Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 71 (1978)

Artikel: Volleyball : ein Plausch- und Kampfspiel für alle
Autor: Lörtscher, Hugo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989980

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: 14.07.2025

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

Volleyball – ein Plausch- und Kampfspiel für alle

Volleyball, um die Jahrhundertwende noch nahezu unbekannt, hat heute mit einer geschätzten Gesamtzahl von 70 Millionen Spielern die Welt erobert. Volleyball ist das ideale Mannschaftsspiel für Schule und Freizeit, dessen Spielgedanke auch dann nicht gefährdet wird, wenn nach sehr vereinfachten Regeln und individuell angepassten taktischen und technischen Möglichkeiten gespielt wird: Ball über die Schnur, Volleyball mit Auffangen, Volleyball ohne Aufschlag, Kleinfeld-Volleyball.

Wer sich schon jemals von der unvergleichlichen Atmosphäre eines Volleyballturniers hat mitreissen lassen, wird sich gerne der harten Schule unterziehen, Volleyball als Kampfspiel von Grund auf zu erlernen. Mit den Komponenten Athletik, Technik und Taktik fördert Volleyball in hohem Masse nicht nur eine sportliche, sondern eine gesamtheitliche Erziehung des jungen Menschen. Ohne physische Bereitschaft ist auch keine gute Technik möglich.

Der äussere Rahmen des Volleyball-Spiels

Zum Volleyball gehören verschiedene äussere Grundbedingungen: ein Spielfeld, ein Netz, ein Ball, zwei Mannschaften zu je sechs Feldspielern, zwei Schiedsrichter, ein Anschreiber, eine Anzeigetafel, Linienrichter, und natürlich: Spielregeln.

Schmettern und nah am Netz hochsteigender Zweierblock. Übergreifen sowie doppelte Ballberührung des Blockspielers wird nicht als Fehler bewertet. ▶

Das Spielfeld

Die Gesamtmasse betragen 9×18 Meter. Es wird durch verschiedene Linien in einzelne Zonen aufgeteilt. Die Mittellinie mit dem darüber gespannten Netz weist jeder Mannschaft eine Spielhälfte zu. Diese Linie darf von keiner Mannschaft übertreten werden. Als Fehler wird auch das Berühren oder Übergreifen des Netzes bewertet (mit Ausnahme des Blocks). Die Netzhöhe beträgt je nach Alter und Geschlecht der Spieler 2,15 bis 2,43 Meter. Drei Meter hinter der Mittellinie liegt die Angriffslinie und weitere 6 Meter zurück die Grundlinie.

Einige Spielmodalitäten

Zu Beginn jedes Satzes legt sich jede Mannschaft auf eine bestimmte Aufschlagreihenfolge oder Aufstellung fest. Der einmal zugewiesene Platz darf bis zur Ausführung des Aufschlags nicht gewechselt werden. Mit jedem Wechsel des Aufschlägers in der vorgeschriebenen Reihenfolge erfolgt gleichzeitig eine Rotation der übrigen Spieler um einen Platz im Uhrzeigersinn. Nachdem der Ball ins Spiel gebracht worden ist, können die Plätze beliebig vertauscht werden, doch dürfen die Grundspieler im Angriffsraum weder schmettern noch blockieren. Der Ball darf den Boden nicht berühren und muss spätestens mit der dritten Körperberührung ins gegnerische Feld gespielt werden. Begeht die aufschlagende Mannschaft einen Fehler, verliert sie ohne Punktverlust das Aufgaberecht (bzw. Aufschlagsrecht) an den Gegner. Begeht dieser einen Fehler, markiert die aufgebende Mannschaft einen Punkt.

Es wird entweder nach Zeit (in Ausnahmen) oder nach Satzgewinn gespielt. Ein Satz gilt als gewonnen, wenn eine der beiden Mannschaften zuerst 15 Punkte mit einem Mindestabstand von zwei Punkten erreicht hat. Bei nur einem Punkt Rückstand wird solange weitergespielt, bis eine Mannschaft einen Zweipunktevorsprung herausgespielt hat. Die internationalen Regeln schreiben drei Gewinnsätze vor, doch begnügt man sich bei Schülerturnieren mit zwei gewonnenen Sätzen. Pro Satz kann jede Mannschaft zwei Auszeiten zu 30 Sekunden beanspruchen sowie 6 Spieler auswechseln. Die Auszeiten werden von den Mannschaftsführern zur Erteilung von taktischen Weisungen verlangt.

