

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 9 (1952)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Volleyball

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

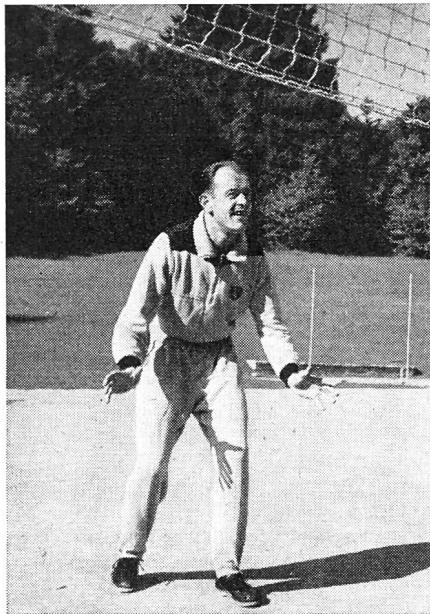
#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

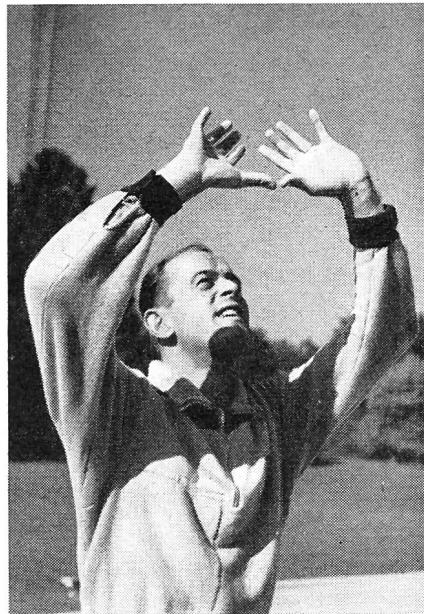
**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

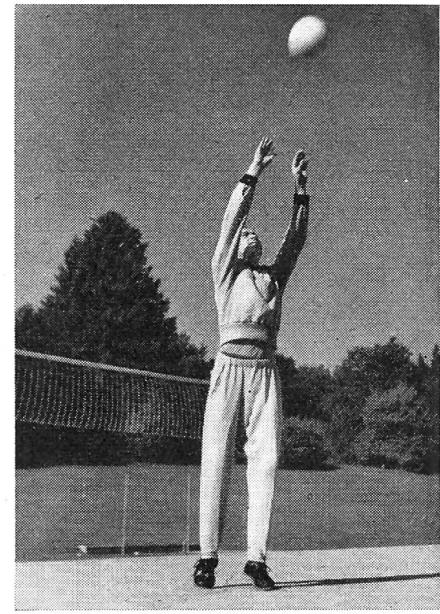
1



2



3



## VOLLEYBALL

Pierre Joos

### Die Technik

Volleyball wird seit langem schon von Feriengästen gespielt, die darin eine angenehme körperliche Übung und beliebte Zerstreuung sehen. Dadurch hat sich leider mit der Zeit die ganze Spielauffassung geändert, und die technischen Grundlagen sind in Vergessenheit geraten. Es wird ohne feste Regeln, ja manchmal ganz konfus gespielt. Aber trotzdem und vor allem auch dank der immer zahlreicher internationalen Wettkämpfe, die im Ausland ausgetragen werden, scheint sich der Volleyball zu einem athletischen Spiel zu entwickeln. Es braucht aber tatsächlich eine ernsthafte Vorbereitung und eine verfeinerte Technik.

Den Anhängern von Sportarten, die den Kampf Mann gegen Mann kennen, erscheint dieses feine Spiel zu weich, obwohl es – schon wegen des kleinen Spielfeldes – gespannte Aufmerksamkeit, ausgezeichnete Reflexe und eine sehr grosse Beweglichkeit erfordert.

Wir können nicht Volleyball spielen, ohne vorher die Grundbewegungen, die uns von der Technik vorgeschrieben sind, zu beherrschen. Jeder Unterricht für Anfänger wird sich daher zum Ziel setzen, die Exaktheit, Zweckmässigkeit und Wirksamkeit der Bewegung zu schulen.

