

Volleyballskript



Quellen:

- Papageorgiou A., Czimek, V. (2015). Volleyball spielerisch lernen. Meyer & Meyer.
- Fischer, U. (2016). Volleyball – Sportiv. Klett.
- https://de.wikipedia.org/wiki/Volleyball#Entstehung_der_Sportart
- <http://www.volleyball-verband.de/>

1. Entstehung der Sportart

Im Februar 1895 entwickelte William G. Morgan, ein Sportdirektor des YMCA in Holyoke, ein Spiel namens „Mintonette“ als Zeitvertreib für ältere Vereinsmitglieder. Es galt als sanfter Alternative zum Basketball, das im 16 Kilometer entfernten Springfield vier Jahre zuvor entstanden war. Die Hallensportart enthielt charakteristische Elemente aus Tennis und American Handball. Morgan verfasste auch die ersten Regeln. Diese sahen ein 25 ft × 50 ft (7,62 m × 15,24 m) großes Feld und ein 6 ft, 6 Zoll (1,98 m) hohes Netz vor. Die Zahl der Spieler war ebenso unbegrenzt wie die Zahl der erlaubten Ballkontakte. Bei einem Fehlaufschlag gab es wie beim Tennis einen zweiten Versuch.^[2] Anlässlich einer Konferenz aller Sportdirektoren des YMCA in Springfield zu Beginn des Jahres 1896 wurde das Spiel vorgestellt und fand die Zustimmung der Kollegen. Da das Spielgerät direkt, also volley gespielt wird, schlug Professor Alfred T. Halstead den Namen „Volley Ball“ vor. Der Vorschlag wurde angenommen und so heißt das Spiel bis heute, wobei der Name seit 1952 in einem Wort geschrieben wird. Bei den Regeln gab es später einige Änderungen.

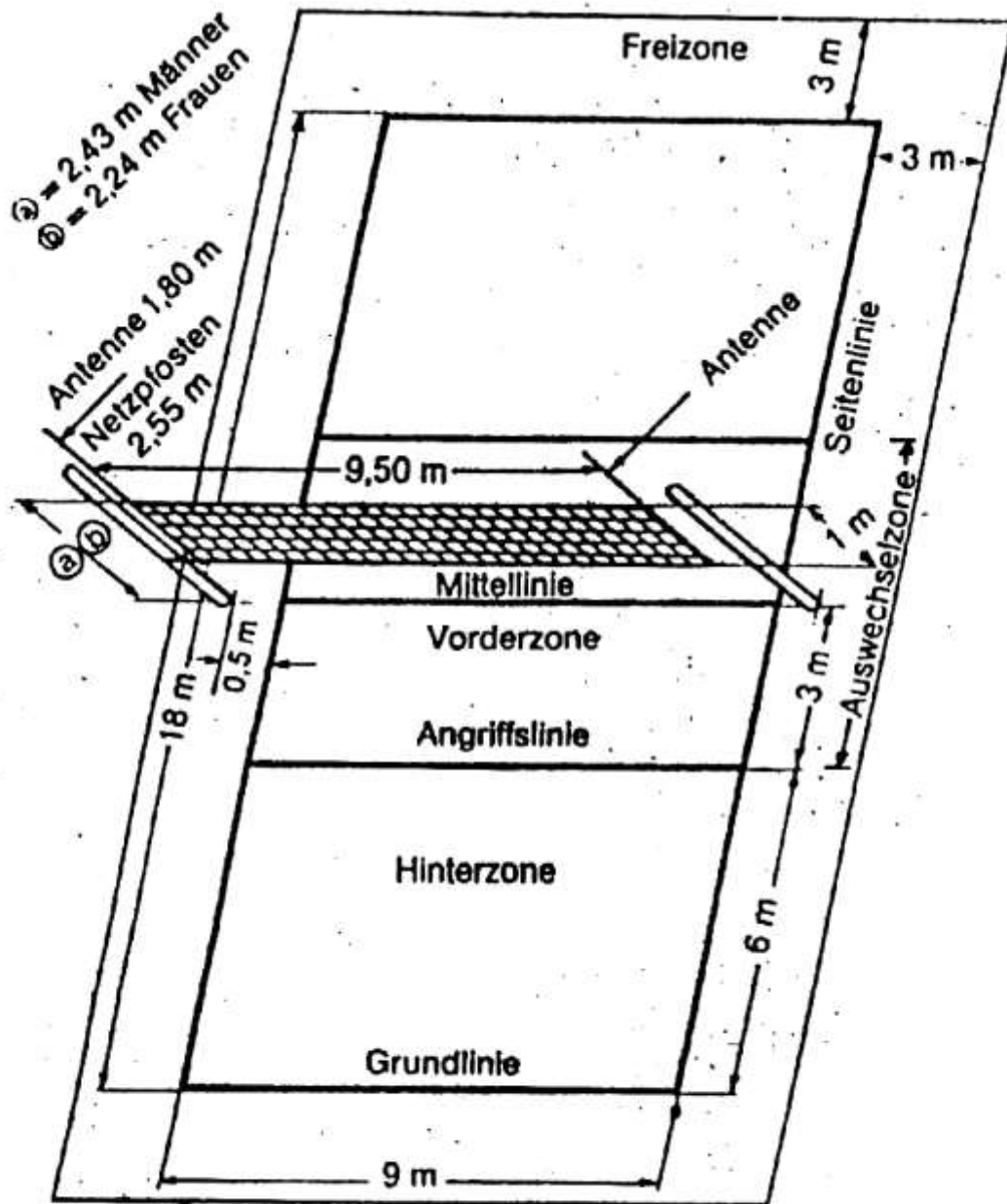


Spielszene der Volleyball-Weltmeisterschaft 1952

Verbreitung in Europa

In den folgenden Jahren verbreitete sich die Sportart in die ganze Welt. Zunächst kam sie im Jahr 1900 nach Kanada und anschließend nach Asien. Amerikanische Soldaten führten sie während des Ersten Weltkriegs in Osteuropa ein, wo sie sich zu einem sehr populären Sport entwickelte. Bis zum Zusammenbruch des Ostblocks dominierten Mannschaften aus Ländern wie der Sowjetunion und Tschechoslowakei die Sportart in Europa. In den 1910er Jahren wurde in den USA erstmals die heutzutage gültige Anzahl von sechs Spielern pro Mannschaft und drei Ballkontakten nacheinander eingeführt. Bei den Olympischen Spielen 1924 wurde Volleyball als Demonstrationssportart vorgestellt. Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts verbreitete sich die Sportart über den gesamten Kontinent. Die Gründung der FIVB 1947 und die wenig später erstmals stattfindenden Volleyball-Weltmeisterschaften waren weitere wichtige Schritte zur Etablierung. Viele Techniken und Taktiken, die den modernen Volleyball prägen, wurden von europäischen Mannschaften eingeführt. Beispiele hierfür sind der Block und das Baggern, die die Tschechoslowakei 1938 beziehungsweise 1958 ins Spiel brachte; der Hinterfeld-Angriff, den Polen erstmals 1974 zeigte; und das 5-1-System, mit dem die Sowjetunion spielte.

