

# VOLLEYBALL SKRIPT OBERSTUFE

## 1. REGELKUNDE

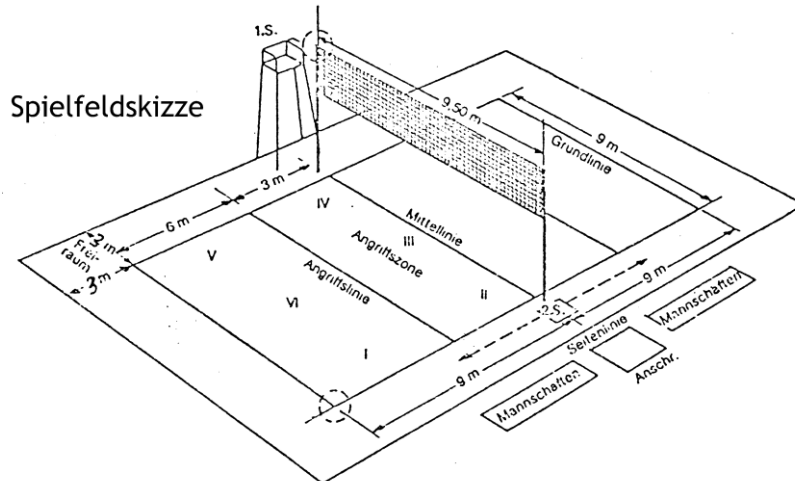
### **Mannschaften**

Eine Mannschaft setzt sich höchstens aus 12 Spielern zusammen. Jede Mannschaft darf einen der 12 Spieler als spezialisierten Defensivspieler angeben, den „Libero“.

### **Netzhöhe:**

Männer: 2,43m

Frauen: 2,24



### **Punkt-, Satz- und Spielgewinn**

#### Punktgewinn:

Fehler der aufschlagenden Mannschaft \_ Gegner erhält einen Punkt und das Aufschlagrecht.

Fehler der annehmenden Mannschaft \_ Gegner erhält einen Punkt und schlägt weiter auf.

#### Satzgewinn:

Gewinner eines Satzes (ausgenommen des entscheidenden fünften Satzes) ist die Mannschaft, die als erste 25 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens zwei Punkten erzielt.

#### Spielgewinn:

Gewinner des Spiels ist die Mannschaft, die drei Sätze gewinnt. Im Falle eines 2:2 Gleichstandes wird der entscheidende (fünfte) Satz bis 15 Punkte gespielt, wobei ein Vorsprung von zwei Punkten zu erreichen ist.

### **Mannschaftsaufstellung:**

#### Positionen:

Im Moment, in dem der Aufschläger den Ball schlägt, muss jede Mannschaft, bis auf den Aufschläger (er kann seinen Aufschlag egal wo hinter der Grundlinie ausführen), auf ihrer Spielfeldhälfte, entsprechend der Rotationsfolge, aufgestellt sein!

Die Positionsnummern: Vorderspieler am Netz: Positionen 4 ( vorne-links), 3 ( vorne- Mitte) und 2 (vorne- rechts).

Hinterspieler: Positionen 5 (hinten- links), 6 (hinten- Mitte) und 1 (hinten- rechts) .

Die Positionen der Spieler untereinander im Moment des Aufschlags müssen wie folgt sein:

**Jeder Hinterspieler muss weiter vom Netz entfernt sein als sein direkter Vorderspieler. Die mittleren Spieler müssen tatsächlich zwischen den Mitspielern ihrer Reihe (Vorderzone oder Hinterzone) stehen! Ausschlaggebend für die Bewertung der Aufstellung ist die Fußstellung der Spieler.**

Rotation:

bei Neugewinn des Aufschlagrechts vom Gegner: Rotationsfolge im Uhrzeigersinn bei aufschlagender Mannschaft.

