Volleyball : Spiel für alle Sport für Meister

Autor(en): **Boucherin, Jean-Pierre**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994844

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

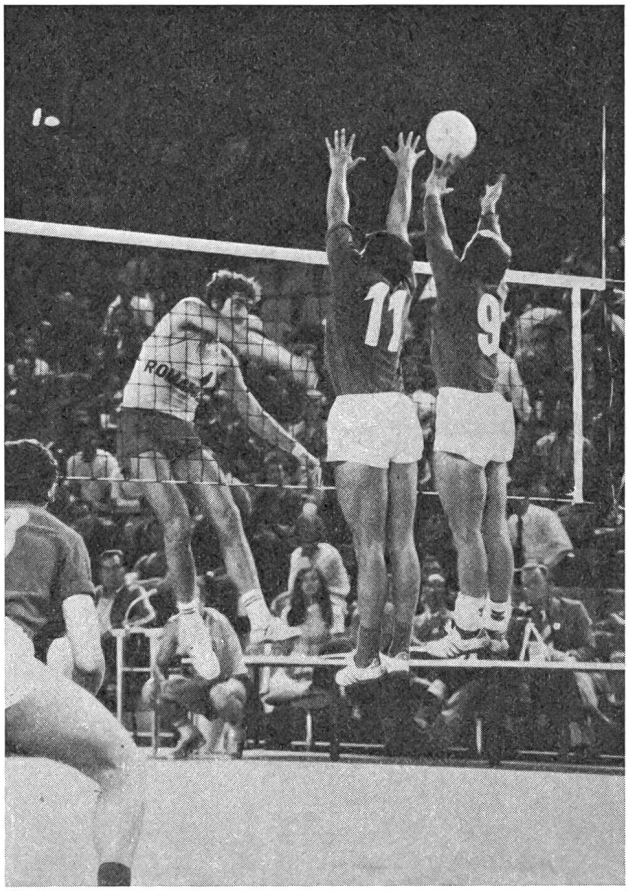
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Volleyball
Spiel für alle
Sport für Meister

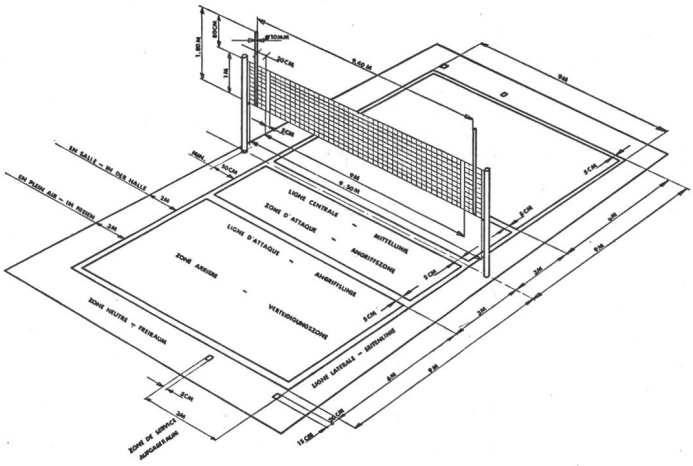
Ratschläge für jedermann, der dieses Spiel lernen möchte

Jean-Pierre Boucherin
Uebersetzung: Barbara Boucherin



Lieber Freund,

Du schreibst mir, dass Du gerne Volleyball spielen möchtest; Du hast das Spiel schon am Strand gesehen, auch einmal eine Fernsehübertragung; aber Du kennst die Grundlagen dieses Spieles nicht. Ich erlaube mir, Dir die folgenden Ratschläge zu geben und hoffe, dass Du ein eifriger Anhänger des Volleyballs wirst. Volleyball wurde am Ende des letzten Jahrhunderts in Amerika erfunden und galt vor allem als Ausgleichssport für die Athleten während der schlechten Saison. Heute ist Volleyball ein Spiel, das auf sehr unterschiedlichen Plätzen und mit Mannschaften zu 3, 4, 5, 6 Spielern beider Geschlechter gespielt wird.
Volleyball als Sport betrachtet, macht natürlich ein striktes Regelwerk nötig; hier die wichtigsten Auszüge:

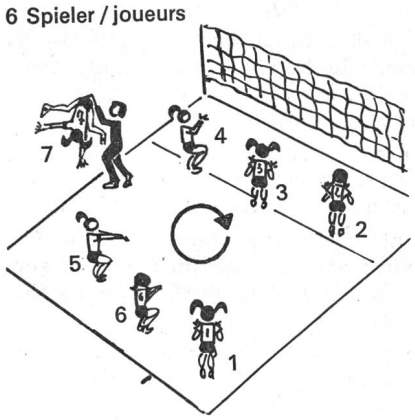


Offizielle Netzhöhe: Herren 2,43 m Damen 2,24 m

Bei der Einführung wird die Netzhöhe der Körpergrösse angepasst. Zum Beispiel: Die Netzhöhe kann ermittelt werden durch einen Spieler, der sich in der Mitte ans Netz stellt und mit erhobenen Armen die Höhe bestimmt.