2. Spielfläche und Spielfeld



Volleyball:
Spielfläche und Spielfeld

3. Das Schiedsgericht

Das Schiedsgericht für ein Spiel setzt sich aus folgenden Offiziellen zusammen:

- dem ersten Schiedsrichter
- dem zweiten Schiedsrichter
- dem Schreiber
- vier (zwei) Linienrichter

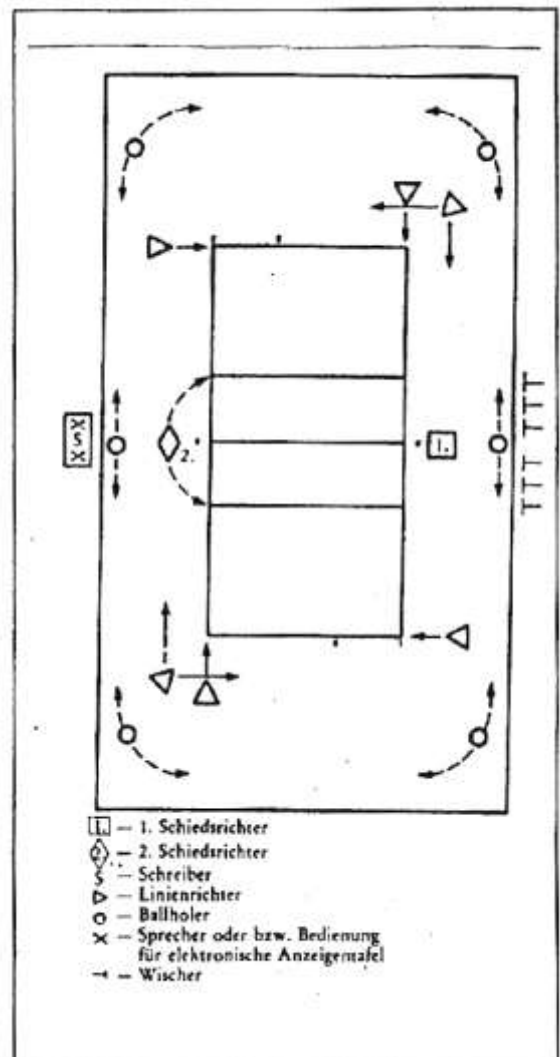
Die entsprechenden Standorte der Schiedsrichter sind der nebenstehenden Abbildung zu entnehmen!

Nur der erste und der zweite Schiedsrichter dürfen während des Spiels mit der Pfeife Signal geben:

- der erste Schiedsrichter pfeift zur Ausführung des Aufschlags, der den Spielzug eröffnet.
- Der erste und zweite Schiedsrichter pfeifen das Ende des Spielzugs, wenn sie sicher sind, daß ein Fehler begangen wurde und sie die Art des Fehlers erkannt haben.

Unverzüglich nach dem Pfiff eines Schiedsrichters zur Beendigung eines Spielzugs muß er mit offiziellen Handzeichen folgendes anzeigen:

- die Art des Fehlers
- den Spieler, der den Fehler begangen hat
- die Mannschaft, die als nächster aufschlagen wird



Der erste Schiedsrichter leitet das Spiel von Anfang bis Ende mit Entscheidungsbefugnis über alle Mitglieder des Schiedsgerichts und der Mannschaften. Während des Spiels sind seine Entscheidungen endgültig und er ist berechtigt, die Entscheidungen der anderen Mitglieder des Schiedsgerichts aufzuheben, wenn er sicher ist, dass diese sich geirrt haben. Der erste Schiedsrichter übt seine Tätigkeit in Verlängerung eines der Netzenden aus, sitzend oder stehend. Seine Augenhöhe muss sich ungefähr 50cm über der Netzoberkante befinden.

Der zweite Schiedsrichter übt seine Tätigkeit stehend außerhalb des Spielfeldes, in der Nähe des Pfostens, auf der dem ersten Schiedsrichter gegenüberliegenden Seite und ihm zugewandt aus.

Der Schreiber führt den Spielberichtsbogen entsprechend den Regeln, wobei er mit dem zweiten Schiedsrichter zusammenarbeitet.

Die Linienrichter zeigen Fehler mit Hilfe von offiziellen Fahnenzeichen an.

4. Internationale Schiedsrichterzeichen

Internationale Schiedsrichterzeichen

 <p>Aufschlag hat diese Mannschaft</p>	 <p>Aufschlagbewilligung (mit Piff)</p>	 <p>Aufschlag ohne Ball-Anwurf</p>	 <p>Ball geführt/ gehalten</p>
 <p>Übers Netz gelangt</p>	 <p>Netzberührung (Ball b. Aufschlag/Spieler)</p>	 <p>Angriff durch Hinterspieler/b. gegn. Aufschlag</p>	 <p>Doppelschlag</p>
 <p>Vier Schläge</p>	 <p>Ball innerhalb</p>	 <p>Ball ,aus'</p>	 <p>Ball berührt</p>
 <p>Doppelfehler/ Wiederholung</p>	 <p>Spielerwechsel</p>	 <p>Auszelt</p>	 <p>Satzende/ Spielende</p>

5. Volleyballregeln

Eine Mannschaft besteht aus 6 Feldspielern und bis zu 6 Auswechselspielern, die alle im Spielberichtsbogen eingetragen sein müssen

5.1. Position und Rotation:

- im Moment des Aufschlages müssen alle 6 Spieler auf ihren Positionen stehen, 3 Vorderspieler (Pos. 2, 3, 4) und 3 Hinterspieler (5, 6, 1)
- nach dem Aufschlag dürfen beliebige Positionen eingenommen werden
- bei Aufschlagwechsel dreht die aufschlagende Mannschaft um eine Position im Uhrzeigersinn weiter (Ballverlust bei falscher Rotation)

5.2. Positionsfehler:

im Moment des Aufschlages muss bei beiden Mannschaften:

- ein Fuß des Vorderspielers näher an der Mittellinie sein als die Füße des jeweiligen Hinterspielers (2-1, 4-5, 3-6); daraus folgt: Position 1 muss hinter Position 2 stehen, darf aber vor Position 4 und Position 3 stehen
- bei jedem rechten oder linken Spieler muss ein Teil seines Fußes der rechten bzw. linken Seitenlinie näher sein als die Füße des Mittelspielers der entsprechenden Reihe
- jeder Hinterspieler muss sich weiter vom Netz entfernt befinden als der entsprechende Vorderspieler
- Achtung: Aufstellungsfehler vor Aufschlagfehler:
Wenn der Aufschlagsspieler im Moment des Schlagens einen Fehler begeht, gilt dieser in bezug auf einen Positionsfehler als der zuerst begangene. Wenn der Aufschlag nach dem Schlagen des Balles fehlerhaft wird, ist der Positionsfehler zu ahnden.

