

Volleyball

Frage:1

Nenne die technischen Grundfertigkeiten im Volleyball:

- Oberes Zuspiel frontal und mit Richtungsänderungen (Pritschen)
- Oberes Zuspiel rückwärts (über Kopf)
- Ballannahme, unteres Zuspiel (Bagger)
- Aufschlag von unten, Tennisaufschlag, Hakenaufschlag, Sprungaufschlag
Flutterballaufschlag
- Feldabwehr, Hechtbagger
- Schmetterschlag (frontal)
- Lob (Heber), gedrückter Ball
- Block (Einer-, Zweier- und Dreierblock)

Frage: 2

Welche konditionelle und sportliche Grundlagen soll ein Volleyballspieler haben bzw. besonders trainieren?

- Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit (auch geistig)
- Sprungkraft, Armkraft, Fingerkraft und Schnellkraft

Frage: 3

Erkläre das Volleyballspielfeld, Bezeichnungen der Spiellinien und verschiedene Netzhöhen:

- Das Spielfeld ist 9 x 18 m groß und besteht aus zwei Spielfeldhälften
- Grund- und Seitenlinien
- Angriffslinie = 3 m parallel zur Mittellinie in jeder Spielfeldhälfte
- Alle Linien sind 5 cm breit
- Netzhöhe: 2,20 m für alle Schülerinnen und Schüler
- Netzhöhe 2,35 m für männliche Jugendmannschaften 15 – 18 Jahre
- Netzhöhe: 2,24 m für weibliche Jugendmannschaften 15 – 18 Jahre
- Netzhöhe 2,43 m für Männermannschaften ab 18 Jahre

Frage: 4

Der Aufschlag (die Angabe), nenne mindestens zwei Arten und erkläre den Bewegungsablauf einer Angabe (Bewegungsbeschreibung):

- Aufschlag von unten, Tennisaufschlag, Sprungangabe
- Angabe von unten:
- Grundstellung: Schrittstellung frontal zum Netz, Rechtshänder linkes Bein vorne
- der Volleyball wird beim Rechtshänder in der linken Hand gehalten