— Der offizielle Ball, Marke MIKASA, kann beim SVBV gekauft werden. Zur Einführung ist es möglich, einen leichteren Ball zu verwenden (Plastikball)

— Eine Mannschaft setzt sich aus 6 Spielern und 6 Auswechselspielern zusammen



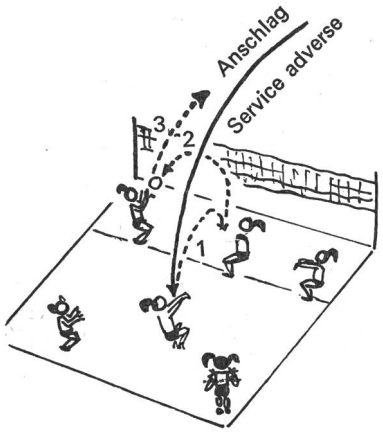
— Ein Spiel wird auf 3 Gewinnsätze zu 15 Punkten (mit mindestens 2 Punkten Differenz) gespielt.

Beispiel:

A schlägt B 3:0 (15 - 8) (15 - 13) (16 - 14)
C schlägt D 3:2 (13 - 15) (17 - 15) (1 - 15) (15 - 10) (15 - 7)

Spielverlauf

Das Spiel beginnt immer mit einem Anschlag, der hinter der Grundlinie, in der Anschlagzone, ausgeführt werden muss. Bei der Einführung empfiehlt es sich, auf kürzere Distanz anzuschlagen, denn um ein Minimum an Spiel zu gewährleisten, muss die Zahl der gelungenen Anschläge hoch sein (auf 5 Versuche 4 gelungene Anschläge).
Der Anschlag wird von einem Spieler der gegnerischen Mannschaft im Prinzip mit einer Manchette abgenommen und auf einen der drei Netzspieler gespielt, wenn möglich auf Nummer 2 oder 3; dieser versucht den Ball mit einem beidhändigen Pass über dem Kopf einem anderen zuzuspielen, der dann den Ball übers Netz spielen muss, wenn möglich mit einem Smash. So kann also eine Mannschaft den Ball ein-, zwei-, aber höchstens dreimal berühren, bevor er dem Gegner zugespielt werden muss. Der Gegner versucht den Angriff mit einem Block oder sonst einem erlaubten Mittel abzuwehren.
Nur die anschlagende Mannschaft kann Punkte erzielen. Wenn sie einen Fehler begeht, verliert sie das Anschlagsrecht; aber es wird kein Punkt gezählt.



Die wichtigsten Regeln

— Der Ball darf nicht gehalten werden; er muss mit irgend einem Körperteil oberhalb der Gürtellinie geschlagen werden.

— Wird der Ball zweimal vom gleichen Spieler berührt, gilt dies als Doppelschlag und ist falsch (Ausnahme: Block).

— Während dem Spiel darf der Ball das Netz berühren, aber die Netzberührung zählt nicht als Pass. Der Spieler, der den Ball ins Netz gespielt hat, darf ihn nicht selber weiterspielen.

— Beim Blocken ist es erlaubt, den Ball im gegnerischen Feld zu berühren, aber es ist verboten, den Ball, der noch beim Gegner ist, anzugreifen.

— Die Linie zählt zum Spielfeld; ein Ball auf der Linie wird wie ein Ball im Spielfeld gepfiffen. Um einen Ball zu retten, dürfen die Spieler das Feld verlassen.

— Der Spieler darf nie das Netz berühren oder mit einem oder beiden Füssen ganz ins gegnerische Feld treten.

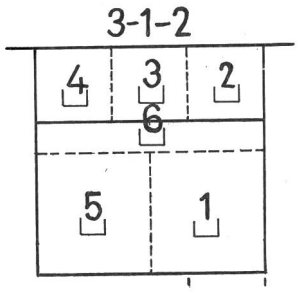
— Bei jedem Anschlagwechsel muss die Mannschaft, die den Anschlag erhält, einen Platzwechsel im Uhrzeigersinn vornehmen (siehe Zeichnung).
Die Mannschaft, die Punkte sammelt, bleibt am Anschlag. Beim Anschlag darf der Ball das Netz nicht berühren.

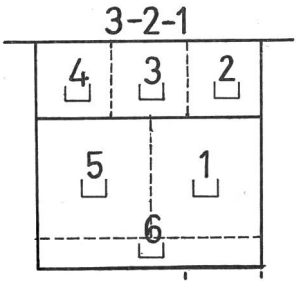
Wichtig:

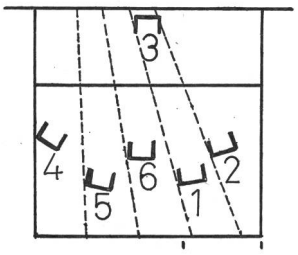
Bei der Einführung müssen die Regeln immer dem technischen Können der Spieler angepasst werden.

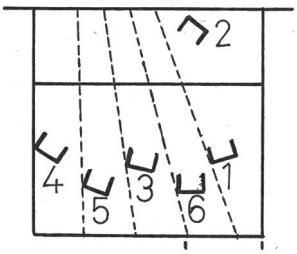
Die taktischen Positionen

Um der Verteidigung die beste Raumdeckung zu erlauben, haben die Spieler verschiedene Aufstellungsmöglichkeiten; die am häufigsten angewendeten Schemen heissen 3-1-2 und 3-2-1.
Jeder Spieler ist zur Verteidigung eines bestimmten Raumes verpflichtet; so muss er alle Bälle, die in seine Zone kommen, abwehren und weiterspielen.