### ***Spielauswechslung***

Eine Mannschaft darf höchstens 6mal pro Satz auswechseln. Mehrere Spieler können zur gleichen Zeit ausgewechselt werden. Ein Auswechselspieler kann nur einmal im Satz für einen Spieler der Startaufstellung eingewechselt werden. Er kann nur durch den Spieler ersetzt werden, für den er eingewechselt wurde. Für den Libero gelten folgende besondere Regeln hinsichtlich der Spielaktionen:

- a) Der Libero darf für jeden Hinterspieler eingetauscht werden.
- b) Er darf nur als Hinterspieler agieren und keinen Angriffsschlag ausführen, wenn sich der Ball vollständig oberhalb der Netzkante befindet.
- c) Er darf weder aufschlagen, blocken noch einen Blockversuch durchführen.
- d) Ein Spieler darf nach einem oberen Zuspiel des in der vorderen Zone befindlichen Libero den

Angriff nicht oberhalb der Netzkante ausführen. Erfolgt die gleiche Aktion des Liberos hinter der Vorderzone, bestehen beim Angriff keine Einschränkungen.

### ***Spielsituationen***

Ball „in“: wenn der Ball den Boden des Feldes, oder die Begrenzungslinien berührt. Ball „aus“: wenn er...

- *vollständig* außerhalb der Begrenzungslinien den Boden berührt. (Die Berührungsfläche ist das Maß)
- einen Gegenstand außerhalb des Feldes berührt.( z.B. Hallendecke oder eine außerhalb des Spielfelds befindliche Person)

- die Antennen, Spannseile, Pfosten, oder das Netz außerhalb der Seitenbänder berührt.
- die senkrechte Ebene des Netzes entweder teilweise oder vollständig außerhalb des Überquerungssektors überquert.

### ***Das Spielen des Balles***

Schläge je Mannschaft:

- Höchstens drei Schläge pro Mannschaft (zusätzlich zum Block); absichtliche und unabsichtliche Ballberührungen!
- Ein Spieler darf Ball nicht zweimal hintereinander schlagen, Ausnahmen:
  - beim Block: aufeinander folgende Ballberührungen eines oder mehrerer Spieler innerhalb einer Aktion erlaubt
  - erster Schlag: Ballberührungen mehrerer Körperteile hintereinander innerhalb einer Aktion
- erlaubt, wenn ohne Absicht

### Merkmale des Schlages

- Ball darf **jeden Körperteil** berühren
- Ball darf nicht gehalten oder geworfen werden
- **Ball am Netz**

Der zum Feld des Gegners gespielte Ball muss innerhalb des Überquerungssektors über das Netz fliegen. Dieser Sektor wird unten durch die Netzkante, seitlich durch die Antennen und deren gedachte Verlängerungen und oben durch die Decke begrenzt. Der Ball darf beim Spiel ins gegnerische Feld und auch beim Aufschlag das Netz berühren. Ein ins Netz gespielter Ball darf im Rahmen der drei Schläge der Mannschaft weiter gespielt werden.

### ***Spieler am Netz***

- Ein Blockspieler darf beim Blocken den Ball auf der gegnerischen Seite des Netzes berühren, wenn der Gegner dadurch nicht behindert wird.
- Ein Spieler darf seine Hände nach dem Angriffsschlag über das Netz führen, wenn der Ballkontakt im eigenen Spielraum stattgefunden hat.
- Das Eindringen in den gegnerischen Raum unterhalb des Netzes ist erlaubt, wenn der Gegner nicht behindert wird.
- Der Kontakt mit dem Netz ist kein Fehler, solange keine Absicht vorliegt und das Spielgeschehen nicht beeinflusst wird.

## **Angriffsschlag**

Einschränkungen für den Angriffsschlag:

- Ein Vorderspieler darf einen Angriffsschlag in jeder Höhe ausführen, wenn der *Kontakt mit dem Ball in seinem eigenen Spielraum* erfolgt.
- Ein Hinterspieler darf einen Angriffsschlag in jeder Höhe ausführen, wenn dieser *hinter der Vorderzone* erfolgt. Beim Absprung darf die Angriffslinie weder berührt noch überschritten werden.
- Ein Hinterspieler darf einen Angriffsschlag auch innerhalb der Vorderzone ausführen, wenn sich der Ball im Augenblick des Kontaktes *nicht vollständig oberhalb der Netzkante* befindet.
- Kein Spieler darf direkt nach dem Aufschlag des Gegners einen Angriffsschlag ausführen, wenn sich der Ball dabei *in der Vorderzone und vollständig oberhalb der Netzkante* befindet.

