



**1. In welche Kategorien unterteilt der DVV (Deutscher Volleyball Verband) die Sportart Volleyball?**

- Halle
- Beach
- Snow

**2. Nenne die technischen Grundfertigkeiten im Volleyball!**

- Oberes Zuspiel (= Pritschen)
- Unteres Zuspiel (= Baggern; auch als Annahme- oder Abwehrbagger)
- Angriffsschlag
- Lob (= Legen mit offener Hand)
- Block (Einer-, Zweier- und Dreierblock)
- Aufschlag (= Angabe): von unten, Tennisaufschlag, Sprungaufschlag, Flatteraufschlag

**3. Erkläre das Volleyballspielfeld samt Bezeichnungen der Spiellinien und der verschiedenen Netzhöhen!**

- Das Spielfeld ist 9 m x 18 m groß und besteht aus zwei Spielfeldhälften.
- Grund-, Seiten- und Angriffslinien, Mittellinie
- (Linien gehören zum Spielfeld)
- Angriffslinie ist 3 m parallel zur Mittellinie in jeder Spielfeldhälfte.
- Netzhöhe:  
2,35 m für gemischte Mannschaften  
2,24 m für Frauenmannschaften  
2,43 m für Männermannschaften

**4. Erkläre die Zählweise beim Volleyballspiel (nach Regeln in der Halle).**

- Es wird pro Satz bis 25 Punkte gespielt – vorausgesetzt, dass mindestens 2 Punkte Unterschied erreicht werden.
- Jeder Fehler ist ein Punkt für die jeweils andere Mannschaft.
- Es werden mindestens 3 Sätze und höchstens 5 Sätze gespielt. Um das gesamte Spiel für sich zu entscheiden, muss eine Mannschaft mindestens 3 Sätze gewinnen. Sollte es zu einem fünften Satz kommen, wird in diesem nur bis 15 Punkte gespielt (2 Punkte Unterschied!).

**5. Wann gibt es beim Volleyballspiel einen Punkt oder einen Angabeverlust?**

- Punkt: Es gibt einen Punkt, wenn eine Mannschaft einen Fehler macht. Die Mannschaft, die den Punkt gemacht hat, bekommt oder behält das Recht, die Angabe (=Aufschlag) auszuführen.
- Fehler:
  - ✓ Der Ball ist „Aus“. (Der Ball berührt den Boden außerhalb des Feldes, die Decke oder andere Gegenstände, wobei die Mannschaft den Fehler gemacht hat, die den Ball als letztes berührt hat.)
  - ✓ Der Ball berührt den Boden des eigenen Spielfeldes.
  - ✓ Übertreten beim Aufschlag
  - ✓ Falsche Aufstellung beim Aufschlag
  - ✓ Mehr als drei Ballberührungen (Die Blockberührung zählt nicht zu den drei Ballberührungen dazu.)

- ✓ Mehr als eine Ballberührung eines Spielers direkt hintereinander (Block zählt nicht)
- ✓ Der Ball wird „geführt“. (Der Ball wird zu lange gehalten bzw. berührt.)
- ✓ Ein Spieler berührt das Netz.
- Angabeverlust: Wenn die Mannschaft einen Fehler macht, die den Aufschlag durchgeführt hat.

**6. Wie viele Spieler einer Mannschaft stehen bei einem Spiel auf dem Feld? Stelle dar, was man unter einem „Libero“ versteht!**

- 6 Mitspieler
- Der „Libero“ ist ein siebter Spieler, der zur Abwehr und Annahme eingesetzt wird. Dieser ersetzt einen beliebigen Hinterfeldspieler, welcher das Spielfeld verlassen muss. Der Libero darf keinen Aufschlag oder Angriff oberhalb der Netzlinie machen.

**7. Nenne die wichtigsten Unterschiede zum Beachvolleyball!**

- Eine Beachvolleyballmannschaft besteht aus nur 2 Mitspielern.
- Es wird pro Satz bis 21 Punkte gespielt.
- Es werden mindestens 2 Sätze und höchstens 3 Sätze gespielt. Falls ein dritter Satz notwendig ist, müssen hier auch nur 15 Punkte erreicht werden (2 Punkte Unterschied!).
- Der „Lob“ ist nicht erlaubt.
- Der Block zählt als erste Berührung. Demnach sind danach nur noch zwei Berührungen erlaubt.
- Der Ball darf nach dem Aufschlag nicht im Oberen Zuspiel angenommen werden.

**8. Beschreibe die spieltaktischen Begriffe Angabe und Annahme sowie Angriff und Abwehr!**

- Durch die „Angabe“ (=Aufschlag) wird der Ball in das Spiel gebracht. Der Ball wird dabei außerhalb des Feldes hinter der Grundlinie „aufgeschlagen“, wobei er über das Netz auf die andere Seite fliegen soll.
- Die „Annahme“ folgt auf den Aufschlag von der Mannschaft, die nicht aufgeschlagen hat.
- Als „Angriff“ zählt jeder Ball, der von der einen Mannschaft über das Netz zur anderen Mannschaft gespielt wird (Außer Aufschlag!).
- Die „Abwehr“ folgt auf den Angriff von der Mannschaft, die nicht angegriffen hat.

