

VOLLEYBALL 1 – THEORIEUNTERLAGEN FÜR DIE OBERSTUFE

Auf den folgenden Seiten findet ihr alles Wesentliche für den Theorietest in der Sportart Volleyball. Diese Unterlagen beziehen sich auf wesentliche Inhalte im Volleyballkurs 1.

1. GRUNDLAGENWISSEN:

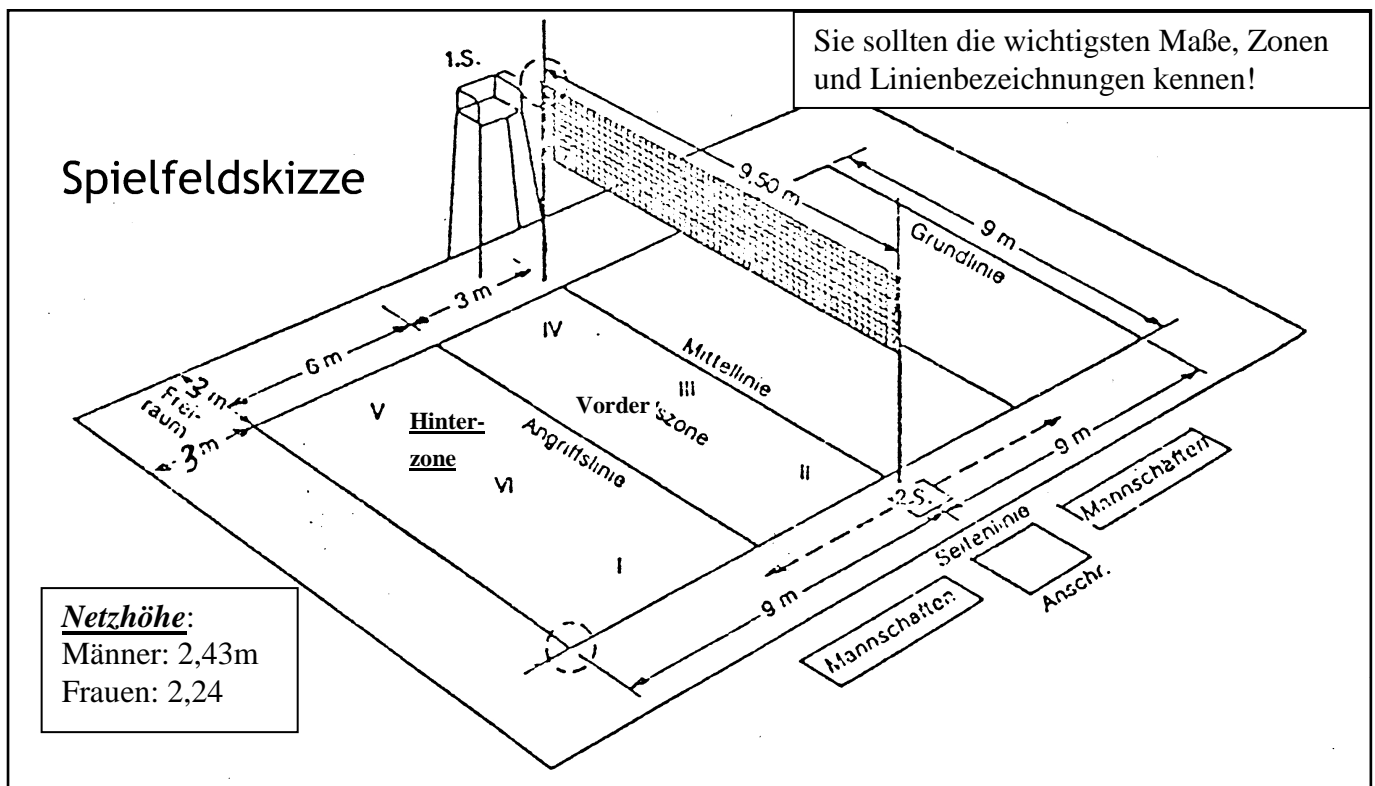
AUFWÄRMEN

ZIELE
<ul style="list-style-type: none"> • <u>physische und psychische Einstimmung</u> • <u>Verletzungsprophylaxe</u> • <u>Vermeiden von frühem Ermüden, Seitenstechen, totem Punkt</u> <div style="text-align: right; font-size: 2em; margin-top: 10px;">} !!</div>