Um einen Anschlag unter besten Bedingungen abzuwehren, muss die Mannschaft lernen, sich dort aufzustellen, wo höchstwahrscheinlich die Anschläge hinfliegen. Diese Aufstellung wird schon im Hinblick auf den Angriffsaufbau gewählt.
Jeder Spieler ist für alle Bälle in seiner Zone verantwortlich, vor und hinter sich, er richtet seine Füsse und Schultern gegen seinen Zuspieler.

Die technischen Elemente

Man unterscheidet 5 technische Elemente: Den beidhändigen Pass, die Manchette, den Anschlag, den Smash und den Block.

Der beidhändige Pass

Dies ist die häufigste Anwendungsart. Um den Pass auszuführen, stellt sich der Spieler so schnell wie möglich unter den Ball. (Wenn er die Hände zurückzöge, würde der Ball direkt auf seine Stirn aufprallen.) Vor der Ballberührung sind die Hände schon vorbereitet, wie dies die Photos zeigen. Am Ende des «Unter-den-Ball-Laufens» ist der Körper mehr oder weniger tief, die Füsse und Schultern sind gegen den anvisierten Spieler gerichtet.

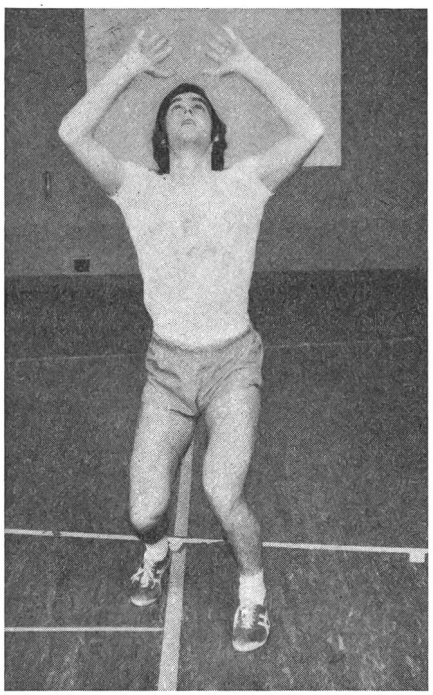
Besondere Beachtung gilt der Vorbereitung der Hände, so dass der Ball in eine für ihn vorbereitete Form fällt; dem Abstand der Ellbogen, der bei korrekter Haltung die Arme zur Bildung eines Rhombus zwingt; dem Senken des Schwerpunktes; den gegrätschten Beinen in leichter Vorschrittstellung, was eine gute Stabilität bewirkt und damit das notwendige Gleichgewicht des Körpers gewährt.

Bei der Ausführung des Passes kommt die Handfläche nie mit dem Ball in Kontakt (Photos 1 bis 4).

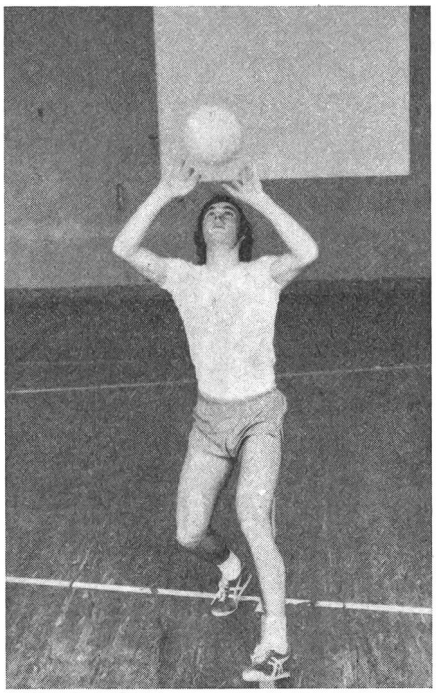
Vermeide:

Die Daumen nach vorn zu spreizen, die Finger geschlossen zu halten, die Ellbogen zu weit oder zu nahe auseinander zu halten.

1



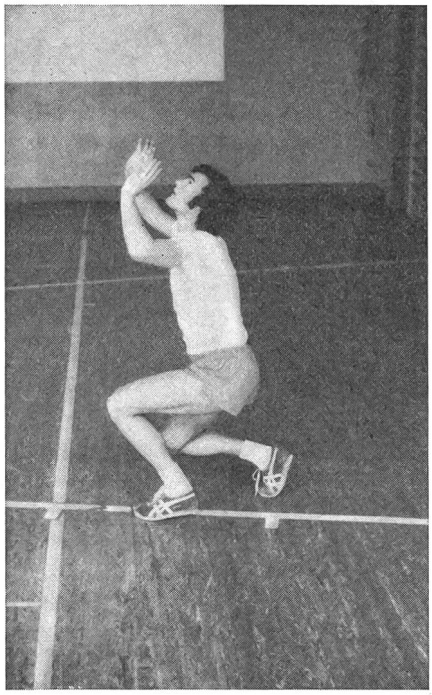
2



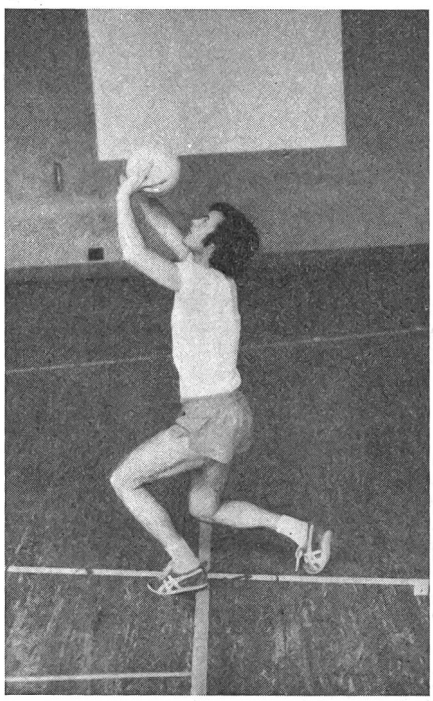
Uebungen:

