehen, Körpergewicht nach vorn verlagern, Bogenspannung erzeugen (4)
 - Ellbogen schnellkräftig strecken („Peitschenbewegung“) und gegen den Ball schlagen (5, 6)
 - Ball über dem Kopf mit nahezu gestrecktem Arm und offener Hand treffen (6)

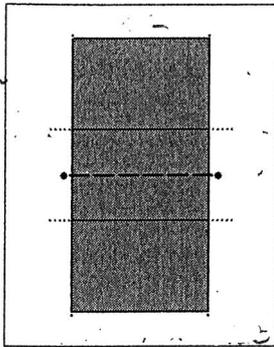
- Ball überdachen und im Handgelenk aktiv nachklappen (6, 7)
- Sofort ins Feld laufen

Im Wettkampfbereich gibt es eine Vielzahl von weiteren Aufschlagvarianten, wie zum Beispiel den Flatteraufschlag, den Sprungaufschlag, den Sprung-Flatteraufschlag etc. Im Beachvolleyball wird auch noch der *Sky Ball* benutzt, bei dem der Ball möglichst hoch in den Himmel geschlagen wird.

3. Spielregeln

Das Regelwerk im Volleyball ist äußerst komplex und wurde immer weiter verändert. Im Jahre 2000 verabschiedete der 27. Welt-Kongress der FIVB in Sevilla (Spanien) die Offiziellen Volleyball Regeln 2001-2004, die derzeit gültig sind und auch vom DVV im Spielbetrieb übernommen wurden. Im Beachvolleyball sind zur Zeit die veränderten Regeln von 2001 im Bereich des DVV gültig. Im Folgenden soll ein reduziertes Regelwerk mit den wichtigsten Spielregeln vorgestellt werden.

3.1 Das Spielfeld



Das Spielfeld hat eine Größe von 9 m x 18 m und wird von den Grund- und Seitenlinien begrenzt, die zum Spielfeld gehören. Die Mittellinie verläuft unterhalb des Netzes von einer Seitenlinie zur anderen und unterteilt das Feld in zwei Hälften von je 9 m x 9 m. Im Abstand von 3 m zur Mittellinie befindet sich die Angriffslinie. Sie markiert zusammen mit der Mittellinie die Vorderzone. Die Vorderzone erstreckt sich über die Begrenzung durch die Seitenlinien hinaus bis zum Ende der Freizone (=hindernisfreier Bereich außerhalb des Feldes). Hinter der Angriffslinie bis zur Grundlinie erstreckt sich die Hinterzone (auch: Hinterfeld) und hinter der Grundlinie die Aufschlagzone (seitlich begrenzt durch zwei 15 cm lange seitliche Linien auf Höhe der Seitenlinien). Alle Linien haben eine Breite von 5 cm.

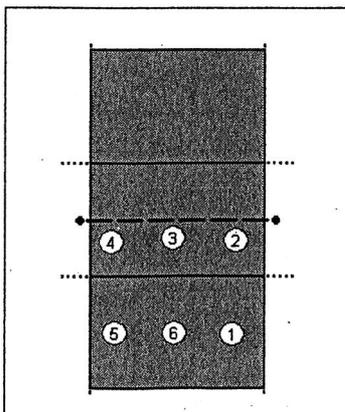
3.2 Das Netz

Die Netzhöhe beträgt 2,24 m für Damen und 2,43 m für Herren (Halle und Beach), gemessen in der Netzmitte. An den Seiten darf die Netzhöhe bis zu 2 cm höher sein. Sie muss aber an beiden Seiten genau gleich hoch sein. An den Seiten befinden sich Seitenbänder, die im Abstand von 9 m zueinander befestigt sind auf Höhe der Seitenlinien des Feldes. Oberhalb der Netzkante ragen die Netzentennen 80 cm heraus und begrenzen den Überquerungsraum für den Ball.

3.3 Der Ball

Volleybälle besserer Qualität bestehen aus Kunstleder. Ballgröße, Farben, Gewicht und der Luftdruck unterliegen genauen Bestimmungen.