Fehler beim Angriffsschlag:

- Ein Spieler schlägt den Ball „aus“.
- Ein Hinterspieler führt in der Vorderzone oder der Libero innerhalb der Spielfläche einen Angriffsschlag aus, wobei sich der Ball beim Schlag vollständig oberhalb der Netzkante befindet.
- Ein Spieler führt nach einem oberen Zuspiel des in der Vorderzone befindlichen Liberos einen Angriffsschlag aus, wobei sich beim Schlag der Ball vollständig oberhalb der Netzkante befindet.

## **Block**

- Block: Aktion in der Nähe des Netzes nur durch Vorderspieler, um den vom Gegner kommenden Ball abzuwehren.
- Blockberührung gilt nicht als Schlag* - Mannschaft hat Anspruch auf drei weitere Schläge. Den ersten Schlag darf auch ein Spieler ausführen, der den Ball während des Blocks berührt hat.
- Blocken im gegnerischen Raum - Arme dürfen über das Netz geführt werden, jedoch *nur wenn der Gegner nicht behindert wird* also nicht bevor der Gegner einen Angriffsschlag vollzogen hat.

Fehler beim Blocken:

- Block vor oder gleichzeitig mit dem Angriffsschlag des Gegners.
- Hinterspieler führt einen Block aus oder ist daran beteiligt – Libero auch kein Blockversuch!
- Der gegnerische Aufschlag wird geblockt.

## **Reguläre Spielunterbrechungen**

Pro Mannschaft in jedem Satz ZWEI AUSZEITEN + SECHS SPIELERAUSWECHSELUNGEN.

Anträge dazu durch Trainer oder Kapitän, wenn der Ball aus dem Spiel ist oder vor dem Pfiff zum Aufschlag. Eine Auszeit dauert 30 Sekunden.

## 2. TECHNIK

### **A) OBERES ZUSPIEL: PRITSCHEN**



#### **Bewegungsanalyse:**

**VORBEREITUNGSPHASE:** Jede Bewegung zum Ball einschließlich der Körperdrehung (laufen – drehen – stehen – spielen) soll vor Ballberührung abgeschlossen sein.

Der Spieler befindet sich bei Ballberührung **unter/hinter dem Ball in Grätschstellung** – die Füße sind etwa hüftbreit auseinander und einen halben bis ganzen Fuß nach vorne versetzt. Das Gewicht ruht mehr auf den Fußballen, Arme und Beine sind bei aufgerichtetem Rumpf gebeugt. Die Hände sind so geformt, dass sie den Ball umfassen, wobei die Finger elastisch gespannt sind.

**HAUPTPHASE:** Kurz vor Ballberührung setzt eine **Ganzkörperstreckung** ein. Der Ball wird bei **gespreizter Fingerhaltung** (Daumen nach unten/hinten zur Stirn zeigend) während der Streckbewegung mit den oberen Fingergliedern **federnd** in Stirnhöhe gespielt. Die Ganzkörperstreckung ist umso ausgeprägter und zügiger, je weiter der Pass gespielt werden muss.

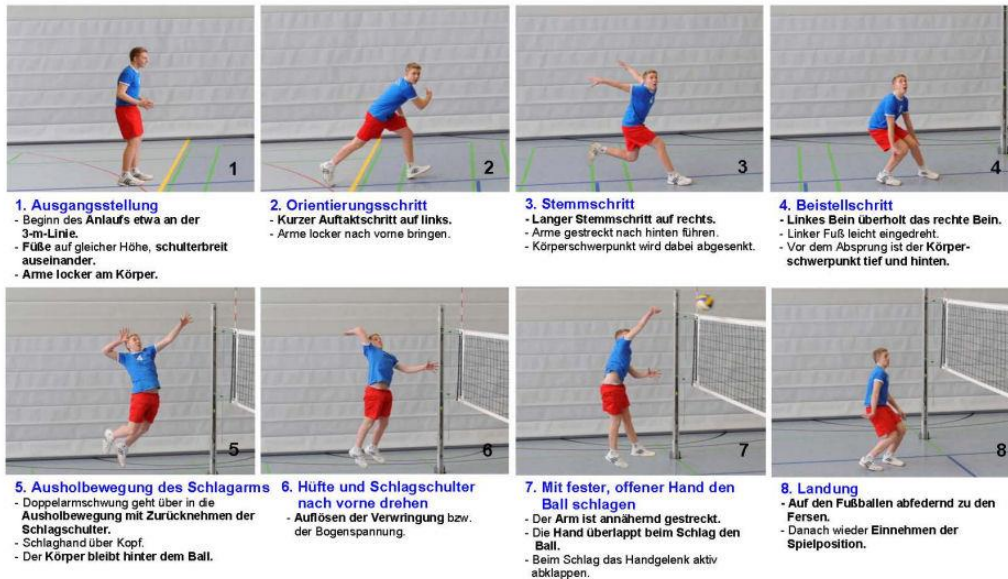
**ENDPHASE:** Nach der Ballberührung nimmt der Spieler die Grundstellung wieder ein.