Nur das unzählige Wiederholen der Bewegung erlaubt eine gute Ballberührung: Jonglieren auf verschiedenen Höhen über dem Kopf; gegen die Mauer; Pässe zu zweit, zu dritt. Wichtig ist hier immer das Ausrichten auf den anvisierten Spieler. Zu Beginn Pässe ohne Platzverschiebung, dann Pässe nach kurzem Sprint vorwärts, rückwärts oder seitwärts.

3



4

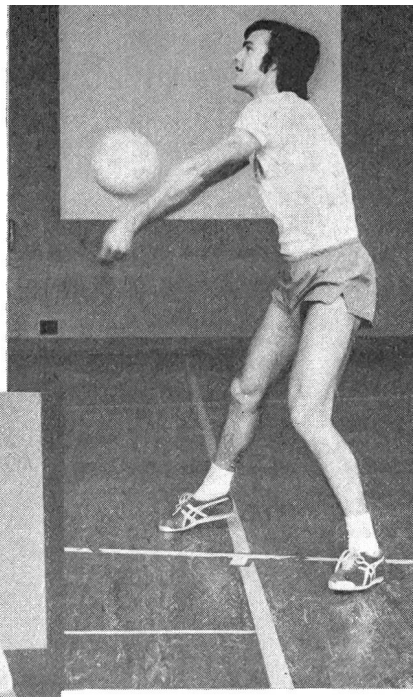


Die Manchette

Diese Bewegung erlaubt scharfe Bälle wie Anschlag oder Smash hochzuspielen. Oft wird die Manchette von Anfängern zu häufig angewendet, die sich vor dem beidhändigen Pass scheuen, vor allem häufig bei Damen. Das Gelingen der Manchette hängt *vor allem von der Beinstellung und der Beweglichkeit der Hebel ab* (Photos 5 bis 8).

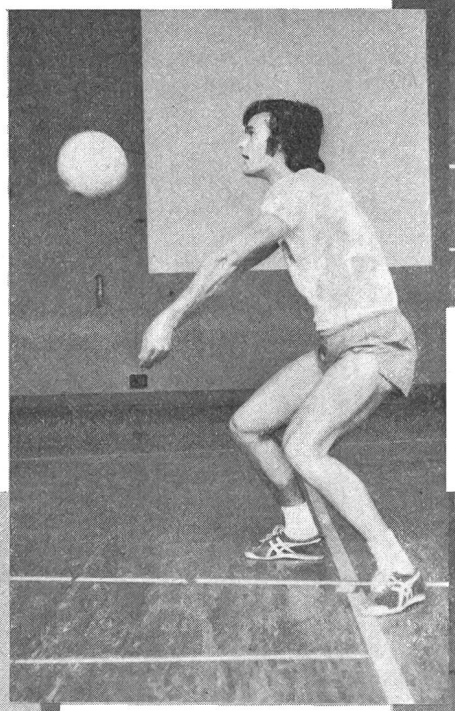
Zu bemerken:

Die Arme müssen lange vor dem Auftreffen des Balles vorbereitet werden. Die Beine sind stark gebeugt: der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte nie mehr als 90 Grad sein. Die Füsse sind weit gegrätscht, in leichter Vorschrittstellung, und das Körpergewicht ruht *auf den Fussballen.* Der Spieler muss für die seitliche Verschiebung jederzeit bereit sein, so dass die Arme zur Ballannahme *immer auf der Mittelachse des Körpers bleiben* (Photo 9). Der Ball wird mehr durch das Strecken der Beine hochgespielt als durch das Heben der Arme.
Der Ball soll nicht mit den Händen gespielt werden, sondern mit den nach innen gedrehten Unterarmen. *Die Ellbogen bleiben immer gestreckt.*