3.4 Aufstellung



Eine Mannschaft besteht aus sechs Spielern (und bis zu sechs Ersatzspielern). Die Spieler werden jeweils einer Position zugewiesen, die gegen den Uhrzeigersinn durchnummeriert werden. Der Spieler, der hinten rechts postiert steht (Position 1), beginnt mit dem Aufschlag. Zum Zeitpunkt des Aufschlags müssen sich die Spieler von beiden Mannschaften auf ihrer richtigen Position befinden, sonst liegt ein Positionsfehler vor. Dabei ist die Position der Füße entscheidend. Jeder Vorderspieler muss mit einem Teil eines Fußes dem Netz näher

stehen als sein jeweiliger Hinterspieler. Bei jedem rechten oder linken Spieler muss zumindest ein Teil seines Fußes der rechten bzw. linken Seitenlinie näher sein als die Füße des Mittelspielers der entsprechenden Reihe. Die einzige Ausnahme bildet der Aufschläger, er darf hinter der Grundlinie von jedem Punkt des Aufschlagraumes aufschlagen. Unmittelbar nach dem erfolgten Aufschlag (der Ball verlässt die Schlaghand) dürfen sich die Spieler frei bewegen. Die Rotationsregel besagt, dass die Spieler mit dem Gewinn des Aufschlagrechts im Uhrzeigersinn eine Position weiter wechseln müssen, d. h. von der 6 zur 5, von der 5 zur 4, und so weiter.

3.5 Zählweise

Jeder Fehler zählt als Punkt für die gegnerische Mannschaft. In offiziellen Punktspielen endet ein Satz bei Erreichen von 25 Punkten, vorausgesetzt dass eine Mannschaft mit 2 Punkten in Führung liegt (z. B. 25 zu 23). Andernfalls wird bis zum Unterschied von 2 Punkten weitergespielt. Das Spiel ist gewonnen, wenn eine Mannschaft 3 Sätze gewonnen hat. Sollte es zu einem entscheidenden fünften Satz kommen, wird nur bis 15 statt bis 25 gespielt (aber auch hier 2 Punkte Unterschied). Nach jedem Satz, bzw. nach Erreichen von 8 Punkten durch eine Mannschaft im fünften Satz, werden die Seiten gewechselt.

3.6 Fehler

Fehler sind insbesondere:

- Es gelingt einer Mannschaft nicht, den Ball mit drei Schlägen zurückzuspielen oder der Ball berührt zwischen den Schlägen den Boden.
- Der Ball berührt die Decke, die Netzentennen oder Teile der Netzanlage außerhalb des durch die Seitenbänder markierten Bereichs.
- Der Ball wird ins Aus gespielt oder berührt, bevor er ins Aus gerät.
- Der Ball wird außerhalb oder oberhalb der Antennen zum Gegner gespielt.
- Ein Schlag wird mit Hilfestellung ausgeführt.
- Ein Ball wird nicht geschlagen, sondern gehalten und/oder geworfen.
- Ein Spieler spielt den Ball zweimal hintereinander (Ausnahme: Block im Hallenvolleyball zählt nicht als Ballberührung).
- Der Ball berührt mehrere Körperteile hintereinander (Ausnahme: Der Ball berührt mehrere Körperteile hintereinander innerhalb einer Aktion bei der Abwehr des Balles vom Gegner (erster Schlag)).