WIRKUNGEN des Aufwärmens			
PHYSIOLOGISCHE REAKTIONEN	MOTORISCHE EINSTIMMUNG	PSYCHISCHE EINSTIMMUNG	VERLETZUNGS-PROPHYLAXE
<p><u>Muskeln</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lockerung und Dehnung • Erhöhung der Elastizität <p><u>HKL-System</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilisierung des Blutdepots / Steigerung der Blutzirkulation • Öffnung der Kapillaren (= <u>Haar-gefäße</u>) • Erhöhung des Schlagvolumens <p><u>Atmung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verstärkte Lungenventilation (höhere Atemfrequenz /-tiefe) <p><u>Stoffwechsel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erhöhung der Körpertemperatur • verbesserte Energiebereitstellung • verbesserter Abtransport von Schlackenstoffen <p><u>Binde- und Stützgewebe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • bessere Durchsftung von wenig durchbluteten Gewebe (Knorpel!) • verbesserte Beweglichkeit und Elastizität <p><u>Neuronale Prozesse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Steigerung der Nervenimpulsleitgeschwindigkeit • Optimierung des Muskeltonus • erhöhte Empfindlichkeit der Rezeptorsysteme 	<ul style="list-style-type: none"> • verbesserte Abruffähigkeit des speziellen Bewegungsablaufs • verbesserte Reaktionsfähigkeit • erhöhte Aufnahmefähigkeit aller Sinne 	<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen eines <u>optimalen Erregungszustands</u> (je nach Typ Umfang und Intensität ausrichten) • <u>Konzentration</u> auf zentrale Aufgabe 	<p>Durch</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbesserte <u>Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bandapparat</u> • <u>erhöhte Beweglichkeit in den Gelenken</u> • <u>gesteigerte Reaktionsfähigkeit</u>

ABLAUF	UMFANG / INTENSITÄT
<ul style="list-style-type: none"> • Beginnen mit <u>allgemeine Erwärmung</u> des gesamten Körpers (locker laufen o.ä.); <u>niedrige Intensität, allmählich steigend</u> • <u>Spezielle Gymnastik</u> und Dehnübungen, ausgerichtet auf die folgende Bewegungsform/Sportart • <u>kurze Aktivierungsphase</u> der <u>gedehnten Muskeln</u> zur Verbesserung des Nerv-Muskel-Zusammenspiels 	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf: 20-40 min, Schulsport: 10 min.- ausreichend für einen 50%-igen Aufwärmeeffekt • keine längere Ruhepause zwischen Aufwärmen und Belastung (<u>Anhalteneffekt: ca. 20 min.</u>) <p><u>Art und Dauer des Aufwärmens abh. von:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Sportart:</u> bei <u>Schnellkraftsportarten</u> wie Sprint, Sprung etc. <u>intensiveres Aufwärmen!!</u> - <u>Temperatur:</u> je tiefer die Außentemperatur, um so wichtiger ist ein ausgiebiges Aufwärmen (evtl. passives Warmhalten durch entsprechende Kleidung). - <u>Alter:</u> mit zunehmenden Alter Umfang steigern. aber Intensität verringern - <u>Tageszeit:</u> am Morgen längere Aufwärmdauer nötig

2. VOLLEYBALL – REGELKUNDE:



Mannschaften

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

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.

Spielerauswechslung

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.

Aufschlag

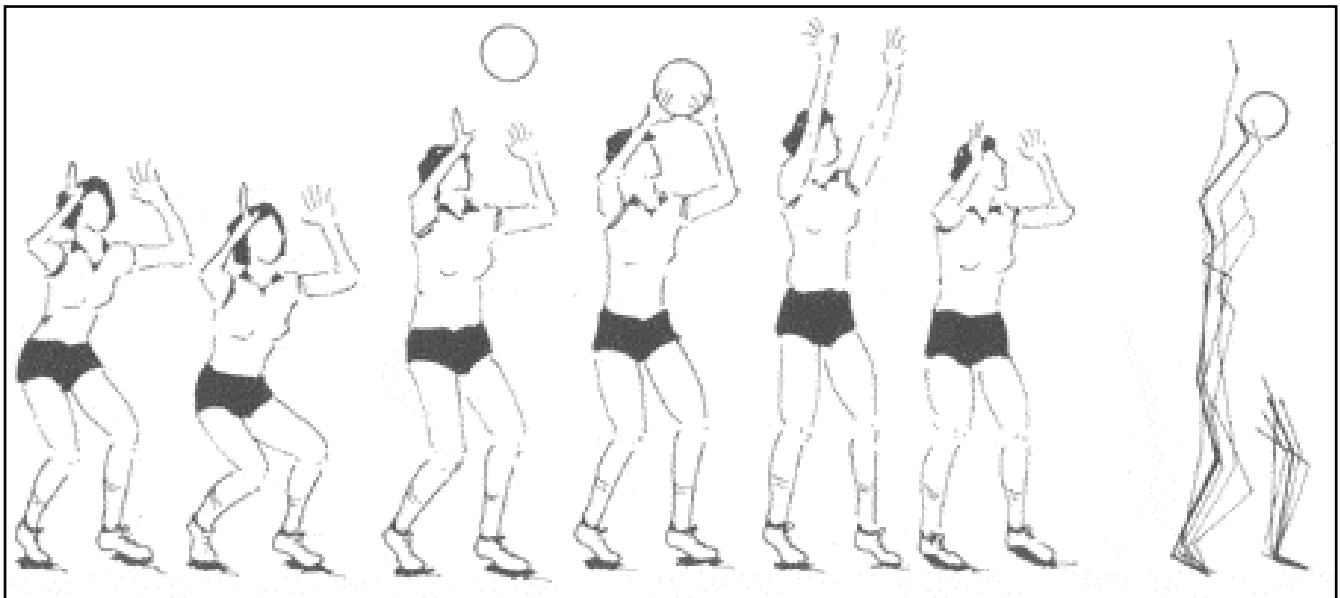
- Der Ball muss mit einem beliebigen Teil des Armes geschlagen werden, nachdem er zuvor aus der Hand hochgeworfen oder fallengelassen wurde.
- Im Moment des Schlages (oder des Absprungs zu einem Sprungaufschlag) darf der Aufschlagsspieler weder das Spielfeld noch die Fläche außerhalb der Aufschlagzone berühren.
- Nach Pfiff des ersten Schiedsrichter hat der Aufschlag innerhalb von 8 Sekunden zu erfolgen.