5.3. Spielen des Balles:

- der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt werden
- erlaubt sind 3 Ballkontakte pro Spielzug
- Blockberührung zählt nicht als Ballkontakt
- Berühren zwei oder drei Spieler den Ball gleichzeitig, gilt dies als zwei bzw. drei Kontakte
- Ein Spieler darf den Ball grundsätzlich nicht unmittelbar zweimal hintereinander berühren (Ausnahme: nach jedem ersten Schlag aus dem gegnerischen Spielfeld darf der Ball mehrere Körperteile hintereinander berühren (Vor.: Berührungen erfolgen innerhalb einer Aktion))
- Ein Ball ist „in“, wenn er den Boden des Spielfeldes einschließlich der Begrenzungslinien berührt.
- Ein Ball ist „aus“, wenn er
 - vollständig außerhalb der Begrenzungslinien den Boden berührt
 - Gegenstände außerhalb des Feldes (Decke, Netzpfeosten, Personen, Antennen, etc.) berührt
 - Vollständig die senkrechte Ebene des Netzes außerhalb der Antennen überquert

5.4. Fehler beim Spielen eines Balles:

- vier Schläge
- Doppelschlag: Spieler schlägt zweimal hintereinander den Ball oder hat hintereinander Kontakt mit verschiedenen Teilen des Körpers
- Gehaltener Ball: der Ball wird nicht geschlagen, sondern gehalten oder geworfen
- Schlag mit Hilfestellung (z.B. durch Mitspieler)

5.5. Spieler am Netz:

- Der Kontakt eines Spielers mit dem Netz ist kein Fehler, außer die Berührung findet während einer Aktion statt, in der er den Ball spielt, oder die Berührung beeinflusst das Spielgeschehen.
- Es ist kein Fehler, wenn der Ball gegen das Netz gespielt wird und dadurch das Netz einen Gegner berührt.
- Das Eindringen in den gegnerischen Raum oberhalb des Netzes (über das Netz reichen) ist **kein Fehler:**
 - beim Blockspiel, vorausgesetzt, dass das Spiel des Gegners weder vor noch während des Angriffsschlages behindert wird.
 - nach dem Angriffsschlag, wenn der eigentliche Ballkontakt im eigenen Spielraum stattgefunden hat.
- Das Eindringen in den gegnerischen Raum oberhalb des Netzes (über das Netz reichen) ist **ein Fehler:**
 - wenn die Hand im Moment der Ballberührung die senkrechte Ebene des Netzes überschreiten würde. Ausschwing über das Netz ist erlaubt.
- Das Eindringen in den gegnerischen Raum unterhalb des Netzes ist erlaubt, wenn dabei der Gegner nicht behindert wird.
- Die Berührung des gegnerischen Feldes mit einem Fuß (beiden Füßen) bzw. mit einer Hand (beiden Händen) ist gestattet, wenn ein Teil des übertretenden Fußes (Füße) oder der Hand (Hände) sich auf der Mittellinie oder direkt über ihr befindet (befinden).

5.6. Ball am Netz:

- Der Ball muss das Netz innerhalb des durch die Antennen begrenzten Sektors überqueren.
- Der Ball darf nicht mehr gespielt werden, wenn er:
 - die senkrechte Ebene unterhalb des Netzes vollständig überquert hat
 - die senkrechte Ebene außerhalb des durch die Antennen begrenzten Überquerungsraumes vollständig überquert hat
- Der Ball darf beim Überqueren des Netzes dieses berühren (kein Aufschlagfehler bei Netzberührung)
- Ein ins Netz gespielter Ball darf im Rahmen der drei Schläge der Mannschaft weitergespielt werden

5.7. Aufschlag:

Der erste Schiedsrichter genehmigt den Aufschlag, nachdem er sich überzeugt hat, daß die Mannschaften spielbereit sind und der Aufschlagspieler in Ballbesitz ist.

- Der Aufschlag darf auf der ganzen Seite der Grundlinie geschlagen werden.
- Der Ball muss mit einer Hand oder einem beliebigen Teil des Armes geschlagen werden, nachdem er zuvor aus der Hand (den Händen) hochgeworfen oder losgelassen wurde.
- Der Ball darf nur einmal hochgeworfen werden.
- Im Moment des Schlages oder des Absprungs zu einem Sprungaufschlag darf der Aufschlagspieler weder das Spielfeld (einschließlich der Grundlinie) noch die Fläche außerhalb der Aufschlagzone berühren.
- Nach dem Schlag darf der Spieler innerhalb des Spielfeldes aufkommen bzw. dorthin treten.
- Der Aufschlagspieler muss den Ball nach Pfiff des ersten Schiedsrichters zum Aufschlag binnen 8 Sekunden schlagen.

5.8. Fehler beim Aufschlag:

- Rotationsfehler (falscher Spieler schlägt auf)
- Regelverletzungen (nicht ordnungsgemäße Ausführung, Grundlinie berührt)
- Ball geht „aus“
- Ball berührt einen Spieler der aufschlagenden Mannschaft oder überfliegt nicht die senkrechte Ebene des Netzes

5.9. Angriffsschlag:

- Ein Vorderspieler (Netzpositionen 2, 3, 4) darf einen Angriffsschlag in jeder Höhe ausführen, wenn der Kontakt mit dem Ball in seinem eigenen Spielraum erfolgt.
- Ein Hinterspieler (Netzpositionen 1, 6, 5) darf einen Angriffsschlag in jeder Höhe ausführen, wenn beim Absprung die Angriffslinie nicht überschritten oder berührt wird. Nach dem Schlag darf der Hinterspieler in der Vorderzone landen.
- Hinterspieler dürfen einen Angriffsschlag auch innerhalb der Vorderzone ausführen, wenn sich der Ball im Augenblick des Kontaktes nicht vollständig oberhalb der Netzoberkante befindet.

5.10. Fehler beim Angriffsschlag:

- Ball im „aus“
- Angriffsschlag eines Hinterspielers in der Vorderzone (Berührung der Angriffslinie), wobei sich der Ball vollständig oberhalb der Netzoberkante befindet
- Angriffsschlag direkt auf einen Aufschlag des Gegners hin, wobei sich der Ball in der Vorderzone und vollständig oberhalb der Netzoberkante befindet.
- Angriffsschlag des Liberos, wobei sich der Ball vollständig oberhalb der Netzoberkante befindet.
- Ein Spieler schlägt den Ball im Spielraum der gegnerischen Mannschaft.

5.11. Block:

Das Blocken ist eine Aktion von in der Nähe des Netzes befindlichen und über die Netzoberkante reichenden Spielern, um den vom Gegner kommenden Ball abzuwehren.

