





|   |   |  |
|---|---|--|
|  <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p> | <p><b>Mittelschulverbund</b><br/> <b>Auf der Schanz/Friedrichshofen</b><br/> <b>Ingolstadt</b></p> <p>Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt<br/> ☎ 0841/30540600 – ☎ 0841/30540699<br/> ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p> |  <p>Grund- und Mittelschule<br/> Ingolstadt-Friedrichshofen</p> |
|---|---|--|

## Informationen Volleyball



### Regelkunde

Die Spielfeldabmessungen beim Volleyball betragen 18 x 9 m, das gesamte Areal sollte aber 25 x 15 m betragen. Die offizielle Netzhöhe bei den Erwachsenen beträgt bei den Männern 2,43 m und bei den Frauen 2,24 m. In einer Hälfte des Spielfeldes befinden sich die Grundlinie, die Seitenlinien, die Mittellinie und die Angriffslinie. Die Mannschaft besteht aus maximal 6 Feldspielern, 6 Auswechselspielern, dem Trainer und einem Assistenten. Dazu kann ein Physiotherapeut und zusätzlich noch ein Arzt hinzukommen. Die Mannschaft, welche zuerst drei Sätze gewonnen hat, ist der Sieger. In den Sätzen 1 – 4 müssen mindestens 25 Punkte erzielt werden (bei 2 Punkten Vorsprung), im 5. Satz 15 Punkte (bei 2 Punkten Vorsprung). Jeder Fehler wird als Punkt für den Gegner gezählt, der auch den nächsten Aufschlag erhält. Der Gegner bekommt einen Punkt und damit das Aufschlagrecht, wenn der Ball im eigenen Feld den Boden berührt (Begrenzungslinien gehören zum Spielfeld!), der Ball im Aus landet, das Netz mit dem Körper berührt wird, der Ball einen Gegenstand berührt (z.B. Decke, Spannseile, etc.) und die Mittellinie beim Schlag überschritten wird. Der Ball darf das Netz und/oder die Netzkante während des Spiels und beim Aufschlag berühren. Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt und berührt werden. Außerdem darf der Ball auch außerhalb des Spielfeldes angenommen werden. Ein Aufgabefehler liegt vor, wenn der Ball in/unter das Netz geht, der Ball das Netz außerhalb der Antennen überquert, der Ball mit zwei Kontakten gespielt wird und ein falscher Spieler die Aufgabe durchführt.

|   |   |   |
|---|---|---|
|  <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p> | <p style="text-align: center;"><b>Mittelschulverbund</b><br/><b>Auf der Schanz/Friedrichshofen</b><br/><b>Ingolstadt</b></p> <p style="text-align: center;">Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt<br/>☎ 0841/30540600 – 📠 0841/30540699<br/>✉ <a href="mailto:verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de">verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</a></p> |  <p style="text-align: center;">Grund- und Mittelschule<br/>Ingolstadt-Friedrichshofen</p> |
|---|---|---|

## Informationen Volleyball



### Technik

Die verschiedenen Schlag- und Spieltechniken im Volleyball heißen: oberes Zuspiel vorwärts/rückwärts (Pritschen), unteres Zuspiel (Baggern), Angriffsschlag, Aufgabe von unten, Aufgabe von oben (Tennis- und Sprungaufgabe) und einhändiger Lob. Die vier Phasen beim Schmetterschlag sind der Anlauf, der beidbeinige/einbeinige Absprung, die Schlagbewegung und die Landung. Die Japanrolle ist eine besondere Form des Zuspiels. Hier wird der Ball nach einem schnellen Ausfallschritt rechts/links seitlich vom Körper gebaggert und nach dem Spielen des Balles rollt sich der Spieler über die entsprechende Schulter ab. Die gängigsten Blockarten beim Volleyball sind der 1er-Block und der 2er-Block (Doppelblock).

### Taktik

Beim Stellen des Blockes ist folgendes zu beachten: Die Wahl der Blockart, das richtige Absprungtiming, das Einschätzen der Sprung- und Schlagtechnik des Gegners und die Vermeidung einer Netzberührung. Beim gegnerischen Aufschlag ist das Stellen eines Blockes nicht erlaubt (Sichtblock).