

VOLLEYBALL

1. Allgemein:

Das Volleyballspiel wurde um 1900 an einem College in den USA entwickelt. Durch das US-Militär kam es im Ersten Weltkrieg nach Europa. Es wurde jedoch erst nach dem Zweiten Weltkrieg bei uns populär.

Seit 1964 ist Volleyball eine olympische Disziplin für Damen und Herren.

Beachvolleyball ist seit den Olympischen Spielen 2000 in Sydney eine olympische Disziplin

2. Regelkunde:

- 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

Das komplette Volleyballspielfeld hat eine Größe von 9 x 18 m und ist durch die beiden **Grundlinien** und die **Seitenlinien** begrenzt. Es besteht aus zwei Feldern von je 9 x 9 m, die durch die **Mittellinie**, über der das Netz angebracht ist, getrennt sind. 3 m von der Mittellinie entfernt befindet sich in jeder Spielfeldhälfte die **Angriffslinie**.

Die Netzhöhe beträgt im Normalfall bei Männern 2,43 m und bei Frauen 2,24 m.

- Aufschlag

Der Ball wird vom Spieler auf der Position 1 von irgendeinem Standort hinter der Grundlinie aus mit einem Schlag über das Netz ins Spiel gebracht.

Die Mannschaft, die einen Spielzug gewinnt, erzielt einen Punkt.

Macht 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, der nach der Rotation auf Position 1 steht.

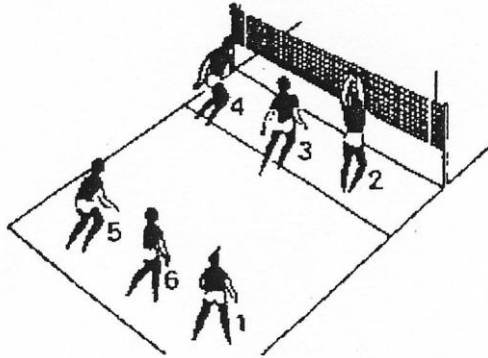
- Zählweise

Es wird in einem Satz so lange gespielt, bis eine Mannschaft 25 Punkte erreicht hat. Für den Satzgewinn muss sie jedoch zwei Punkte mehr haben als der Gegner. Ist dieser Punktevorsprung nicht vorhanden (z.B. 25:24 oder 26:25), wird der Satz so lange weitergespielt, 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 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.

- **Mannschaft / Spielpositionen**

Eine Mannschaft besteht aus sechs Feldspielern und bis zu sechs Auswechselspielern. In der ersten Reihe stehen drei Angriffsspieler und in der hinteren drei Abwehrspieler. Die Nummer der einzelnen Positionen kannst du der Skizze entnehmen. Wenn z.B. jemand zu dir sagt „du spielst auf der drei“, dann heißt das, du spielst vorne am Netz in der Mitte.



Jede Position im Volleyballfeld ist an bestimmte Aufgaben gebunden:

Position 1: Macht Aufschlag und läuft dann ins Feld

Position 2: Angriffsschlag und Block rechte Seite

Position 3: (Zuspieler / Steller) muss den angenommenen oder abgewehrten Ball mit der zweiten Ballberührung des Teams seinen Angreifern (Position 2 / 4) zuspielen.

Position 4: dieselben Aufgaben wie 2, nur andere Seite

Position 5: dieselben Aufgaben wie 1, ohne Aufschlag: (Absicherung des Hinterfeldes)

Position 6: muss ständig auf Höhe des Balles sein, Blocksicherung

- **Rotationsregelung**

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.

- **Fehler**

Passiert einer Mannschaft ein Fehler, dann erhält die gegnerische Mannschaft den Punkt. Einige der wichtigsten Fehler sind hier aufgeführt:

- Der Ball landet außerhalb des Spielfeldes (Die Linie gehört zum Feld).
- Ein Spieler berührt den Ball, welcher im Anschluss den Boden, die Wand oder Gegenstände außerhalb des Spielfeldes berührt.
- Eine Mannschaft hatte mehr als drei Ballkontakte hintereinander (Ausnahme: Block).
- Ein Spieler berührt den Ball zweimal direkt hintereinander.
- Der Ball wird gehalten / gefangen bzw. der Kontakt Ball – Körper dauert zu lange.
- Ein Spieler greift über das Netz (Ausnahme: Block) oder berührt das Netz während er den Ball spielt.
- Ein Spieler übertritt die Mittellinie unterhalb des Netzes.
- Der aufschlagende Spieler übertritt im Moment des Schlags die Grundlinie.