Die Technik des Volleyballspiels

Das gesamte Spielgeschehen kann auf einige sich immer wiederholende Grundsituationen reduziert werden: Aufschlag –

Erlaufen eines Lobballs und einarmiges Zuspiel (erste Ballberührung).

Abwehr des Aufschlags – Stellen – Angriff – Block – Feldverteidigung.

Der Aufschlag

Mit dem Aufschlag (Aufgabe) wird nicht nur der Ball ins Spiel gebracht, er ist heute auch zu einer wirkungsvollen Angriffswaffe geworden. Durch Wahl verschiedener Techniken (untere Aufgabe, obere Frontalaufgabe oder Tennisaufgabe, Hakenaufgabe, Flatteraufgabe) wird die Flugbahn des Balls beeinflusst, die Abwehr und damit der Angriffsaufbau des Gegners erschwert. Nur geübte Spieler werden indessen einen direkten Punktegewinn anstreben. Der Aufschläger stellt sich vorschriftsgemäss hinter der Grundlinie am rechten Eck des Spielfeldes auf. Ein missratener Aufschlag bedeutet einen leichtfertig verschenkten Punkt.

Die Abwehr des Aufschlags

Der gegnerische Aufschlag wird fast ausschliesslich im Bagger abgenommen. Bei dieser Technik

werden die Unterarme ausgestreckt bei zusammengefassten Händen dicht aneinandergehalten und nach oben durchgedrückt. Der Ball wird dabei von den Unterarmen so abgewehrt, dass der Abpraller leicht von der eigenen Angriffslinie (Steller) übernommen werden kann. Die Abwehrspieler erwarten den Aufschlag geduckt und startbereit nahe der Grundlinie.

Das Stellen – Aufbau des Angriffs

Als Drehscheibe des Angriffs ist der Steller die zentrale, wenn auch nicht die auffälligste Spielfigur. Durch blitzschnelles Erfassen der gegnerischen Abwehrtaktik spielt er den erlaufenen Ball dem geeignet postierten Angriffsspieler zum Schlag ins gegnerische Feld zu. Der Steller bedient sich in der Regel des Pritschens (oberes Zuspiel). Beim Pritschen wird der Ball meist beidarmig mit schüsselförmig gespreizten Fingern über Kopfhöhe federnd und doch mit einem deutlichen Schlag abgespielt. Er darf die Handflächen nicht berühren, nicht gehalten und nicht geführt werden. Gepritscht wird oft auch nach hinten oder im Fallen.

Der Angriff

Für den Angriffsschlag bedient man sich einer Reihe subtil oder hart angewendeter Techniken. Eine der gefürchtetsten Angriffswaffen ist der Smash oder Schmetterschlag durch einen hochspringenden Netzspieler. Bedeutendes Moment ist dabei das zentimetergenaue Zuspiel des Stellers. Ein taktisches Mittel, den unfehlbar aufspringenden gegnerischen Block jenseits des Netzes auszuschalten, ist das Antäuschen eines Schmetterschlages mit Sprungabspiel zum Nebenmann.

Der Block

Bei harten Schmetterangriffen hat nur eine technisch und taktisch optimale Blockabwehr eine Chance. Die Blockspieler reissen dabei im Sprung ihre Arme angewinkelt nach oben, Ellbogen dicht an der Netzkante, ohne diese zu berühren. Der Block ist im Durchschnitt mit 28 Prozent an den gesamten Spielhandlungen und zu rund 38 Prozent an den Punktgewinnen beteiligt.

Die Feldabwehr

Die Feldabwehr stellt an Reaktion, Beweglichkeit, Schnellkraft und athletischem Können höchste Anforderungen. Die verschiedenen Formen des Baggerns, wie zum Beispiel der Hechtbagger oder die einarmige Abwehr im Fallen mit Rückwärtsrollen, gleichen akrobatischen

Einlagen, zu denen nur besttrainierte Spieler und Spielerinnen befähigt sind.