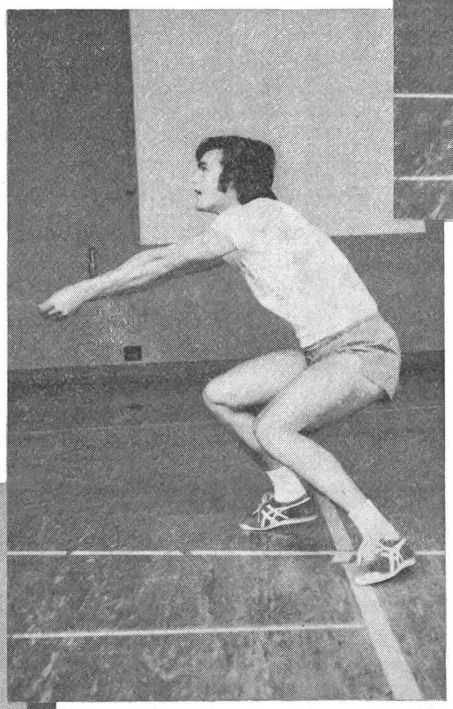


8

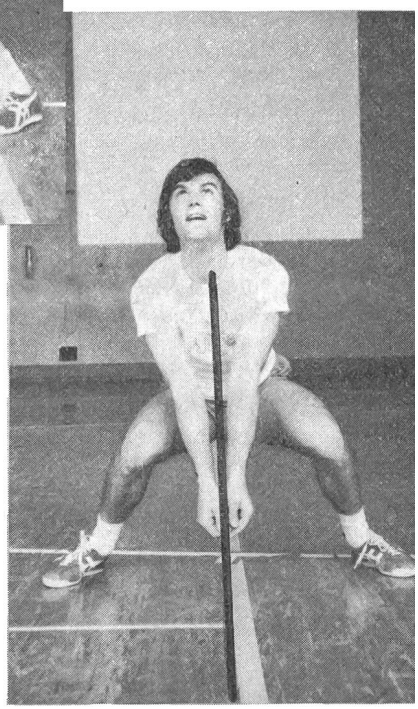
7



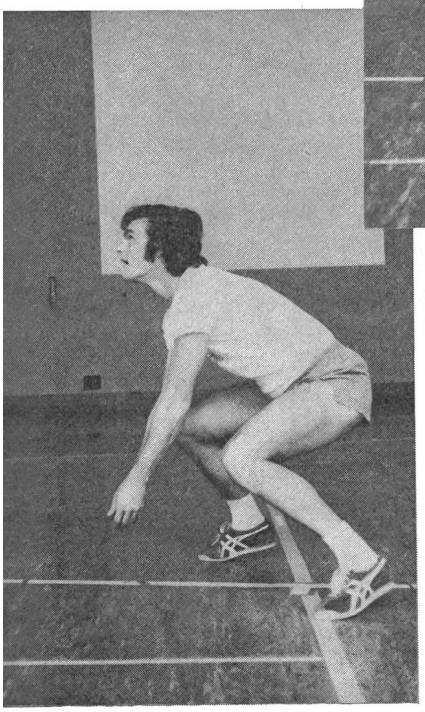
6



9



5



Vermeide:

In Rücklage zu geraten oder «abzusitzen»; die Beine gestreckt zu lassen; den Ball mit den Armen zu schlagen, statt ihn eher abzudämpfen; die Arme höher als bis zur Horizontalen zu heben; die Arme zu beugen.

Uebungen:

Ein Spieler stellt sich so auf, wie die Photos dies zeigen, ein zweiter Spieler wirft ihm die Bälle auf die gestreckten Arme; die Bälle relativ hoch nach rechts und links werfen, so dass der Spieler Zeit hat, sich zu verschieben und eine korrekte Manchette ausführen kann. Zu zweit: Ball mit Manchette abnehmen und so hoch spielen, dass der selbe Spieler seinem Partner einen beidhändigen Pass zuspielen kann, dieser nimmt mit Manchette ab, dann Pass zum Partner. Später mit grösserer Distanz.

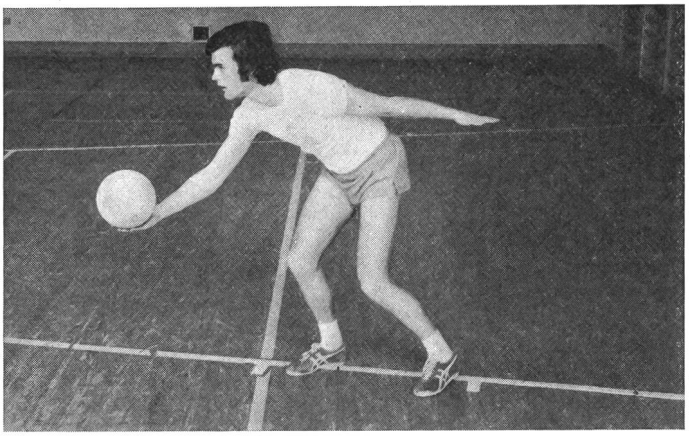
Der Anschlag

Der Anschlag stellt keine grossen technischen Probleme, wie die anderen Bewegungen; das Gelingen ist vor allem Sache der Konzentration. Von Anfang an muss auf ein Gelingen der Anschläge beharrt werden, sonst wird jegliches Spiel unmöglich.

Anschlag von unten:

Dies ist die leichteste Art des Anschlagens. Der Ball kann mit der offenen Hand, mit leicht gewölbter Hand, mit der Faust, mit der Handkante (abgespreizter Daumen) geschlagen werden. Es soll versucht werden, den Ball immer mit der grösstmöglichen Fläche zu schlagen. Viel Beachtung muss der Ausholbewegung geschenkt werden; sie erfolgt immer senkrecht zum Netz. Der Arm, der den Ball hält, ist beinahe ausgestreckt. Beim Anschlagen darf der Fuss weder die Linie noch das Feld berühren. Nach dem Anschlag aber darf sofort die Grundlinie überschritten werden. Zu bemerken ist auch die gebeugte Haltung der Beine (Photo 10).