- Positionsfehler: Eine Mannschaft ist zu Beginn des Aufschlags nicht gemäß der Rotationsfolge aufgestellt.
- Der Ball darf das Netz nicht außerhalb der Seitenlinien überqueren.
- Berührt bei Überquerung des Netzes ein aufgeschlagener Ball die Netzkante, so gilt dies nicht als Fehler. Fällt ein solcher Ball im gegnerischen Feld auf den Boden, so handelt es sich um ein Ass und die aufschlagende Mannschaft hat einen Punktgewinn erzielt.
- Der Ball darf mit allen Körperteilen berührt und gespielt werden, außer beim Aufschlag.

- Techniken im Anfängerbereich

➤ Aufschlag

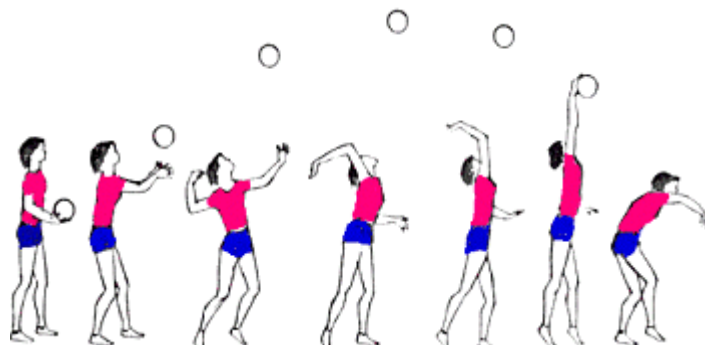
Mit dem Aufschlag beginnt ein neuer Ballwechsel. Der aufschlagende Spieler steht hinter der Grundlinie und versucht, den Ball so über das Netz zu spielen, dass die gegnerische Mannschaft ihn nicht regelgerecht zurückspielen kann. Die Richtung und Geschwindigkeit des Balles dürfen variiert werden. Der aufschlagende Spieler hat nur einen Aufschlagversuch, d.h. nach dem Anwerfen des Balles muss dieser Richtung Netz gespielt werden.

Der Aufschlag kann von unten oder oben gespielt werden.

Beim **Aufschlag von unten** wird der gestreckte Arm 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“.



Beim **Aufschlag von oben** wird der Ball hoch geworfen und der Spieler schlägt ihn stehend. Getroffen wird dabei mit der flachen Hand. Dieser Aufschlag wird angewandt um den Ball schärfer und gezielter ins Spiel zu bringen.



Extrem hart wird der Ball mit der Sprungaufgabe gespielt. Das Risiko, dass die Aufgabe ins Netz oder ins Aus geht ist hierbei wesentlich größer, als bei den anderen Aufgaben.

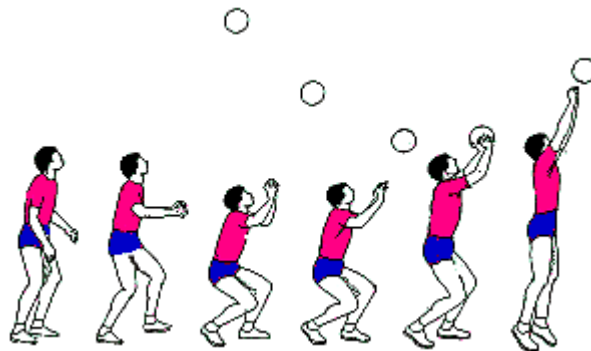
➤ **Bagger / Unteres Zuspiel**

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.



➤ **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.



