

# Volleyball

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.

1



## 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 zahlreicheren 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

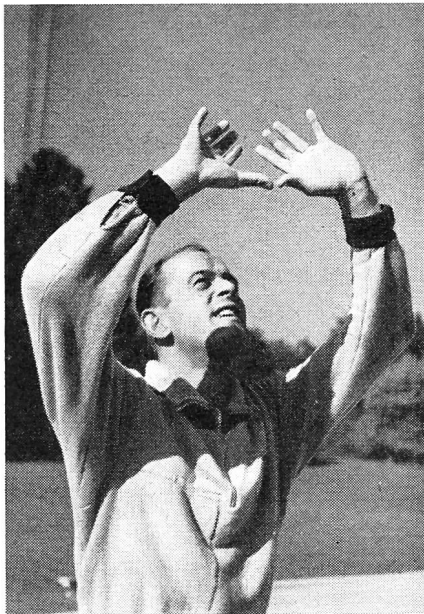
Sie ist gleich wie die des Boxers oder Basketballspielers. Es werden dadurch

- das Gleichgewicht,
- der Gebrauch der Beine bei Läufen und Sprüngen,
- die Beweglichkeit



8

2



gefördert. — Vorschrittstellung, 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:

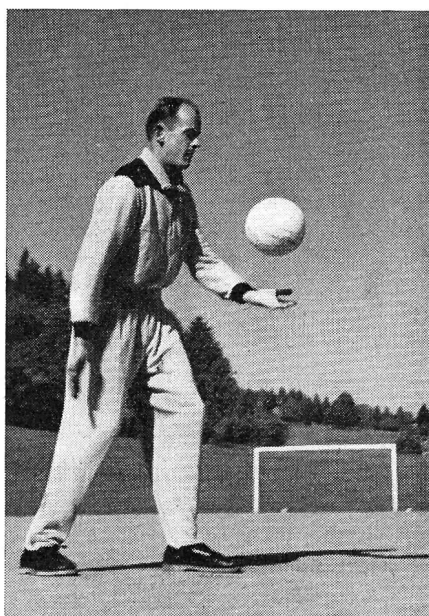
- Vortäuschen eines Schlages;
- Weitergeben des Balles an einen schon in Stellung stehenden Schlagmann;
- Richtungsänderung des Angriffs.

#### 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 präzise und wirksam auszuführen, weshalb er nur in seltenen Fällen angewandt wird.

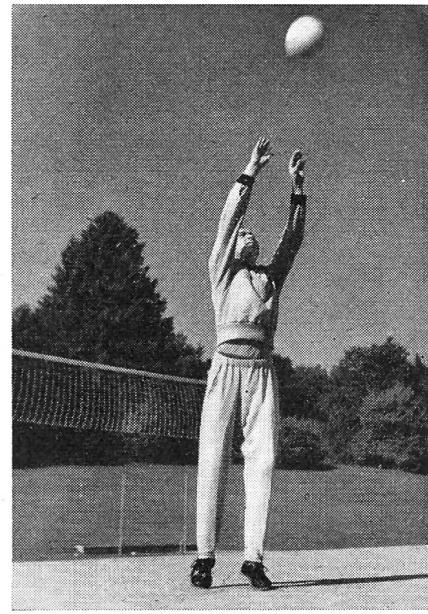
#### d) Das Zuspiel nach hinten:

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



9

3



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

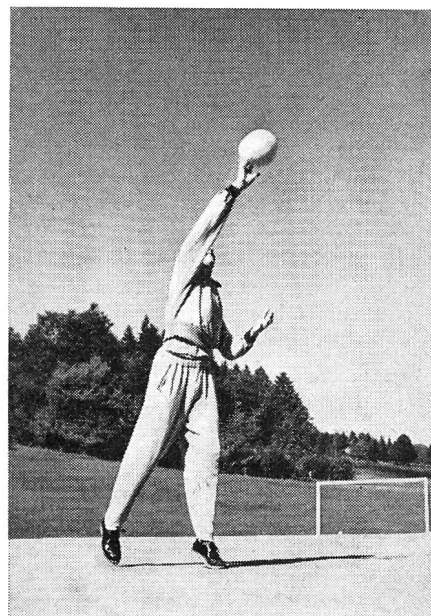
#### a) Der tiefe Service-Schlag:

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.

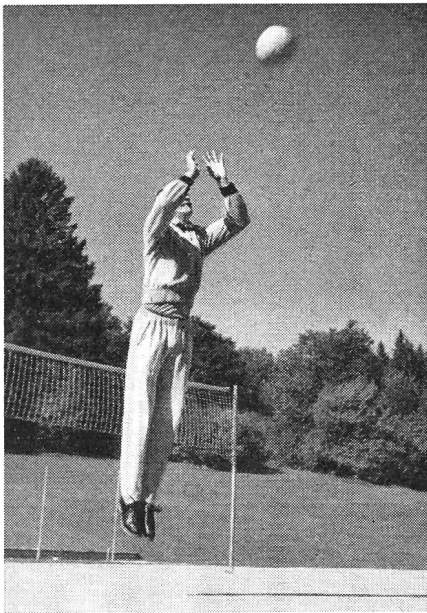
#### b) Der Service-Stoss:

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-

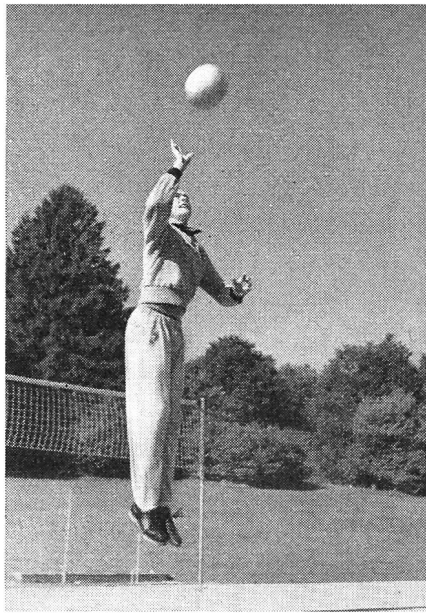


10

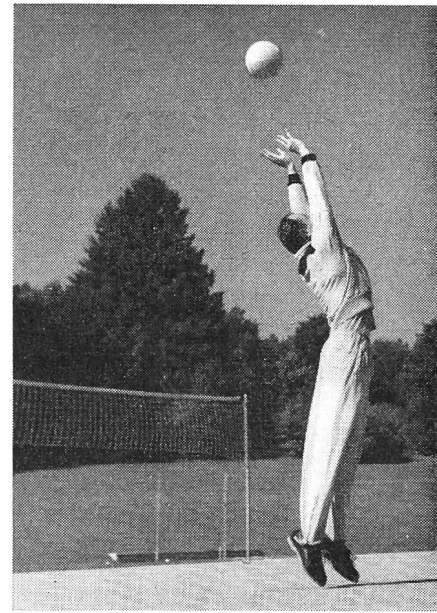
4



5



6



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

### c) Der Tennis-Service:

Der Service-Mann steht in Streckung schräg vv., 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.)

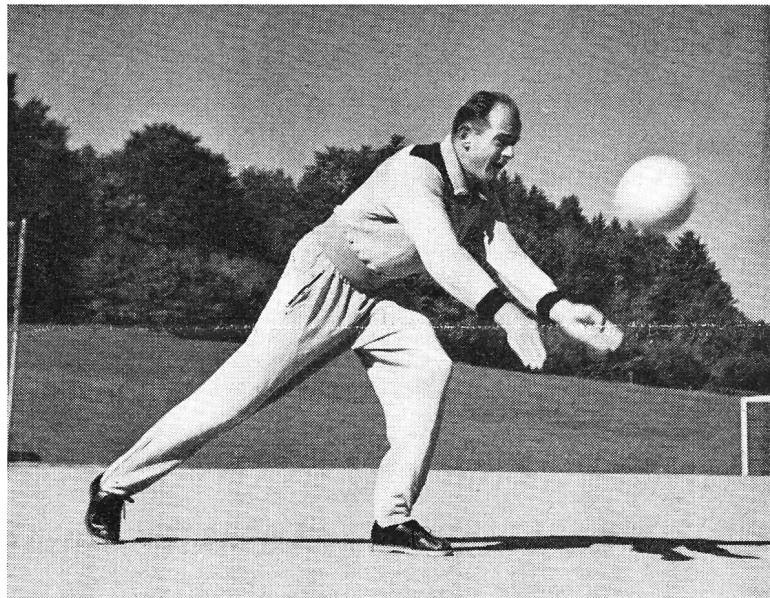
#### a) Der Tennis-Schlag:

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 Dreien. Man stellt sich etwa 40 cm vom Netz auf, den Körper gebeugt, bereit zur Streckung, die Hände auf Achselhöhe. Nach dem Sprung werden die Arme schräg vv. geworfen, die Hände sind geöffnet, die Daumen aneinander gepresst. (Fig. 13.)

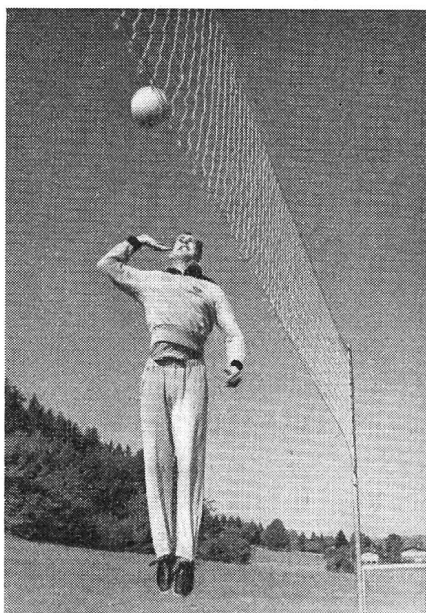
7



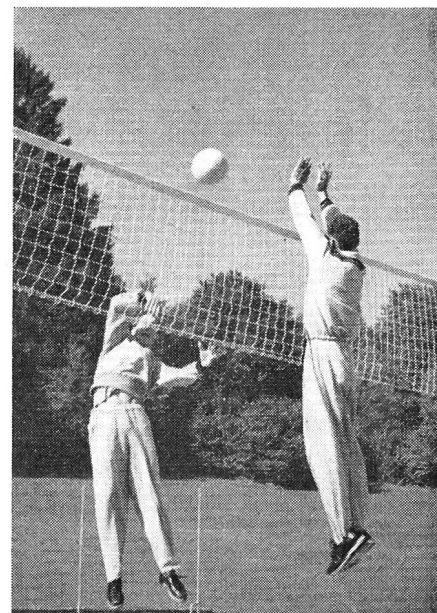
In einer nächsten Nummer werden wir das methodische Vorgehen im Volleyballunterricht erklären.



11



12



13