

VOLLEYBALL 2 – THEORIEUNTERLAGEN FÜR DIE OBERSTUFE

(Q12)

Auf den folgenden Seiten findet ihr die Unterlagen für den Theorietest in der Sportart Volleyball. Diese Unterlagen beziehen sich auf wesentliche Inhalte im Volleyballkurs 2 in Q12.

1. Allgemein-sporttheoretischer Teil: AUSDAUER

„In Sport versteht man unter Ausdauer die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei lang dauernden Belastungen.“

Je nach Sportart und Trainingsmethodik sind verschiedene Ausdauerformen leistungsbestimmend: so ergeben sich viele Strukturierungsmöglichkeiten wie z.B.:

- Grundlagen – spezielle Ausdauer
- Kurz-, Mittel-, Langzeitausdauer
- Schnelligkeits- und Kraftausdauer
- Aerobe und anaerobe Ausdauer

In jedem Bereich der Sportspiele wird eine „gewisse“ Grundlagenausdauer gefordert.

„Die Grundlagenausdauer ist die Fähigkeit, eine beliebige Belastung, die viele Muskelgruppen erfasst und die mit einer speziellen Leistung in einem positiven Verhältnis steht, über eine lange Zeit auszuführen.“ Sie ist die Basis für die Entwicklung aller Ausdauerformen.

„Von **aerober Ausdauer** sprechen wir, wenn die Sauerstoffaufnahme stets dem Sauerstoffbedarf entspricht (**steady state**). Es entsteht keine sog. Sauerstoffschuld.

Dagegen wird die **anaerobe Ausdauer** durch das Eingehen einer Sauerstoffschuld gekennzeichnet (**Sauerstoffaufnahme < Bedarf**), die während der Trainingsbelastung ständig zunehmen kann.

Biologische Auswirkungen

Für das Steigern der Ausdauer stellen die Durchblutung des Muskels und damit die Sauerstoffversorgung eine wesentliche Voraussetzung der Ausdauer dar. Beim Ausdauertraining passt sich deshalb der Organismus durch Vermehrung der **Anzahl der Kapillaren im Muskel** an.

Die größere Blutmenge, die zur arbeitenden Muskulatur fließen muss, wird vom Herz ausgeworfen. Dementsprechend verändert sich auch das Herz: Es vergrößert sein Volumen, die Hohlräume erweitern sich, und der Herzmuskel wird dicker (**Sportherz**).

Die Zunahme des Herzvolumens ermöglicht einen größeren Blutausschlag pro Herzschlag und stellt eine Reserve dar, die dem Kreislauf bei der Arbeit sofort zur Verfügung steht (**Sofortdepot**).

Dem gesteigerten Sauerstoffverbrauch passt sich auch der gesamte **Atemmechanismus** an. Durch das Ausdauertraining kann eine Vergrößerung der Vitalkapazität (= die Luftmenge, die nach maximalem Einatmen wieder maximal ausgeatmet werden kann) der Lunge erreicht werden. Die eben erwähnten Anpassungsvorgänge zur Ökonomisierung der vegetativen Funktionen werden noch erweitert durch die günstigeren Abgabemöglichkeiten der beim Stoffwechsel entstehenden Wärme durch **Schwitzen**.

Nun kann leicht die Frage beantwortet werden, warum eine gute Grundlagenausdauer in jeder Sportart gefordert ist. (nach Mühlfriedel, Trainingslehre, 1983, Frankfurt am Main. ISBN 3-425-05121-0 Diesterweg Verlag)

2. VOLLEYBALL – REGELKUNDE:

(Quelle: <http://www.volleyball-verband.de/filerepository/RahDWV9nhdAwuvtsAMk9.pdf>

und <http://www.volleyballer.de/regeln-db-index.php>)

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.

3. ANGRIFFSSCHLAG

(Reihenbild aus <http://volleyballschuleinfo.volleyballserver.de/pdf1/Technik%20Leitbilder.pdf>
Bewegungsanalyse aus <http://www.saaleperlen.de/volleyball/taktik/angriffsschlag.php>)



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, verhartet 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.

4. VOLLEYBALL-TAKTIK

4a) GRUNDREGELN DES VOLLEYBALL (<http://www.saaleperlen.de/volleyball/taktik/grundregeln.php>)

- **Rechte Hand hat!**

Wenn eine Aufgabe vom Gegner zwischen zwei Spieler gespielt wird, sollte stets derjenige den Ball annehmen, dessen rechter Arm (näher) am Ball ist. Dies aus dem einfachen Grund, dass es rein statistisch gesehen mehr Rechtshänder gibt als Linkshänder. Im rechten Arm sollte man also idealerweise mehr Gefühl und Genauigkeit haben - deshalb sollte man aber trotzdem versuchen, den Ball möglichst mit beiden Armen vor dem Körper (nicht seitlich!) annehmen.