10



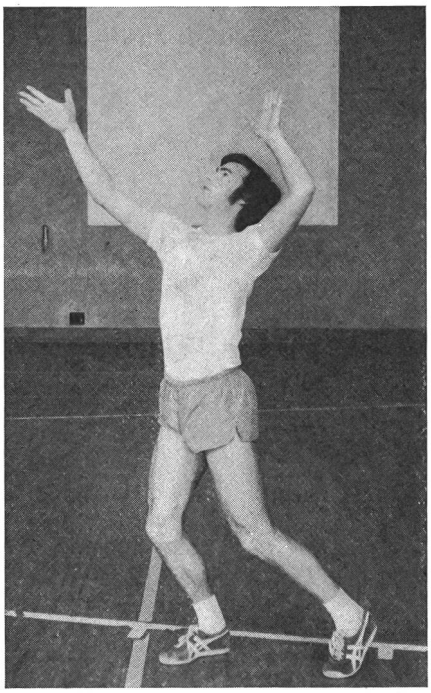
Tennisanschlag:

Schon schwerer abzusichern. Der Ball wird über dem Kopf hochgeworfen und mit offener Hand geschlagen (Photo 11).

Uebungen:

Anschlag gegen Wand üben, auf verschiedene Ziele; dann mit reduzierter Distanz übers Netz.

11



Der Smash

Dies ist wohl die schwierigste Grundgeste, da sie eine ausgezeichnete Koordination und eine sehr gute Kondition verlangt. Der Smash ist eine Kombination dreier sportlicher Grundelemente: Lauf, Sprung und Wurf.

— Um einen guten Anlauf zu ermöglichen, befindet sich der Spieler vom Netz entfernt oder oft sogar ausserhalb des Spielfeldes, um so drei, vier oder fünf Schritte Anlauf zu haben (Photo 12).

— Ausholen der Arme rückwärts, senken des Schwerpunktes (Photo 13).

— Absprung mit *beiden Füssen,* mehr oder weniger gegrätscht, aber immer parallel zum Netz. Um den horizontalen Anlauf in die Vertikale umzusetzen, muss der Spieler einen Stemmschritt ausführen: Füsse nacheinander aufsetzen und den Körper in eine Hockstellung bringen (Photos 14 und 15).

— Maximales Aufspringen mit Hilfe der Arme, die fast symmetrisch hochgeschwungen werden (Photo 16).

— Ausholbewegung des Schlagarmes hinter den Kopf. Dabei sind die Schultern senkrecht zum Netz (Photo 17 und 18).

— Schlag mit offener Hand, mit starkem Handgelenkeinsatz in Richtung Boden.

Vermeide:

Dass der Spieler, der sich für den Smash vorbereitet, am Netz «kleben» bleibt. Er muss seinen Anlauf von der 3-m-Linie her ausführen.

Uebungen:

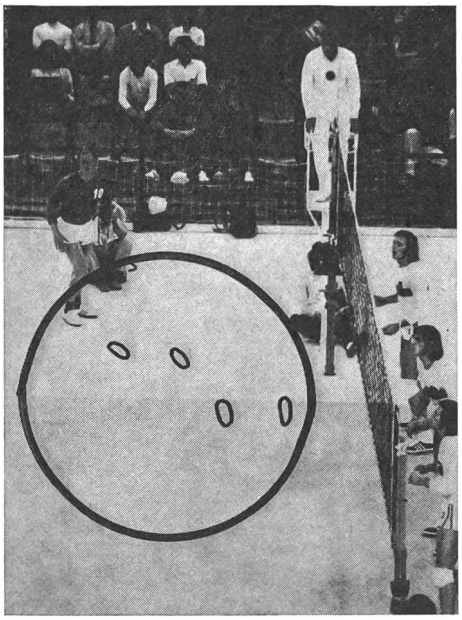
Smashbewegung ohne Sprung, gegen einen Partner, der den Ball fängt — Smashbewegung gegen Boden - Wand, ohne Sprung: Smash auf Boden, so dass der Ball gegen die Wand springt und von dort zurück zum Spieler. Versuche zehnmal hintereinander zu smashen!

Wichtig:

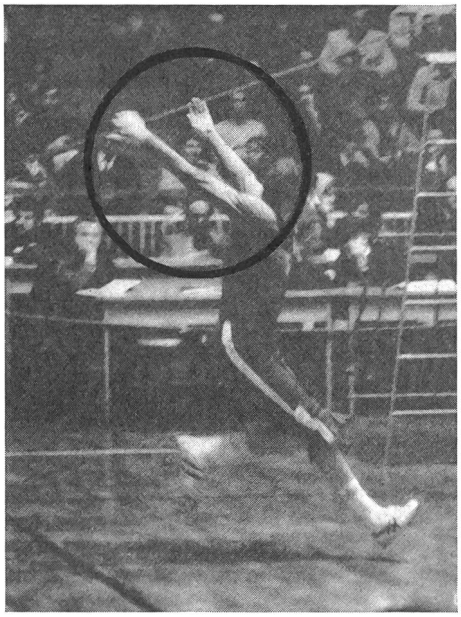
Man achte, dass der Pass, der zum Smashen bestimmt ist, sehr hoch und genau ist. Es besteht auch die Möglichkeit, den Ball mit beiden Händen hochzuwerfen.