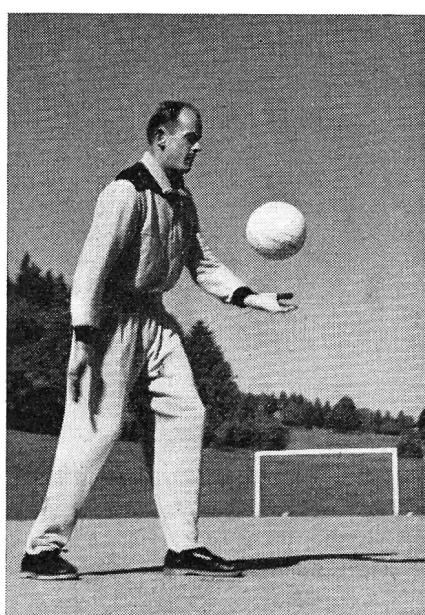
### Die Ausgangsstellung des Volleyballspielers

Sie ist gleich wie die des Boxers oder Basketballspielers. Es werden dadurch

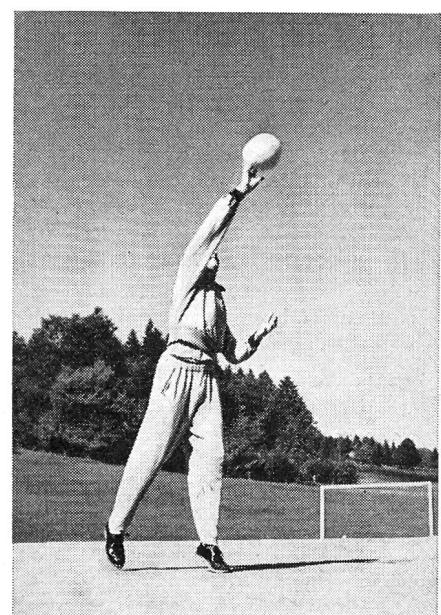
- a) das Gleichgewicht,
- b) der Gebrauch der Beine bei Läufen und Sprüngen,
- c) die Beweglichkeit



8



9



10

gefördert. — Vorschrittsstellung, Rumpf und Beine leicht gebeugt, Hände offen auf Hüfthöhe. (Fig. 1.)

### 1. Das Zuspiel

#### a) Das Zuspiel nach vorn mit beiden Händen:

Die Schusslinie ist bei diesem Pass direkt oder hoch. — Die Lage der Hände (Fig. 2): Die Hände sind offen, die Zeigfinger und Daumen bilden ein verschobenes Quadrat. Der Schlag auf den Ball erfolgt mit den zehn Fingerspitzen etwas über und vor dem Kopf. Die Körperstreckung erfolgt schräg aufwärts. (Fig. 3.)

#### b) Das Zuspiel im Sprung:

Der Sprung wird mit geschlossenen Beinen und während der Bewegung auch auf einem Bein ausgeführt. Der Schlag erfolgt, wenn der Körper seine höchste Streckung erreicht hat. (Fig. 4.) Mit dieser Art Pass können wir den Gegner wie folgt täuschen:

- Vortäuschen eines Schläges;
- Weitergeben des Balles an einen schon in Stellung stehenden Schlagmann;
- Richtungsänderung des Angriffs.

#### c) Das Zuspiel mit einer Hand:

Dieses erfolgt entweder vom Boden aus oder aus der Streckung. Der Ball wird mit den Fingerspitzen geschlagen, die Hand ist offen, die Finger sind gespreizt und bilden eine Schale. (Fig. 5.) Es ist schwer, diesen Pass präzis und wirksam auszuführen, weshalb er nur in seltenen Fällen angewandt wird.

#### d) Das Zuspiel nach hinten:

Der Körper streckt sich nach hinten. Der Ball wird mit beiden Händen geschlagen aus dem Stand oder Sprung. (Fig. 6.)

**e) Niederes Zuspiel nach vorn:** Diese zwei Arten von Zuspiel (d und e) werden nur in der Verteidigung angewandt, vor allem bei Abnahme eines Schlag-Balles des Gegners. Um nicht in den häufigen Fehler des „gehaltenen Balles“ zu verfallen, ist es nicht ratsam, den Ball mit den offenen Händen zu schlagen.

**Aufstellung vw.** Im Augenblick, wo sich der Körper nach vorn beugt, machen die Arme eine leichte Ausholbewegung nach hinten und treffen den Ball mit beiden Handkanten oder mit beiden Fäusten. (Fig. 7.)