- Nur Vorderspieler dürfen einen Block ausführen
- Ein Block kann von einem, zwei oder drei nahe nebeneinander befindlichen Spielern vollzogen werden (Gruppenblock)
- Schnell aufeinanderfolgende Kontakte beim Gruppenblock dürfen erfolgen und zählen nicht als erste Ballberührung (Ball darf noch 3x berührt werden)
- Der erste Schlag nach dem Block darf durch jeden Spieler erfolgen, einschließlich denjenigen, der den Ball während des Blocks berührt hat.
- Der Aufschlag des Gegners darf nicht geblockt werden

5.12. Fehler beim Block:

- Der Blockspieler berührt den Ball im gegnerischen Raum entweder vor oder gleichzeitig mit dem Angriffsschlag des Gegners.
- Hinterspieler sind am Block beteiligt
- Der gegnerische Aufschlag wird geblockt
- Der Ball wird vom Block „aus“ gespielt
- Der Libero versucht zu blocken
- Netzberührung

5.13. Zählweise:

- Eine Mannschaft erhält einen Punkt, wenn es ihr gelingt den Ball auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes zu spielen oder wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler begeht.
- Gewinnt die aufschlagende Mannschaft einen Spielzug, erhält sie einen Punkt und schlägt weiter auf.
- Gewinnt die annehmende Mannschaft einen Spielzug, erhält sie einen Punkt und schlägt danach auf.
- Gewinner eines Spiels ist die Mannschaft, die drei Sätze gewinnt.
- Gewinner eines Satzes (ausgenommen der entscheidende 5. Satz) ist die Mannschaft, die als erste 25 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens zwei Punkten erzielt. Im Falle eines Gleichstands von 24:24 wird das Spiel fortgesetzt, bis ein Vorsprung von zwei Punkten erreicht ist (26:24, 27:25, usw.)
- Im Falle eines 2:2 Gleichstands wird der entscheidende 5. Satz bis 15 Punkte gespielt, wobei ein Vorsprung von zwei Punkten zu erreichen ist.

5.14. Der Libero:

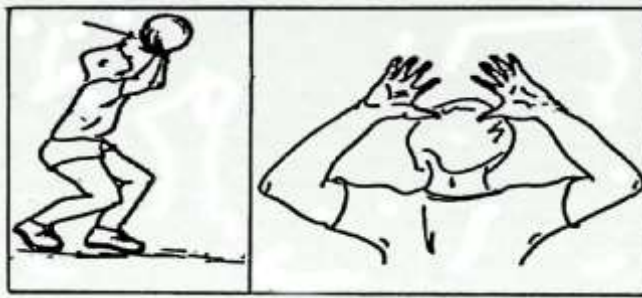
- Jede Mannschaft hat das Recht, auf ihrer 12 Spieler umfassenden Liste einen spezialisierten Defensivspieler, den Libero zu benennen. Die Festlegung gilt für das gesamte Spiel.
- Der Libero muss sich in seiner Spielerkleidung von den anderen Mannschaftsmitgliedern abheben
- Der Libero darf beliebig oft für jeden Hinterspieler ein- und ausgewechselt werden. Austauschaktionen mit dem Libero zählen nicht als reguläre Auswechslungen.
- Der Libero darf nur als Hinterspieler agieren; er darf weder aufschlagen, blocken, noch einen Blockversuch durchführen oder einen Angriffsschlag ausführen.

5.15. Sonstiges:

- Jede Mannschaft darf in einem Satz höchstens zwei Auszeiten (Dauer je Auszeit 30 Sekunden) und sechs Spielerauswechslungen beantragen.
- Alle Pausen zwischen den Sätzen betragen 3 Minuten.

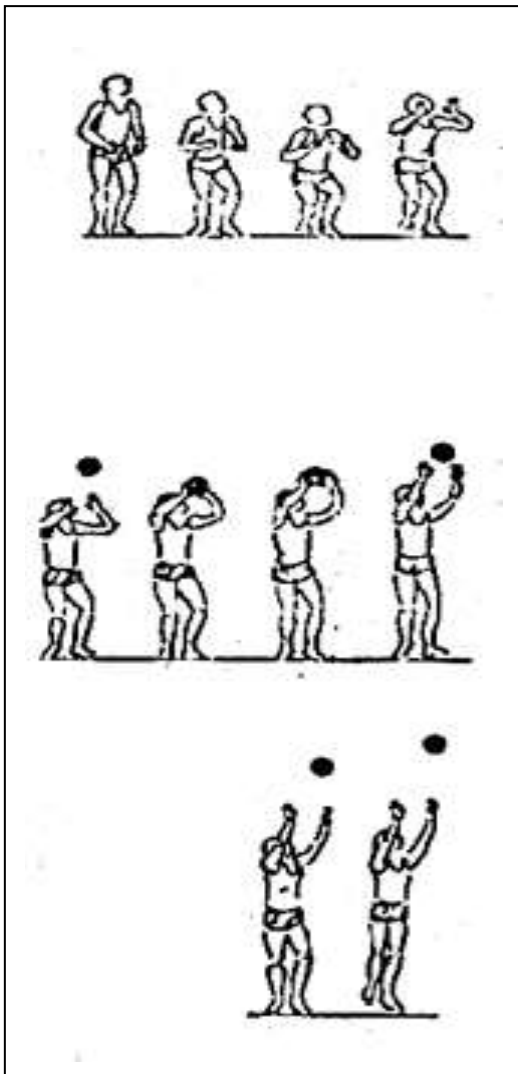
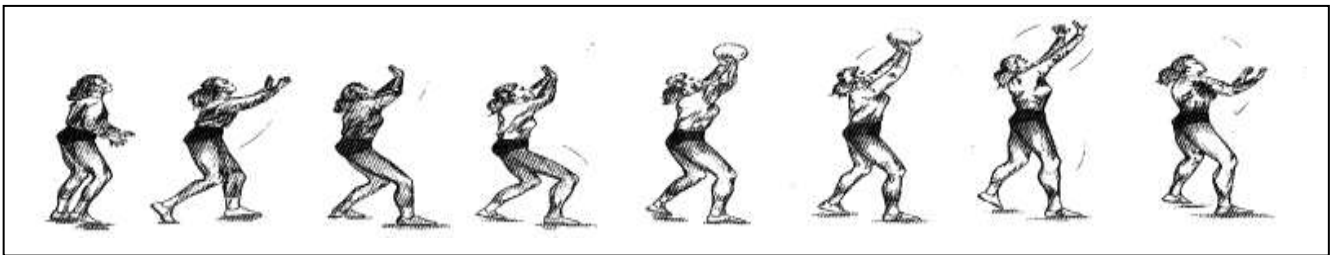
6. Volleyballspezifische Grundtechniken–Bewegungsbeschreibung/Technikmerkmale

6.1. Das obere Zuspiel (Pritschen)



Oberes Zuspiel

- Unter den Ball laufen
- Leichte Schrittstellung und Kniebeugung
- Hände zum offenen Dreieck vors Gesicht in Stirnhöhe
- Beine und Arme schnell strecken



Bewegungsablauf – Technik

1. Grundstellung

- Spieler steht in Abspielrichtung
- Hüftbreite Schrittstellung
- Beine gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Gewicht auf beide Beine verteilt
- Arme vor dem Körper angewinkelt (Ellbogen zeigen nach vorne)
- Hände werden in Augenhöhe aus den Handgelenken zurückgenommen
- Die leicht gebeugten Finger öffnen sich schalenförmig; die Daumen zeigen zurück zur Nase