Fehler beim Aufschlag

- wenn der Aufschlagsspieler die Aufschlagreihenfolge nicht einhält
- Fehler nach dem Schlagen des Balles, wenn der Ball einen Spieler der aufschlagenden Mannschaft berührt o. die senkrechte Ebene des Netzes nicht überfliegt, bzw. ins „Aus“ geht,
- über einen Sichtblock fliegt.

3. OBERES ZUSPIEL FRONTAL

(Reihenbild und Bewegungsanalyse aus <http://www.saaleperlen.de/volleyball/taktik/zuspiel.php>)



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.

4. SCHIEDSRICHTERZEICHEN

(übernommen aus <http://www.johannes-endler.de/Volleyball/VB%20SRZeichen.htm>)

<p>Aufschlagrecht - Arm zeigt zur entsprechenden Mannschaft</p>		<p>Satzgewinn (Satzende, Spielende) - die Arme werden vor dem Körper verschränkt</p>	
<p>Wiederholung (Doppelfehler) - beide Daumen zeigen nach oben</p>		<p>Spielerwechsel - (Auswechslung) - die Arme werden horizontal im Kreis bewegt</p>	
<p>Auszeit - Hände bilden ein T (Time out)</p>		<p>Bewilligung der Aufgabe - Arm schwenkt zur Seite der aufschlagenden Mannschaft</p>	
<p>Blockfehler - Beide Arme werden senkrecht nach oben gehoben</p>		<p>Positionsfehler - (Rotationsfehler) - eine Hand zeichnet einen horizontalen Kreis in die Luft</p>	
<p>Gehaltener Ball - Ball gehoben - mit einer Hand wird eine hebende Bewegung ausgeführt, während die Handfläche nach oben zeigt</p>		<p>Vier Berührungen - eine Mannschaft berührt den Ball viermal - vier Finger werden hochgehalten</p>	
<p>Netzberührung - Netz berührt - das wird Netz auf der Seite der Mannschaft, die im Netz war, berührt</p>		<p>Übergreifen - Ball im gegnerischen Feld angegriffen - eine Hand greift über das Netz</p>	
<p>Übertreten - Eindringen ins gegnerische Spielfeld Mittellinie übertreten - ein Zeigefinger weist auf die Mittellinie</p>		<p>Ball berührt - Ball geht ins Aus nach Berühren eines Spielers - eine flache Hand streicht über die Fingerkuppen der anderen, senkrecht gehaltenen Hand</p>	
<p>Aufschlagfehler - Aufgabe aus der Hand geschlagen - eine Hand wird mit der flachen Handfläche nach oben vor den Körper gehalten</p>		<p>Punktgewinn - ein ausgestreckter Arm weist ins Feld der Gewinnermannschaft</p>	
<p>Ball im Aus - die Unterarme werden in paralleler Haltung nach oben an die Schultern geführt</p>		<p>Ball im Spielfeld - ein Arm weist auf den Boden in die Mitte des Feldes</p>	
<p>Aufschlagverzögerung - Aufschlag wird nicht innerhalb von 8 Sekunden gespielt - acht Finger werden hochgehalten</p>		<p>Seitenwechsel - Unterarme werden wechselweise vor und hinter dem Körper bewegt</p>	