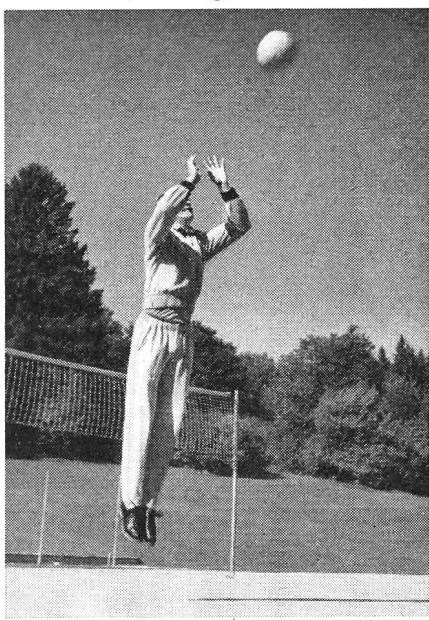
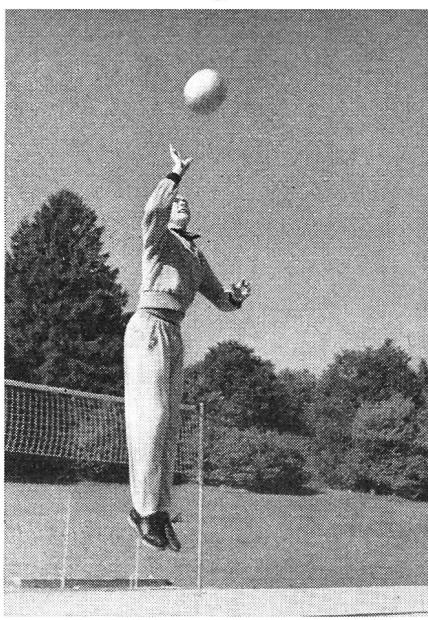
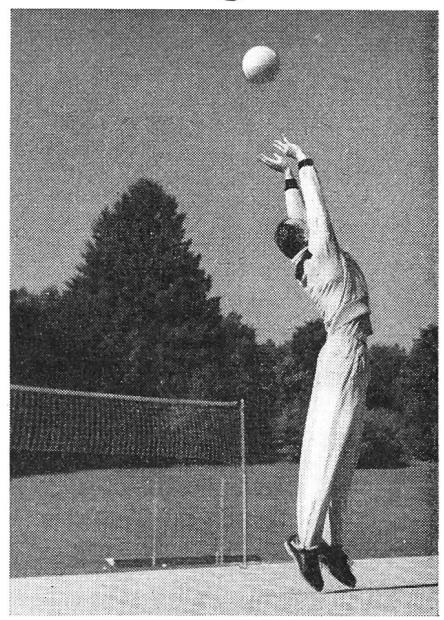
**Aufstellung sw.** Nach einem Ausfallschritt sw. erfolgt der Schlag mit einer Hand (Faust, offener Hand oder Handballen). (Fig. 8.)

### 2. Die Service-Schläge

**a) Der tiefe Service-Schlag:** Der Service-Mann stellt sich schräg zum Netz. Beine und Körper sind leicht gebeugt. Der Ball ruht auf der linken Hand, während der rechte Arm eine kleine Ausholbewegung nach rw. abwärts macht. Bevor die rechte Hand den Ball schlägt, lässt ihn die linke los. Dem Schlag geht eine Streckung des Körpers und eine Gewichtsverlegung auf das vordere Bein voraus. (Fig. 9.) Der Ball kann auf verschiedene Art geschlagen werden:

- mit dem Ballen der offenen Hand (den Anfängern zu empfehlen);
- mit geschlossener Hand;
- mit der Handkante.

**b) Der Service-Stoss:** Die Ausgangsstellung ist gleich wie für den tiefen Service-Schlag. Die linke Hand wirft den Ball steil auf Kopfhöhe. Der rechte Arm ist gebeugt (Ellenbogen sw. gehoben), die geöffnete Hand auf Schulter-

**4****5****6**

höhe). Die Bewegung des Stosses ist gleich wie beim Kugelstossen, ebenfalls die Streckung des Körpers schräg vw. hoch. (Fig. 10.)