2. Ballberührung

- Spieler läuft unter den Ball und nimmt Grundstellung ein
- Ballberührung erfolgt mit leicht gespreizten Fingern, hauptsächlich mit Damen-, Zeige- und Mittelfinger bis zum „Fingermittelglied“
- Finger und Hände federn leicht elastisch zurück
- Teilstreckung der Beine, Arme und Finger nach vorne oben

3. Ausklang

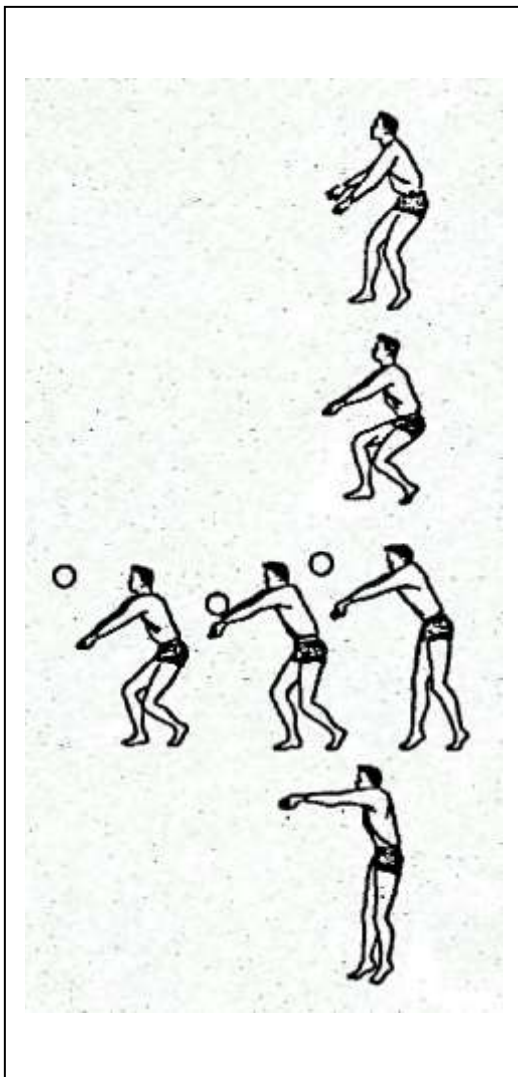
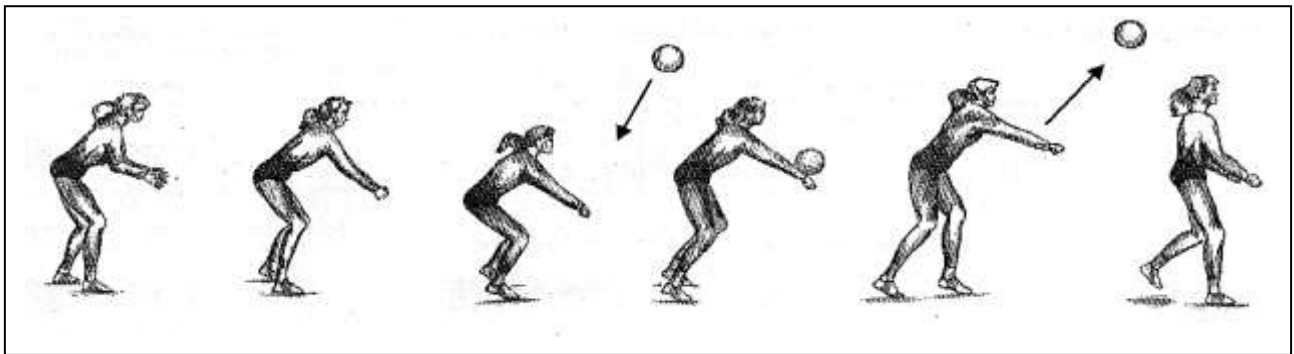
- Streckung des ganzen Körpers nach vorne oben

6.2. Das untere Zuspiel (Bagger)



Unteres Zuspiel

- Hinter den Ball laufen
- Schrittstellung, starke Kniebeugung
- Gestreckte Arme aneinander legen (Hand in Hand; Spielbrett bilden)
- Knie weich strecken, Schultern nach vorne schieben; Treffpunkt: Unterarm



Bewegungsablauf – Technik

1. Vorbereitung

- Grundhaltung:
 - hüftbreite Schrittstellung; Beugung Fuß-, Knie- und Hüftgelenk
 - Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Armhaltung:
 - Arme weit nach vorne gestreckt
 - Hände mit den nach oben/zueinander zeigenden Handflächen aneinander legen → Spielbrett bilden
 - Handgelenke nach unten abklappen (Spannung im Unterarm)

2. Ballberührung

- Körper wurde genau hinter den Ball gebracht
- Dosierte Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk bei nach vorne geneigtem Oberkörper
- Ball während der Streckbewegung mit den Unterarmen spielen
- Die gestreckten Arme verharren nahezu passiv
- Merke: Erst stehen, dann spielen

3. Ausklang:

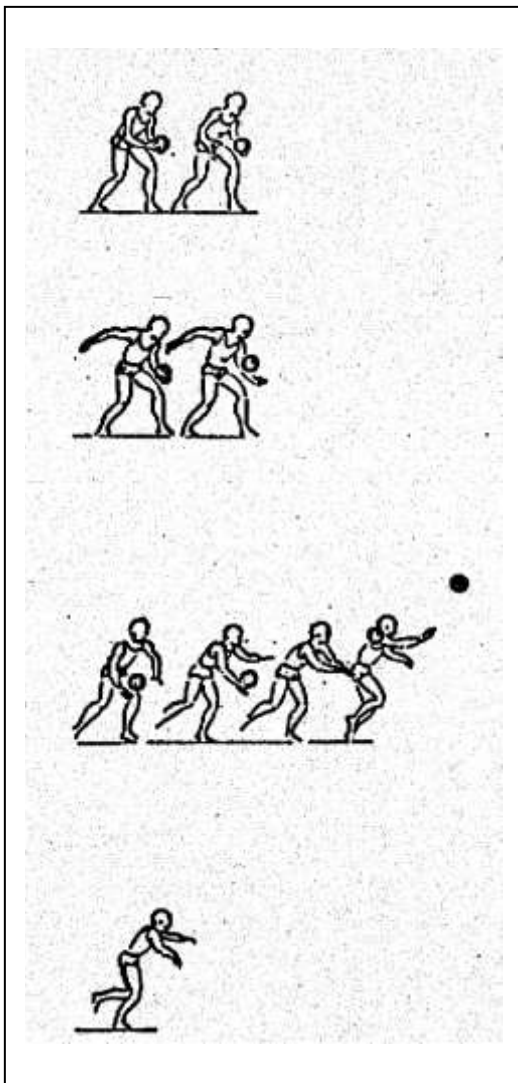
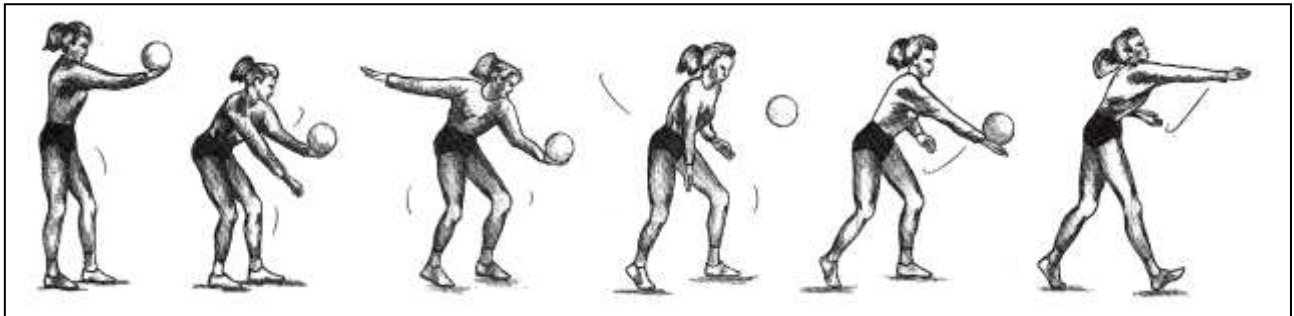
- Passives Nachführen der Arme nach der Ballberührung