## B) ANGRIFFSSCHLAG

Urheber- und Bildrechte: Schulz, W./ Eisäßer, A.  
Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

# TECHNIK-POSTER

### Technikschlüsselpunkte – Frontaler Angriffsschlag



- 8 -

### **Bewegungsanalyse:**

**VORBEREITUNGSPHASE:** Beim Angriffsschlag bewegt sich der Spieler hinter der Angriffslinie mit **1 - 2 Auftaktschritten** in die Vorderzone. Um den Anlauf in Höhe umsetzen zu können, führt der Spieler danach einen **langen Stemmschritt** zum Absprungort durch (grobe Regel: „**Kurz vor dem höchsten Punkt des Balles**“). Dabei werden **aktiv die Fersen aufgesetzt** und die **Arme parallel nach hinten oben** geschwungen. Der letzte Schritt ist ein **Beistellschritt** leicht vor bzw. hinter den Stemmfuß, in Abhängigkeit davon, ob mit rechts oder links gestemmt wird. Gleichzeitig wird durch **Tiefverlagerung des Körperschwerpunktes** die notwendige Vorspannung der Sprungmuskulatur erreicht. Der beidbeinige Absprung wird durch ein **Hochschwingen beider Arme nach vorne oben** unterstützt. Während der **Schlagarm gebeugt hinter den Kopf** geführt wird, verharrt der andere Arm zur Stabilisierung etwa in Schulterhöhe.

**HAUPTPHASE:** Die Schulter des Schlagarmes wird unmittelbar vor Ballberührung nach vorne gebracht, der Schlagarm-Ellbogen (über Schulterhöhe) wird **peitschenartig** zum Ball gestreckt. Dieser wird bei **gestrecktem Arm** und mit betontem **Handgelenkeinsatz** getroffen (**Treffpunkt: Vor / über der Schulter**). Dabei passt der Spieler seine Bewegung zeitlich so an, dass er im Kulminationspunkt seines Sprunges den Schlag ausführt (**Timing**). In der Schlagbewegung wird das Vorbringen des Oberkörpers durch entsprechendes Vorbringen der Beine ausgeglichen.

**ENDPHASE:** Danach erfolgt eine **beidbeinige Landung in der Nähe des Absprungortes**. Der Spieler kehrt schnell in die Spielbereitschaftsstellung zurück.

### **3. TAKTIK**

#### **□ Flugbahn des Balles antizipieren**

Um den Ball möglichst leicht und genau annehmen zu können, muss anhand seiner Flugbahn antizipiert werden, wo er hinfliegt. Somit kann man sich schon vorher zum Ball bewegen und nimmt in im Stand und nicht in der Bewegung an.

#### **□ Zuspieler nimmt den zweiten Ball**

Es gilt grundsätzlich die Regel, dass der Zuspieler (bei uns die Position 2) die zweite Annahme spielt (idealerweise selbstverständlich ein Pass). Dazu ist es ebenso notwendig, als Feldspieler dem Zuspieler den zweiten Ball nicht "wegzuschnappen" wie ihm aus dem Weg zu gehen und auf seine Lauffähigkeit zu vertrauen. Wenn der Ball nicht sonst wohin angenommen wurde, schafft der Zuspieler es schon.

#### **Bereitschaftsstellung:**



Wahrnehmung: Blick auf das Beobachtungsziel richten

Knick im Hüftgelenk

Ellbogen schulterbreit, angewinkelt vor dem Körper

Oberkörper nach vorne gebeugt

Handflächen nach oben

Knie leicht gebeugt

Grätsch-Schrittstellung

Körperschwerpunkt zentral, Gewicht auf Fußballen