- **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 "wegzuschneiden" 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. Also geht ihm aus dem Weg ;-)

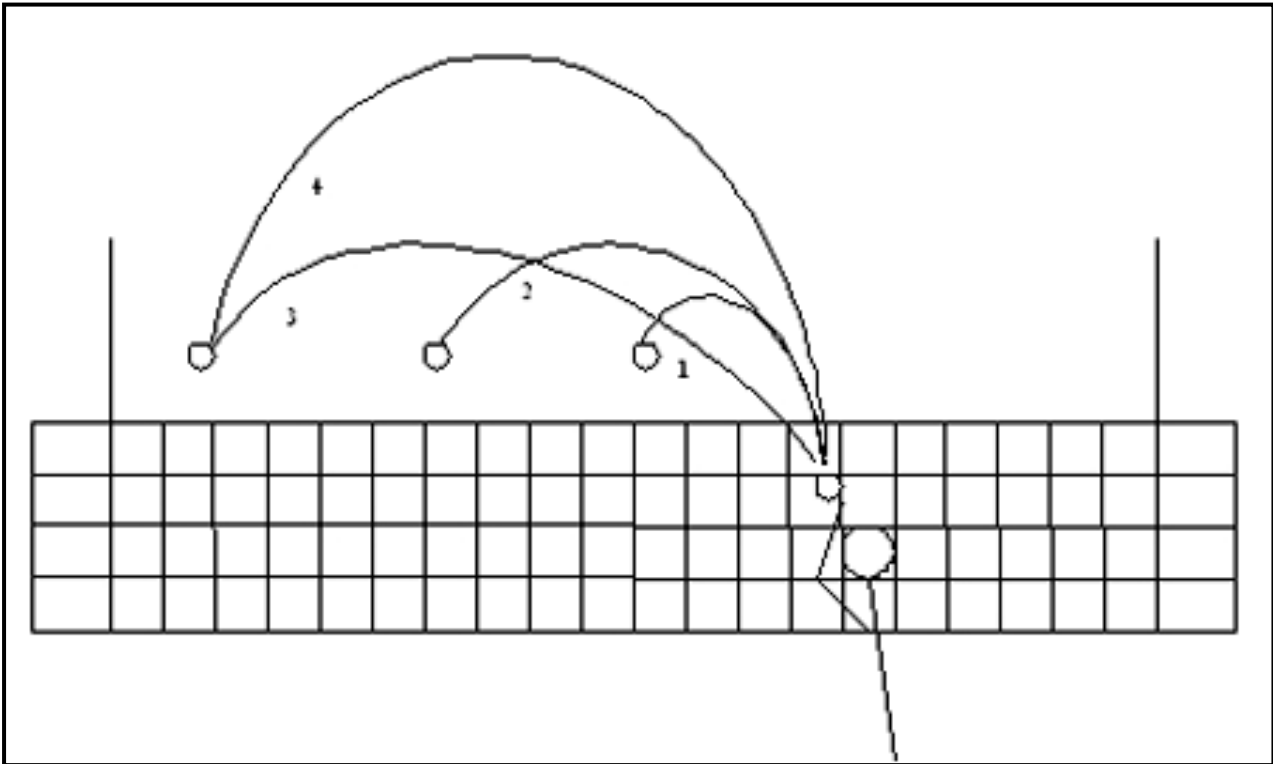
- **Notpass diagonal**

Wenn wirklich einmal eine Annahme nicht optimal ist und ein anderer Feldspieler das Zuspiel übernehmen muss, dann wird der Pass IMMER diagonal gespielt. Es dürfte einleuchtend sein, dass es für den Angreifer extrem schwer ist, einen druckvollen Angriff zu schlagen, wenn der Pass aus seinem Rücken kommt. Zudem hat der Diagonalspieler viel mehr Zeit durch die längere Flugbahn, sich auf den Angriff zu konzentrieren.

- **Immer auf den Ball warten**

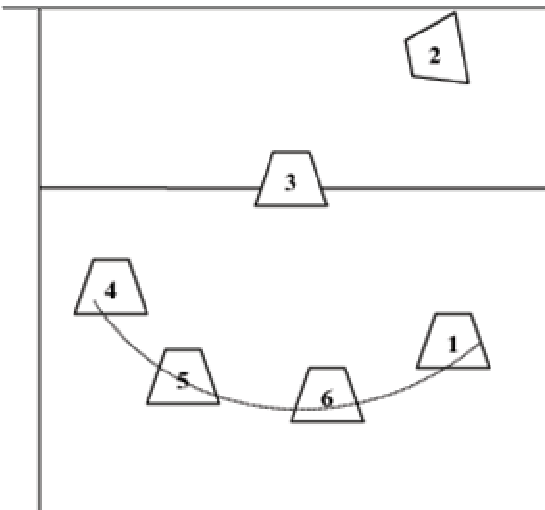
Um auch mental optimal auf die Ballannahme vorbereitet zu sein, muss man sich immer sagen, dass der Ball auf einen selbst gespielt wird. Ihr müsst also regelrecht darauf warten, dass er in eure Richtung fliegt. Dann seid ihr auch bei der Annahme nicht überrascht oder unvorbereitet.

4b) ANGRIFFE (<http://www.saaleperlen.de/volleyball/taktik/angriffe.php>)



- 1a) Kurzangriff: schnelles Zuspiel auf Mittelangreifer (etwa 1m vom Zuspieler entfernt)
 1b) Aufsteiger: schnelles Zuspiel in den Schlagarm des Mittelangreifers (der bereits in der Luft sein muss)
 2) Fahrstuhl: mittelschnelles/mittelhohes Zuspiel über den Mittelangreifer hinweg, Außenangreifer schlägt den Ball
 3) Otto: schnelles, mittelhohes Zuspiel auf Außenangreifer
 4) Außenangriff: hohes Zuspiel auf Außenangreifer

4c) SPIELSYSTEM ÜBER DIE II – ANNAHME-ZUSPIEL AUF II
 (<http://www.saaleperlen.de/volleyball/taktik/system2-02.php>)



Zuspieler auf Position 2 – er wartet am Netz zwischen den Positionen 2 und 3 auf die Annahme. Position 3 ist leicht zurückgezogen (auf Höhe der Angriffslinie), um die kurz hinter das Netz gespielten Aufgaben anzunehmen. Die Spieler der Positionen 4, 5, 6 und 1 bilden den 4er-Annahme-Riegel. Achtung: Der Spieler auf Position 4 muss vor dem auf Position 5 stehen!