6.3. Der Aufschlag von unten



Der Aufschlag von unten

- Schrittstellung, leichte Kniebeugung
- Schlagarm schwingt gestreckt zurück
- Ball kurz anwerfen
- Ball mit gewölbter Hand und festgestelltem Handgelenk treffen



Bewegungsablauf – Technik

1. Ausgangsstellung

- Rechtshänder halten mit leicht gebeugtem Arm den Ball in der linken Hand in Verlängerung der rechten Körperseite
- Schrittstellung frontal zum Netz; linkes Bein vorgestellt (Rechtshänder)
- Leichte Beugung von Knie- und Hüftgelenk

2. Ausholphase

- Gewichtsverlagerung auf den hinteren Fuß
- Gestreckter Schlagarm schwingt locker nach hinten aufwärts (Ausholbewegung)

3. Schlagphase:

- Verlagerung des Körpergewichts auf den vorderen Fuß während der Schlagarm locker nach vorne schwingt
- Kurz vor Treffen des Balles diesen leicht anwerfen
- Ball wird mit der offenen Handfläche getroffen (nach innen gelegter Daumen → Wölbung der Hand)

4. Endphase:

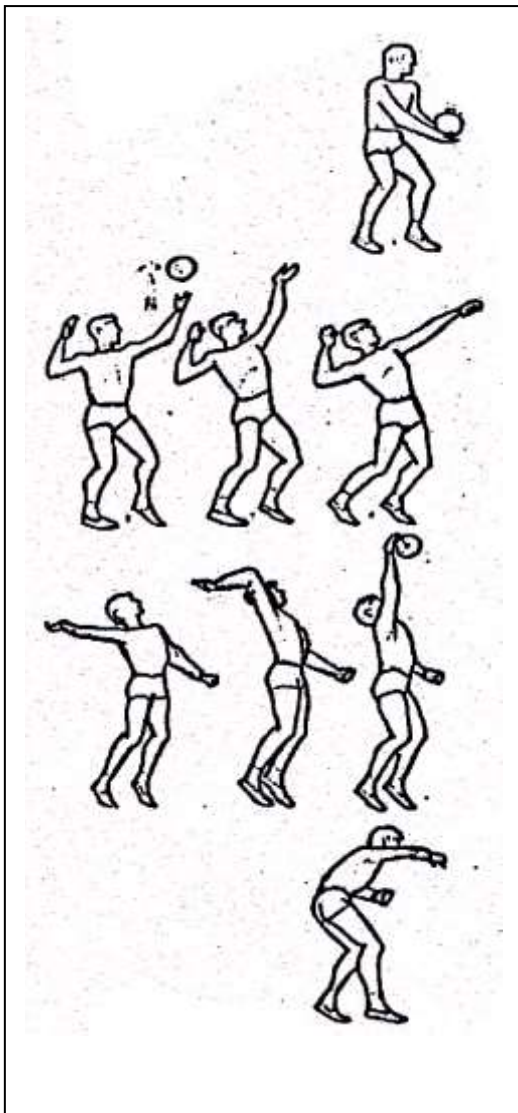
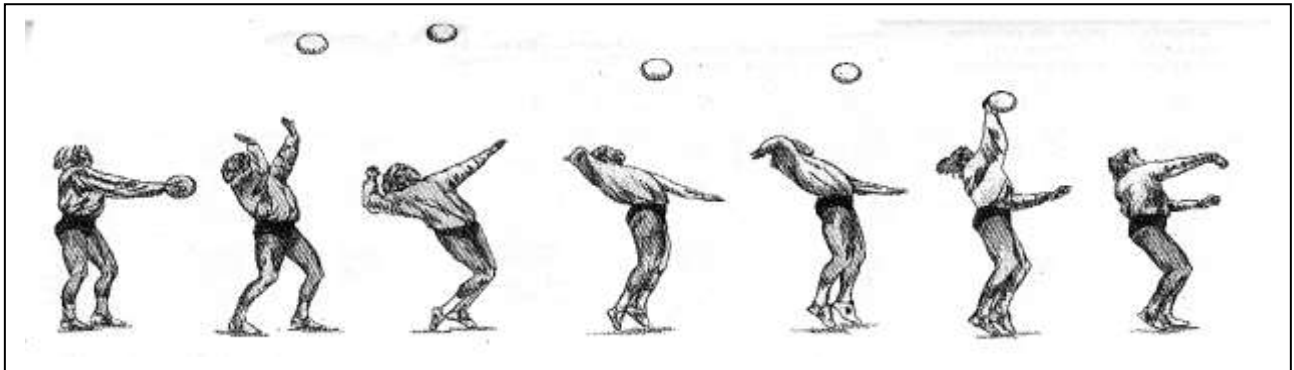
- Schlagarm ausschwingen lassen, sofort ins Feld laufen

6.4. Der Aufschlag von oben (Tennisaufschlag)



Der Aufschlag von oben

- Schrittstellung
- Anwerfen über die Schlagschulter
- Angewinkelten Schlagarm zurücknehmen
- Ball mit gestrecktem Arm und gespannter/gewölbter Hand über dem Kopf treffen



Bewegungsablauf – Technik

1. Ausgangsstellung

- Schrittstellung; Ball beidhändig vor dem Körper halten

2. Ausholphase

- Anwerfen des Balles über die Schlagschulter
- Schlagarm nach hinten oben führen; Verwringung in der Hüfte (Bogenspannung); auf hohen Ellbogen achten
- Körpergewicht auf hinterem Bein
- Nicht-Schlagarm zeigt zum Ball

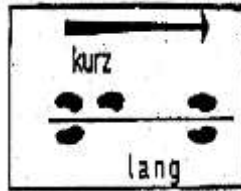
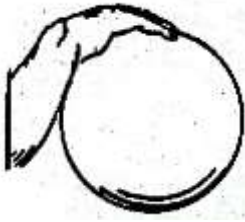
3. Schlagphase:

- Ellbogen explosionsartig strecken („Peitsche“)
- Auflösung der Verwringung
- Ball wird mit gestrecktem Arm und offener Handstellung in größtmöglicher Höhe getroffen

4. Endphase:

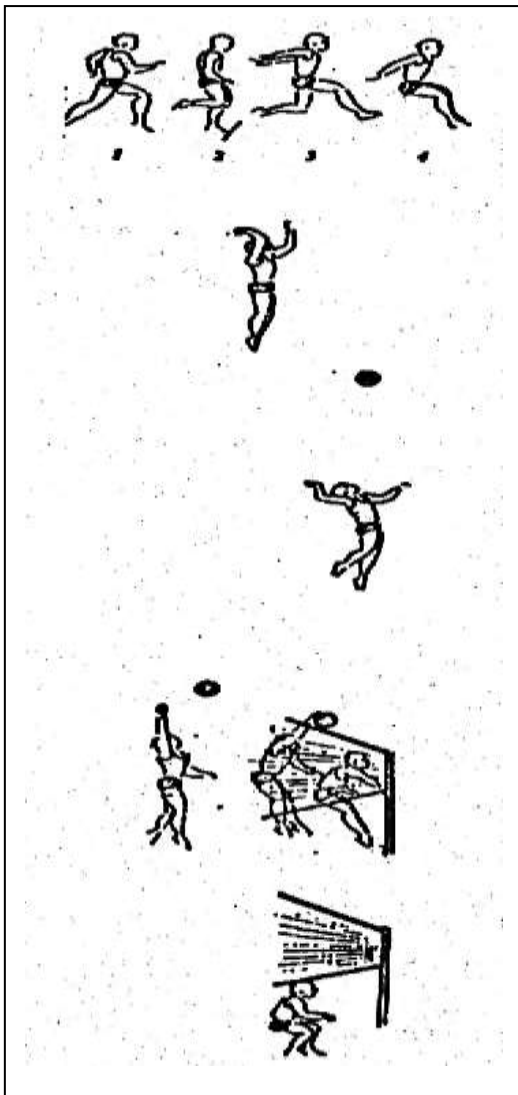
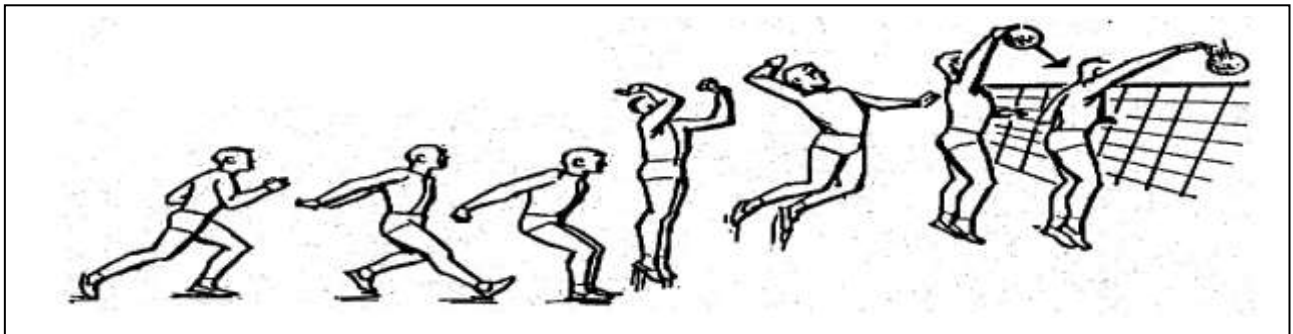
- Aktives Nachklappen des Handgelenks
- Verlagerung des Körpergewichts auf das vordere Bein

6.5. Der Angriffsschlag (Schmetterschlag)



Der Angriffsschlag

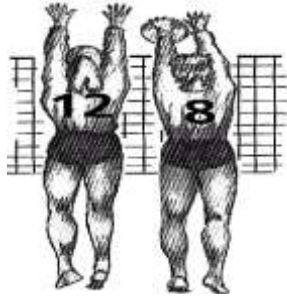
- Flacher, langer Stemmschritt
- Kräftiges, beidbeiniges Abspringen mit Armeinsatz
- Bogenspannung – Schlagarm zurück
- Schlagbewegung: Arm und Rumpf strecken, Handgelenk abknicken



Bewegungsablauf – Technik

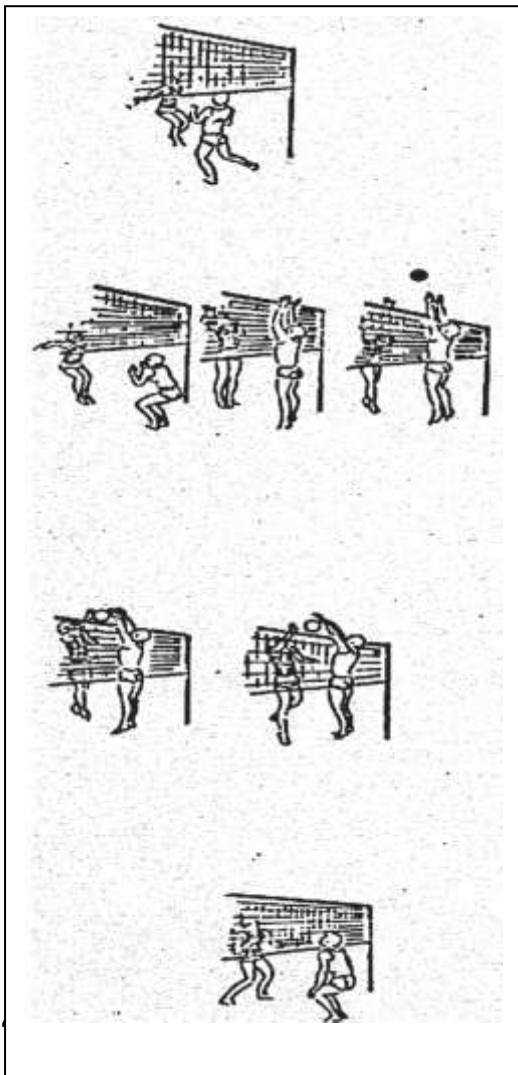
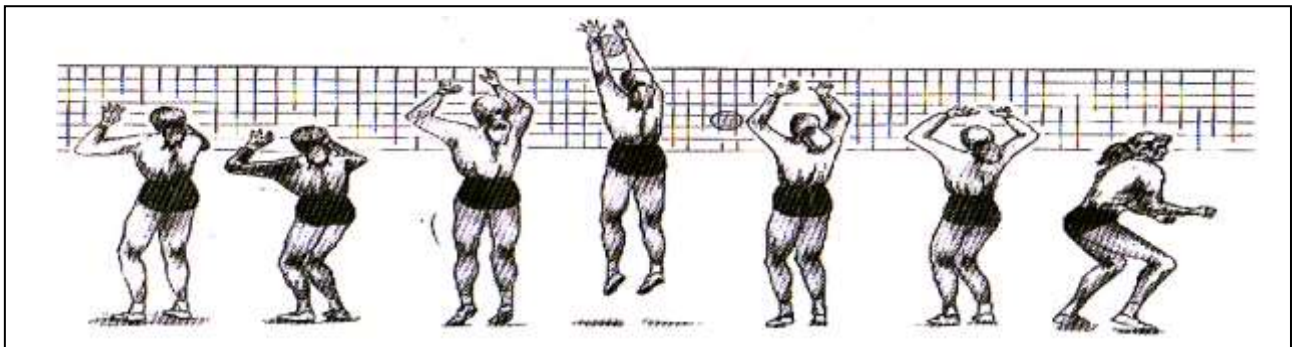
1. Anlauf:
 - 2-4 Anlaufschritte schräg zum Netz
 - langer, flacher Stemmschritt (Ferse einstemmen)
 - schnelles Nachziehen des anderen Beines
 - Arme nach hinten oben führen; starke Kniebeugung
2. Absprung:
 - Explosiver, beidbeiniger Absprung senkrecht nach oben
 - Kräftiger, beidhändiger Armschwung
3. Ausholbewegung:
 - Im Ellbogen abgewinkelter Schlagarm holt aus
 - Zurücknehmen der Schlagschulter (Bogenspannung)
 - Schlaghand bis hinter den Kopf weiterführen
4. Schlagphase:
 - Kraftvolle Auflösung der Bogenspannung (Ellbogen und Schultern nach vorne drehen)
 - Oberkörper nach vorne klappen; Beine klappen ausgleichend nach vorne
 - Schlagarm peitscht mit vorausweisendem Ellenbogen nach oben und streckt sich
 - Ball mit langem Arm und offener Hand über dem Kopf und vor dem Körper treffen; Handgelenk nachklappen
5. Landung:
 - Beidbeinige, weiche Landung