3.7 Aufschlag

Der Sieger des Auslosens entscheidet sich vor dem ersten Satz für das Aufschlagrecht, die Annahme oder die Spielfeldseite. Der Verlierer wählt aus den übrig gebliebenen Alternativen. Zu Beginn der folgenden Sätze hat jeweils die Mannschaft Wahlrecht, die es nicht zu Beginn des vorhergehenden Satzes hatte. Vor einem entscheidenden Satz muss neu ausgelost werden. Ist ein Spielzug für die aufschlagende Mannschaft erfolgreich, d. h. der Gegner war nicht in der Lage, den Ball regelgerecht zurückzuspielen, so schlägt weiterhin der Spieler auf, der aufgeschlagen hat. Ist ein Spielzug für die aufschlagende Mannschaft nicht erfolgreich, so schlägt der Spieler der gegnerischen Mannschaft auf, der von der Position 2 zur 1 aufrückt. Der Aufschlag erfolgt aus der Aufschlagzone. Der Ball darf im Moment des Schlages nicht gehalten, sondern muss angeworfen oder fallen gelassen werden. Der Schlag muss mit der Hand oder einem beliebigen Teil des Armes ausgeführt werden und den Ball direkt über das Netz (Netzberührung des Balles erlaubt) zur gegnerischen Mannschaft befördern. Es gibt nur einen Versuch pro Aufschlag, die Grundlinie oder das Spielfeld dürfen nicht berührt werden. (Sprungaufschlag mit Einspringen in das Feld ist erlaubt, aber der Ball muss vor Landung im Feld geschlagen werden.) Ein Aufschlag darf nicht geblockt oder sofort mit einem Angriffsschlag beantwortet werden, solange sich der Ball in der Vorderzone und in vollem Umfang über der Höhe der Netzkante befindet.

3.8 Spielen des Balles

Die Annahme eines Aufschlags oder Angriffs ist sowohl mit der Technik des oberen Zuspiels und des unteren Zuspiels als auch mit jeder anderen Hilfstechik erlaubt. Der Ball darf mit jedem Körperteil gespielt werden. Jeweils beim ersten Schlag einer Mannschaft darf der Ball

erfolgen innerhalb einer Aktion. Der Ball muss geschlagen werden und darf nicht gehalten und/ oder geworfen werden.

3.9 Spieler am Netz

Solange der Ball im Spiel ist, dürfen die Spieler die Mittellinie mit keinem Körperteil überschreiten. Ausnahmen sind hier die Hand und der Fuß, wenn ein Teil auf oder über der Linie verbleibt und der Gegner nicht behindert wird. Die Spieler dürfen außerdem das Netz nicht berühren (außer wenn es den Spielablauf nicht stört und sie den Ball nicht spielen). Der Ball darf nicht in der Hälfte des Gegners gespielt werden (Übergreifen über das Netz oder im Bereich unterhalb des Netzes, Ausnahme: Block).

3.10 Angriffsschlag

Spieler der Vorderzone dürfen Angriffsschläge von jeder Position des Spielfeldes aus durchführen. Spieler der Hinterzone dürfen in der Vorderzone keinen Ball zum Gegner schlagen, der sich in vollem Umfang über der Höhe der Netzkante befindet. Ein Angriffsschlag gilt als ausgeführt, wenn der Ball die senkrechte Ebene des Netzes vollständig überschritten hat bzw. zum Gegner gespielt wurde.

3.11 Block

Beim Block darf der Ball nacheinander von mehreren Körperteilen des gleichen Spielers oder verschiedener Spieler berührt werden, vorausgesetzt die Berührungen erfolgen innerhalb einer Aktion. Der Block zählt nicht als Schlag. Ein Spieler, der einen Block ausgeführt hat, darf den Ball noch einmal spielen, nach dem Block darf der Ball in einer Hälfte noch dreimal berührt werden. Es ist erlaubt, beim Blocken die Hände in den gegnerischen Spielraum zu führen (aktiver Block), wenn dabei der Gegner bei seinem Angriffsschlag nicht behindert wird.

3.12 Der Libero

Der Libero zeichnet sich auf dem Spielfeld durch seine andersfarbige Spielkleidung ab. Er ist ein Abwehrspezialist, der gegen jeden Spieler seiner Mannschaft, der sich in der Hinterzone befindet, beliebig ein- und ausgewechselt werden darf. Er darf keinen Angriffsschlag ausführen, bei dem sich der Ball in vollem Umfang über der Höhe der Netzkante befindet, nicht aufschlagen, nicht blocken oder einen Blockversuch ausführen. Befindet sich der Libero in der Vorderzone und spielt den Ball mit der Technik des oberen Zuspiels zu, darf kein Spieler einen Angriffsschlag ausführen, bei dem der Ball sich in vollem Umfang über der Höhe der Netzkante befindet.