**9. In welcher Abfolge wird ein Ball bestenfalls gespielt, wenn er innerhalb der Mannschaft dreimal berührt wird?**

- Annahme/Abwehr: Der Ball wird zuerst angenommen bzw. abgewehrt. Im Normalfall wird hier die Baggertechnik bevorzugt, wobei alle anderen Techniken erlaubt sind.
- Zuspiel: Als zweites wird der Ball gestellt (=zuspielen). Das heißt, dass der Ball so hoch und so nahe wie möglich an das Netz gespielt wird. Im Normalfall wird hier immer die Technik des „Oberen Zuspiels“ genutzt. Es wären jedoch alle anderen Techniken erlaubt.
- Angriff: Als drittes erfolgt der Angriff. Das heißt, dass der Ball über das Netz in das gegnerische Spielfeld gespielt wird. Im Normalfall wird hier vom „Angriffsschlag“ (oder Finten wie der „Lob“) Gebrauch gemacht. Es sind jedoch auch alle anderen Techniken erlaubt. Vor allem ein gut platziertes „Oberes Zuspiel“ führt oft zum Erfolg.

**10. Erkläre die Bewegungsbeschreibung des Aufschlags von unten (aus Sicht eines Rechtshänders)!**

- Schrittstellung frontal zum Netz
- Linkes Bein vorne (Nicht übertreten!), Ball in der linken Hand

- Ausholbewegung, indem das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagert wird
- Der gestreckte Schlagarm schwingt nach hinten-aufwärts und darauf folgend nach vorne gegen den Ball (Pendelbewegung). Der Ball muss kurz angeworfen werden, bevor er getroffen wird. Gleichzeitig wird das Körpergewicht nach vorne verlagert.
- Der Ball wird mit geöffneter Hand bei festgestelltem Handgelenk getroffen.
- Der Schlagarm schwingt dem abfliegenden Ball nach.
- Wichtig: Danach sofort ins Feld laufen und spielbereit sein!

### 11. Nenne drei Aufschlagfehler!

- Übertreten der Grundlinie
- Der Ball geht in das Netz, in das eigene Feld oder in das „Aus“.
- Der Ball wird direkt aus der Hand geschlagen, ohne dass der Ball vorher losgelassen worden ist.

### 12. Was versteht man unter „Oberem Zuspiel“? Beschreibe diese Technik!

Oberes Zuspiel (=Pritschen): Diese Technik wird vor allem genutzt, um den Ball hoch zu einem Angreifer an das Netz zu spielen. (→„Zuspielen“, Stellen)

Technik:

- Bewegung unter den anfliegenden Ball, Drehung in Abspielrichtung und zum Stehen kommen
- Beine im Kniegelenk gebeugt (hüftbreite leichte Schrittstellung), Arme vor dem Körper angewinkelt, Hände formen ein Körbchen in Augenhöhe, Daumen zeigen Richtung Augen
- Die weit gespreizten und leicht gekrümmten Finger berühren den Ball zuerst. Das Handgelenk gibt einen federnden Impuls, wodurch der Ball durch eine Ganzkörperstreckung mit den Fingern abgespielt wird. Die Streckung erfolgt vorwärts-aufwärts, wobei die Daumen die Flugbahn des Balles vorgeben.

### 13. Nenne drei Hauptfehler beim „Oberem Zuspiel“!

- Kniegelenk nicht gebeugt → Keine Ganzkörperstreckung möglich
- Der Ball ist entweder zu weit hinter dem Kopf oder zu weit vor dem Körper.
- Die Daumen zeigen nach vorne (Verletzungsgefahr!)
- Der Ball wird zu lange gehalten. („Führen“ → Punkt für die gegnerische Mannschaft!)

### 14. Beschreibe die Technik „Baggern“!

- Grätsch-Schrittstellung, Beine gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt
- Spielbrett: Unterarme liegen von den Ellbogen bis zu den Händen eng beieinander, Arme bis zu den Handgelenken überstrecken, Hände ineinander legen, Schultern verschieben → Somit entsteht eine große, stabile Fläche auf den Unterarmen, mit der der Ball gespielt werden kann.
- Bei Ballkontakt aus der Kniebeuge dem Ball entgegenstrecken und die Arme nach vorne bewegen

### 15. Nenne drei Hauptfehler beim „Baggern“!

- Keine Grätsch-Schrittstellung und somit keine Ganzkörperbewegung
- Kein Spielbrett → Ball fliegt unkontrolliert zur Seite oder nach hinten weg
- Arme werden zu hoch geschlagen → Ball fliegt nach oben oder nach hinten weg