6.6. Der Block



Der Block

- Kräftiger, beidbeiniger Absprung dicht am Netz
- Hände nahe am Körper hochführen
- Hände dem Ball entgegenstrecken
- Finger locker spreizen und strecken
- Ball aktiv aus Handgelenk nach unten drücken



Bewegungsablauf – Technik

1. Bewegung zum Ort des Blocken

- Bewegung erfolgt mit Seit-Nachstellschritten
- Oberkörper frontal zum Netz
- Arme angewinkelt; Handflächen zeigen zum Netz

2. Absprung

- Aus dem Stand
- Abstand zum Netz ca. 0,5m
- Finger gespreizt und angespannt
- Sprungunterstützung durch aktives Mitschwingen der Arme

3. Ballberührung

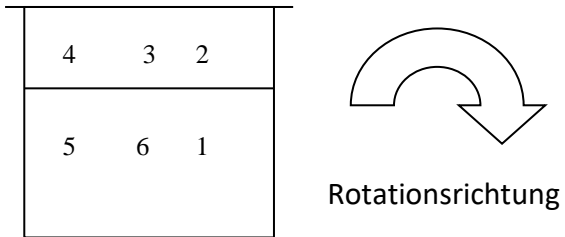
- Hände so hoch und weit wie möglich über das Netz nach vorne gegen den Ball drücken
- Im höchsten Punkt des Sprunges den Ball blocken

4. Landung

- Schnelles zurücknehmen der über dem Netz befindlichen Arm nach oben hinten
- Weiche, elastische Landung auf beiden Fußballen
- Übertreten vermeiden
- Sofortiger Übergang zur Bereitschaftsstellung

7. Aufstellungsformen

7.1. Grundaufstellung

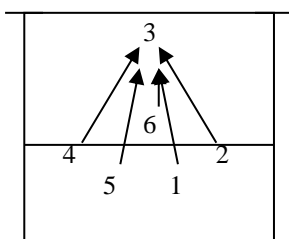


7.2. Spielsystem mit vorgezogener Position 6

7.2.1. Mannschaftsaufstellung bei eigenem Aufschlag

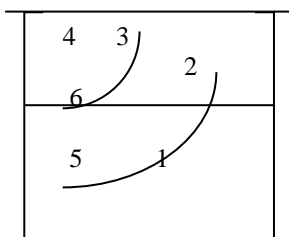


7.2.2. Mannschaftsaufstellung bei Annahme der gegnerischen Aufgabe

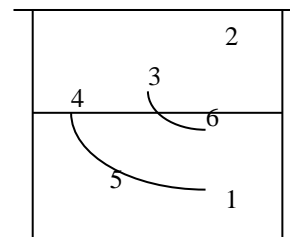


1. Ball zu Position 3
2. Ball wird von Position 3 auf Position 2 oder 4 gestellt

7.2.3. Angriffssicherung

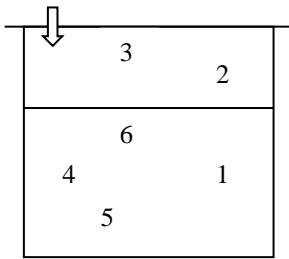


Position 3 und 6
bilden Nahsicherung

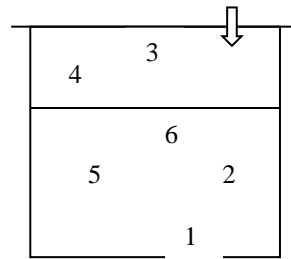


7.2.4. Feldverteidigung

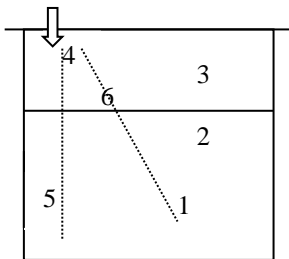
a) ohne Block



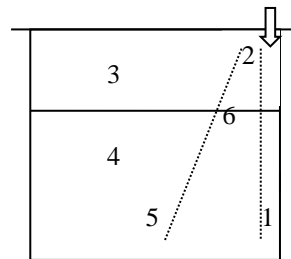
Sehr selten!



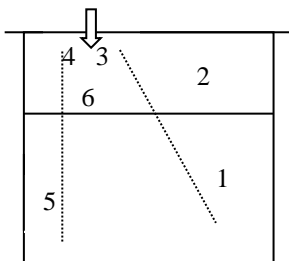
b) mit Einerblock



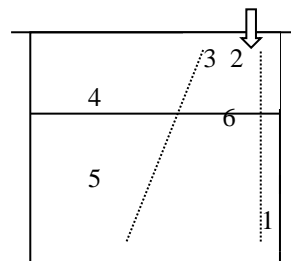
Position 6 nimmt kurz
gespielte Bälle an
Position 1 und 5 stehen
außerhalb des Blockschattens



c) mit Doppelblock



häufigste Form der Feldvert.
Vorteil: gute Netzabwehr
Nachteil: Feldmitte schlecht
abgedeckt



MERKE:

Laufwege: Von hinten nach vorne!
Von außen nach innen