➤ **Weitere Techniken im Volleyball**

- ⇒ Der Angriffsschlag ist jede Aktion, bei der der Ball in die Richtung des Gegners gespielt wird, ausgenommen Aufschlag und Block.
- ⇒ Der Schmetterschlag ist die wirkungsvollste und meist verwendete Art einen Punkt zu erzielen. Unmittelbar nach dem Absprungschritt erfolgt der Absprung, bei dem die Arme schnell nach oben geführt werden. Bei Erreichen einer geeigneten Sprunghöhe wird der Ball kräftig nach unten über das Netz geschlagen, so dass er im Idealfall im Spielfeld der gegnerischen Mannschaft auftrifft. Der Schlag wird mit der ganzen Hand, mit geöffneten Fingern und zusätzlichem Klappen des Handgelenks ausgeführt, um dem Ball auch eine Richtung geben zu können.
- ⇒ Heber: Hierbei wird der Ball lediglich mit den Fingern der Schlaghand über das Netz gespielt; oft auch über einen gegnerischen Block hinweg.

- ⇒ Ein Lob ist ein langer, hoch gespielter Ball, der meist in den hinteren Teil des gegnerischen Felds gespielt wird.
- ⇒ Der Block dient zur Abwehr gegnerischer Angriffsschläge oberhalb der Netzkante; der Block kann alleine, zu zweit oder zu dritt gebildet werden. Wenn der Ball trotzdem in die Hälfte der abwehrenden Mannschaft fällt, kann er weitergespielt werden. Der Block besitzt eine Sonderstellung, da er beim Hallen-Volleyball nicht als eigentlicher Ballkontakt zählt und die blockende Mannschaft danach noch bis zu drei weitere Ballkontakte durchführen darf, auch die Blockspieler dürfen in diesem Fall den Ball nach einer Blockberührung unmittelbar noch einmal spielen, ohne dass dies als zweimal berührt gilt. Blocken dürfen allerdings nur Vorderspieler.

- Strafen

Ein Volleyballspiel wird von **zwei Schiedsrichtern** geleitet, diese werden von **zwei Linienrichtern** unterstützt.

Bei „einfachen“ Regelverstößen (ungebührliches Verhalten) kann ein Spieler mit einer gelben Karte bestraft werden. In diesem Fall gibt es zusätzlich einen Punkt für den Gegner. Beim zweiten ungebührlichen Verhalten des gleichen Spielers, sowie bei beleidigendem Verhalten kann ein Spieler für den Rest des Satzes hinausgestellt werden (rote Karte). Der Spieler muss durch eine reguläre Auswechslung ersetzt werden, der Gegner erhält aber keinen Punkt. Ist die Auswechslung nicht möglich, wird die Mannschaft für unvollständig erklärt und die gegnerische Mannschaft gewinnt den Satz. Beim dritten ungebührlichen Verhalten des gleichen Spielers, beim zweiten beleidigendem Verhalten oder bei einer versuchten oder vollendeten Tätlichkeit kann ein Spieler disqualifiziert werden (gelbe und rote Karte gleichzeitig in einer Hand). Ein disqualifizierter Spieler muss den Wettkampfbereich für den Rest des Spiels verlassen, wobei er wie bei einer roten Karte regulär ausgewechselt werden muss. Ansonsten gibt es wiederum keine weiteren Sanktionen für die Mannschaft.

- Taktik

Es gelten u. a. folgende taktische Grundregeln:

- Ball, Mitspieler und Gegner genau beobachten und mitdenkend vorhersehen, wohin der Ball gespielt wird und gespielt werden könnte oder sollte.
- Möglichst schnell unter und hinter den Ball stellen, Arme in Bereitschaftsstellung.
- Sich mit den Mitspielern verständigen (verbal und nonverbal), sich gegenseitig helfen. Der Spieler, der den Ball vor sich hat, hat meist im Zweifel Vorrecht.
- Möglichst mit drei Ballkontakten innerhalb der Mannschaft den Angriff sicher aufbauen.

- **Beachvolleyball**

Die Beachvolleyball-Regeln basieren auf den Vorschriften des Hallenvolleyballs, sind aber nicht identisch. Das sind die auffälligsten Unterschiede:

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.