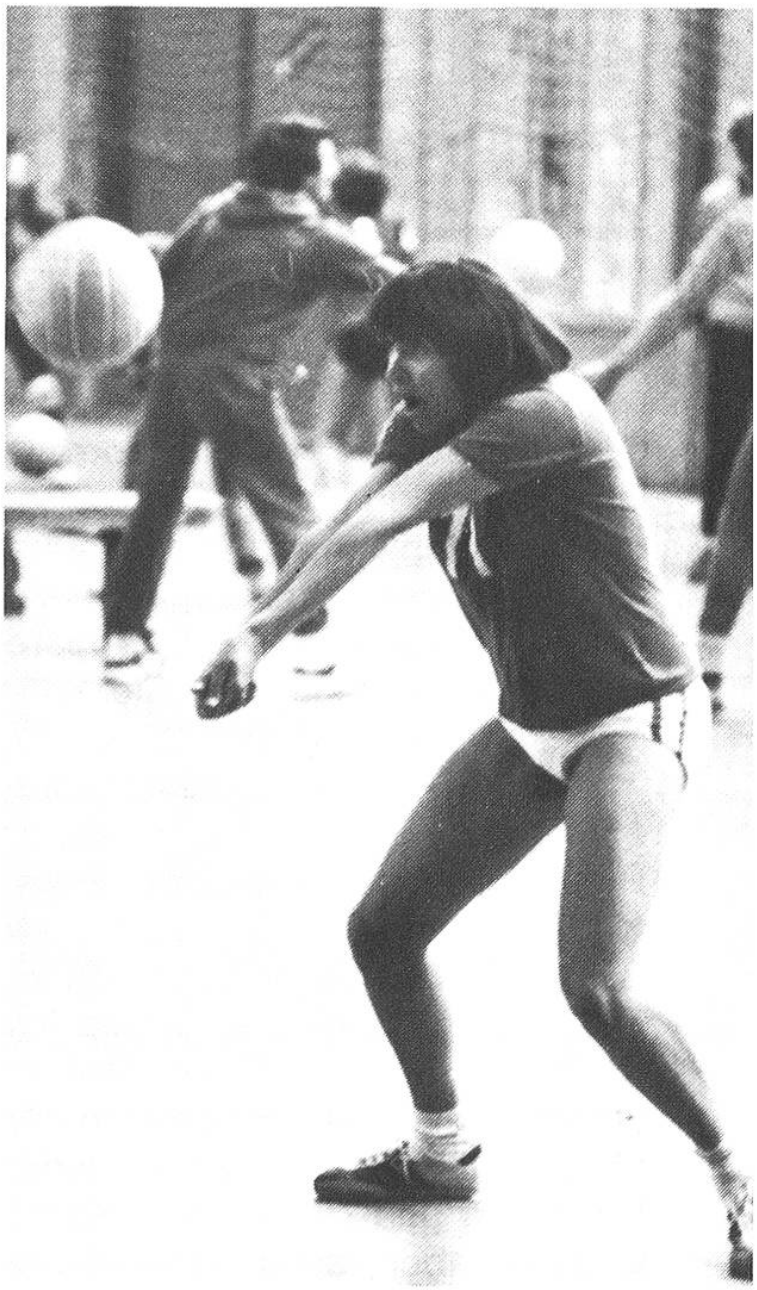
Taktik

Taktik ist die zweckmässige Anwendung der Technik. Jede Spielhandlung löst eine Kette taktischer Situationen aus. Der Einzelspieler muss einerseits die mannschaftstaktischen Anweisungen befolgen, andererseits ist die individuelle Taktik für das schöpferische Moment im Spiel verantwortlich. Der Anteil der taktischen Punktgewinne betrug bei einer Auswertung internationaler Höhepunkte bei den Herren 30 Prozent, bei den Frauen 40 Prozent.

Training

Asiatische Spitzenmannschaften trainieren rund 2000 Stunden pro Jahr. Elitespieler bei uns haben eine Trainingsbelastung von rund 400 Stunden pro Jahr. Drei bis vier Stunden pro Woche für mittlere Ansprüche sollten nicht unterschritten werden, will man nicht bereits im voraus die Freude am Spiel verlieren. Was nicht gefordert wird, wird auch nicht gefördert. Das gilt auch im Volleyball. Freilich sollen die Spieler nicht zu Trainings-Sklaven degradiert werden. Sport ist ein toter Sport, wo der Spass zu kurz kommt.

Hugo Lörtscher



Vorbildliches Baggern (Abnahme des Aufschlags).