Der Block

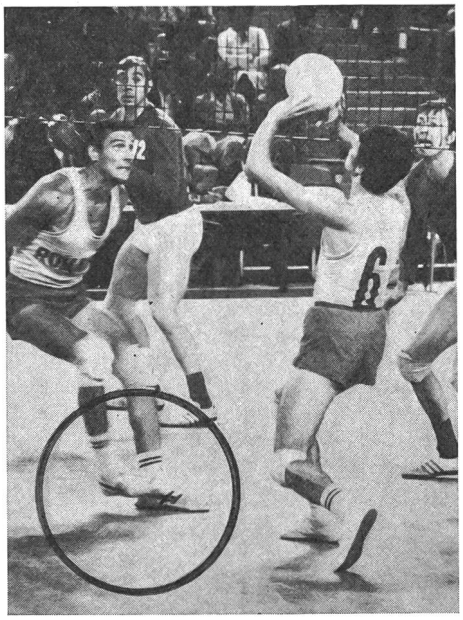
Es ist dies eine Verteidigung, die zum Angriff wird. Der Block kann von einem, zwei oder drei Spielern ausgeführt werden. Er hat nur gegen eine gut angreifende Mannschaft seine Berechtigung (siehe Titelphoto).



12

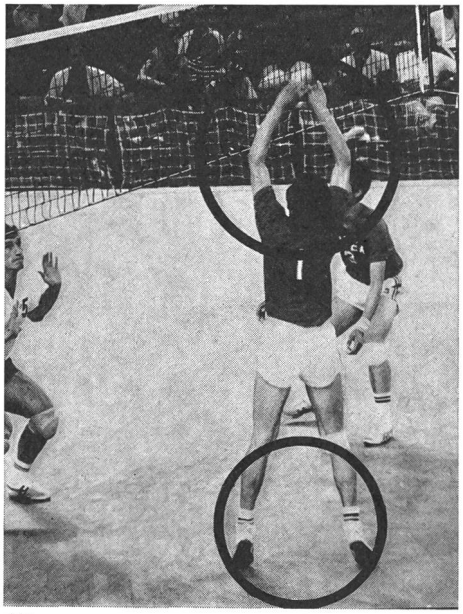


13

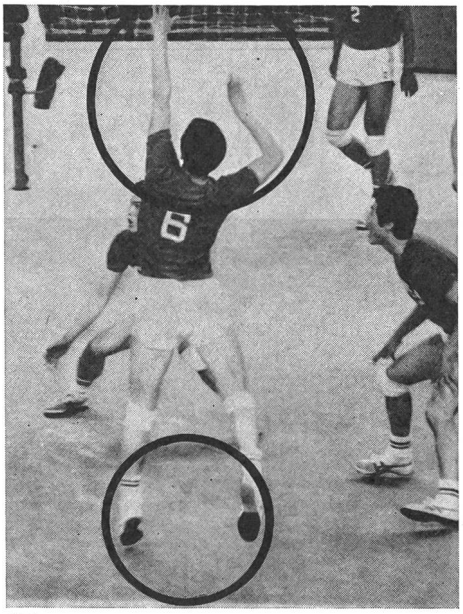


14

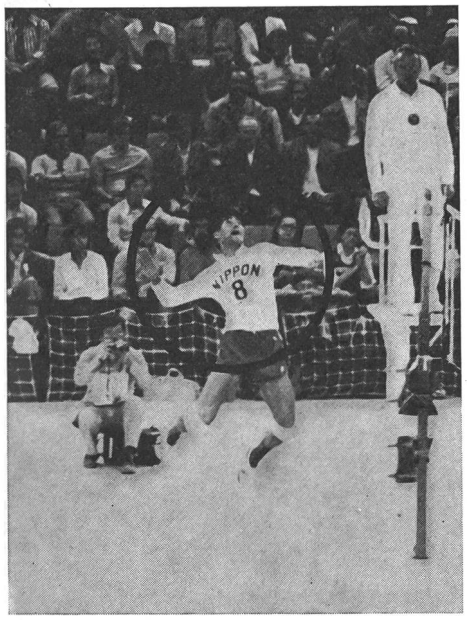
15



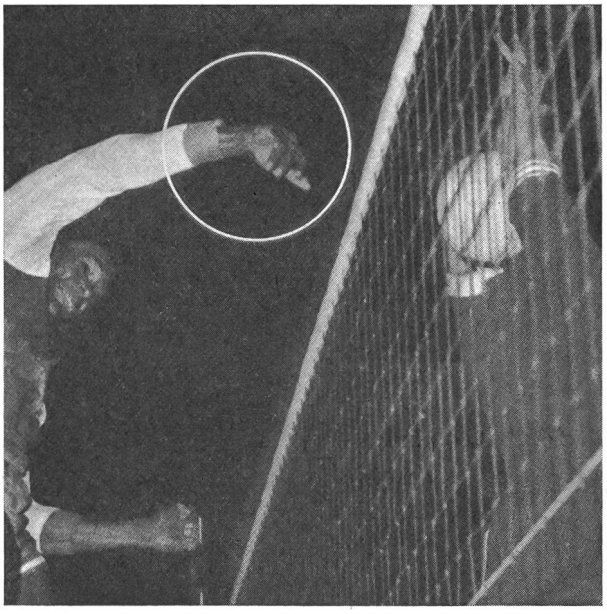
16



17



18



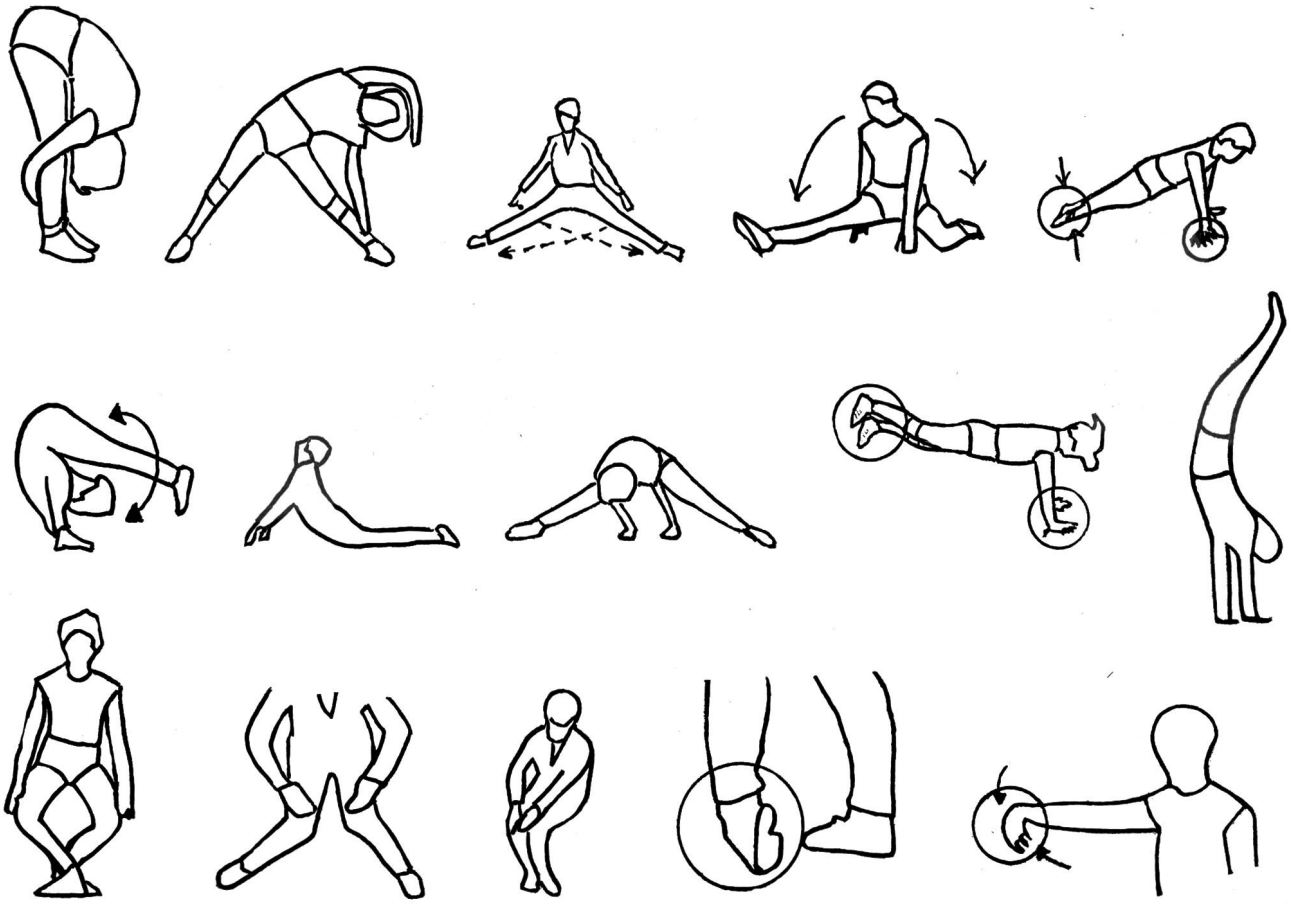
19

Physische Vorbereitung

Vor jeglichem Training muss der Spieler sich sehr gut einlaufen. Besonders zu beachten sind dabei die Gelenke: Fingergelenke, vor allem der Daumen, Schulter-, Knie- und hauptsächlich die Fussgelenke (Photo 13). Der Kräftigung der Muskulatur muss erst auf einer höheren Stufe Beachtung geschenkt werden. Das Krafttraining erlaubt es, ein Spitzenspieler, einer dieser herrlich fliegenden Athleten zu werden.