**c) Der Tennis-Schlag:**

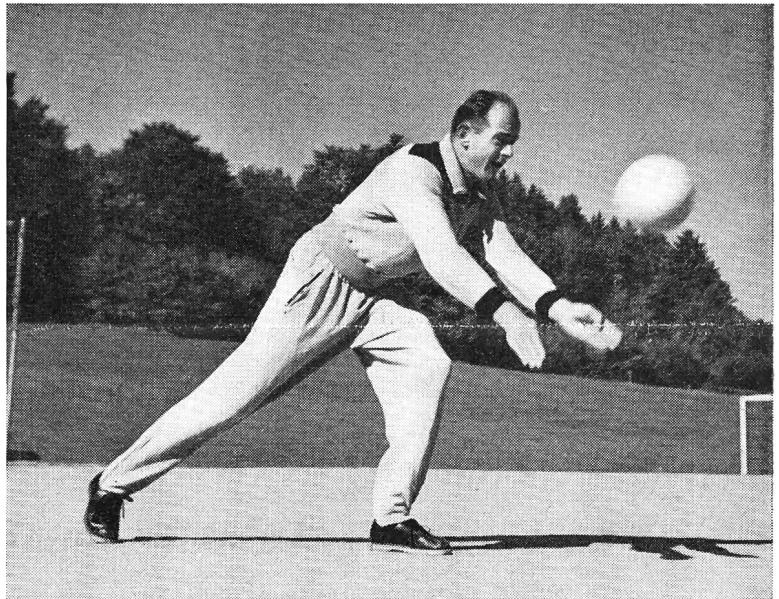
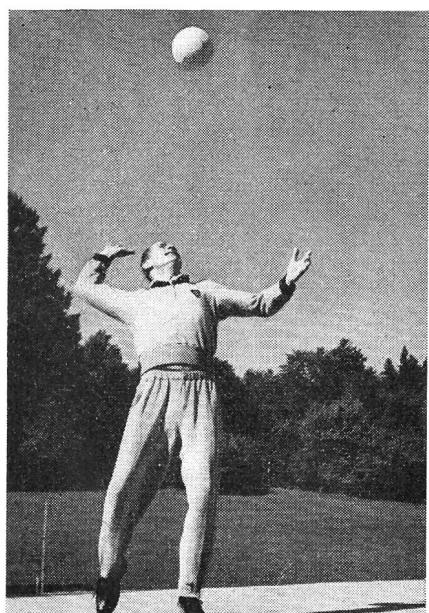
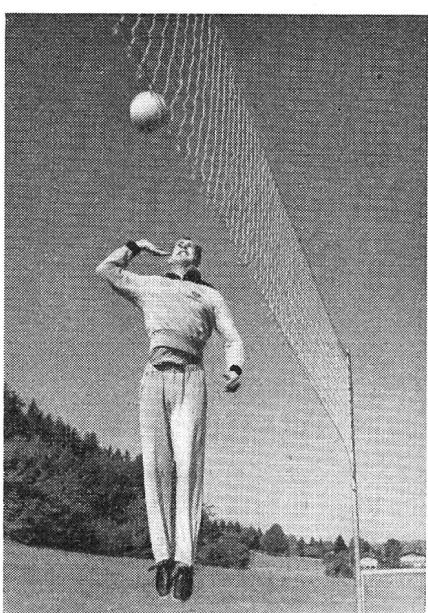
Der Service-Mann steht in Streckung schräg vw., Knie gebeugt, Ball in der linken Hand; der rechte Arm hängt am Körper herab. Die linke Hand wirft den Ball steil in die Höhe. Der rechte Arm wird nach hinten gebeugt, hoch gehoben u. der Ball über dem Kopf mit hohler Hand (Finger aneinander gepresst), Arm gestreckt, geschlagen. Das hintere Bein stösst den Körper energisch auf das vordere, um eine grössere Streckung zu erreichen.

**3. Der eigentliche Schlag** (Fig. 11.)

**a) Der Tennis-Schlag:** Die Ausführung ist die gleiche wie beim Tennis, mit der Ausnahme, dass der Schlag erst dann erfolgt, wenn der Körper seinen höchsten Punkt erreicht hat. Der Sprung erfolgt auf einem oder beiden Beinen. Für den Schlag wird die Hand mit Vorteil hohl gehalten. (Fig. 12.)

**b) Der Contre-Schlag:** Der Contre-Schlag wird angewandt, um den Schlag des Gegners zu parieren. Mit den Händen wird über dem Netz eine Abschirmung gebildet, die den Ball in seiner Wurfbahn aufhalten soll. Es gibt ein „Contre“ zu Eins, zu Zweien, zu Dreiern. Man stellt sich etwa 40 cm vom Netz auf, den Körper gebeugt, bereit zur Streckung, die Hände auf Achsellhöhe. Nach dem Sprung werden die Arme schräg vw. geworfen, die Hände sind geöffnet, die Daumen aneinander gepresst. (Fig. 13.)

In einer nächsten Nummer werden wir das methodische Vorgehen im Volleyballunterricht erklären.

**7****11****12****13**