Ich hoffe, dass Du ein eifriger Volleyballer wirst und empfehle Dir, Dich einer Volleygruppe anzuschliessen.

Vergiss nicht, dass der Wert einer Mannschaft nicht nur von der technischen und physischen Reife abhängt, sondern vielmehr vom Zusammenhang und Verständnis innerhalb der Mannschaft. «Volleyball ist mehr als ein Sport — er ist eine Art zu leben».



Bibliographie:

Leiterhandbuch J+S, ETS, 2532 Magglingen.

Volleyball, Spielregeln SVBV, 6052 Hergiswil, 1973.

Volleyball, Dr. M. Fiedler, Sportverlag, Berlin 1969.

Volleyball, 333 Praktische Uebungen, E. Blossfeld, Hofmann Verlag, 1971.

Volleyball, G. Dürrwächter, Hofmann Verlag, 1967.

Zeitschrift «Journal», SVBV, 6052 Hergiswil.

Volleyball für Schule und Verein, J. Zeigert, Limpert Verlag, 1968.

Text:

Unter Leitung von J.-P. Boucherin, Volleyball, J+S, ETS, 2532 Magglingen.

Photos:

J.-P. Boucherin: OS 1972, G. Hefti.

Zeichnungen:

Aus Memento d'initiation et d'animation sportive der FSGT stage M. Baquet, Editeurs Français Réunis.