

# Frauen- Volleyball

Vortrag von Vivienne und Petra



## Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
  - 1.1 Grund für die Themenwahl
2. Geschichte
3. Techniken
  - 3.1 Aufschlag (Service)
  - 3.2 Unteres Zuspiel (Manchette – Bagger, Abwehr, Abnahme)
  - 3.3 Oberes Zuspiel (Pass, Pritschen)
  - 3.4 Angriff (Finte, Lob, Powerangriff) – Block
4. Allgemeines
  - 4.1 Feldgrösse
  - 4.2 Grundaufstellung
5. Swiss Volley
  - 5.1 Allgemeines
  - 5.2 Nationalmannschaft
6. Hallen – Beachvolley
7. Die Besten
  - 7.1 Die besten Schweizermannschaften
  - 7.2 Die Weltbesten Volleyballnationen
8. Quellenangabe

## 1. Einleitung

### 1.1 Grund für die Themenwahl

Wir haben dieses Thema gewählt, weil Volleyball eine Leidenschaft von uns beiden ist. Wir üben diesen Sport beim VC Kanti aus und haben sehr viel Spass dabei. Petra spielt schon 5 Jahre und ist in der Jugendnationalmannschaft. Vivienne spielt seit knapp 2 Jahren Volleyball. Wir wollen euch diesen Sport ein bisschen näher bringen damit ihr ihn besser versteht. Wir hoffen das ihr nach dieser Lektion einen kleinen Einblick hattet in die Welt des Volleyballs und dass es euch gefallen hat.



## 2. Geschichte

Im Jahr 1895 erfand der Sportdirektor des YMCA (Christlicher Verein Junger Menschen) William G. Morgan eine Sportart namens Mintonette. Dieses Spiel diente vor allem älteren Mitgliedern des YMCA als Zeitvertreib, da das vier Jahre zuvor erfundene Basketball ein bisschen zu grob war. William G. Morgan erfand zudem auch die ersten Regeln zu dieser Sportart. Das Feld war damals 7,62 m x 15,24 m gross und enthielt ein 1,98m hohes Netz. Die Spielerzahl und die Ballkontakte waren unbegrenzt und wie beim Tennis konnte man zweimal aufschlagen.



1896 wurde Mintonette zum ersten Mal vorgestellt an einer Konferenz aller Sportdirektoren des YMCA. Der Name Volley Ball wurde 1922 vorgeschlagen und akzeptiert, zudem wurden die Regeln leicht verändert.

Über Kanada verbreitete sich die Sportart in der ganze Welt. In Osteuropa wurde Volleyball durch die amerikanischen Soldaten eingeführt und wurde zu einem sehr beliebten Spiel. Während dem 20. Jahrhundert verbreitete sich der Sport über alle Kontinente. Die Techniken und Taktiken wurden vor allem von europäischen Mannschaften geprägt.



Nach Schätzungen der FIVB (Fédération Internationale de Volleyball) beteiligen sich rund 1/6 aller Menschen weltweit als Zuschauer oder aktiv an Volleyball.

1964 wurde Volleyball als eine olympische Disziplin anerkannt und Beach-Volleyball gehört seit 1996 zum olympischen Programm.



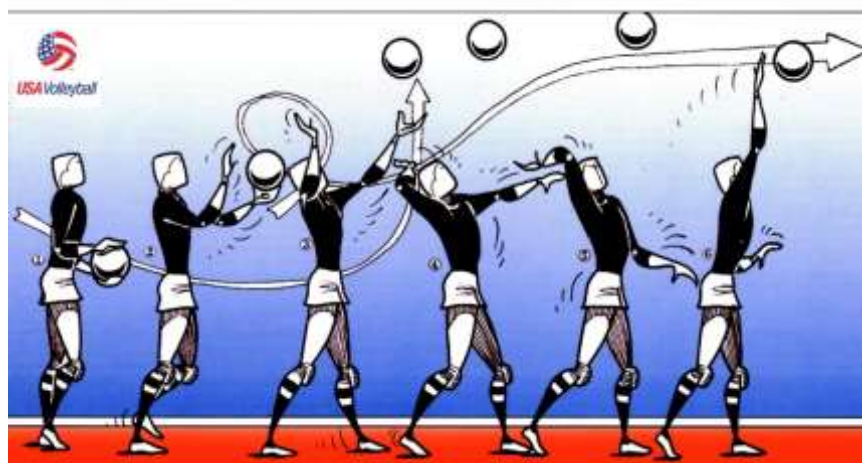
### 3. Techniken

#### 3.1 Aufschlag (Service)

Mit dem Aufschlag beginnt ein neuer Ballwechsel und es ist auch möglich mit dem Service den ersten Punkt zu holen, wenn der Aufschlag zu einem Punkt führt spricht man von einem Ass. Die Servicespielerin muss hinter der Grundlinie stehen und versuchen den Ball so über das Netz zu spielen das es für die gegnerische Mannschaft nicht möglich ist eine gute Abnahme zu machen. Für die Richtung und Geschwindigkeit des Balls gibt es keine Regeln. Die Aufschlagspielerin hat jedoch nur ein Serviceversuch zur Verfügung, dass heisst nach dem Aufwerfen des Balls muss er Richtung Netz gespielt werden.



Der Service kann von unten oder von oben durchgeführt werden, ein Sprungservice ist auch möglich. In beiden Fällen wird der Ball mit der flachen Hand getroffen. Beim oberen Aufschlag wirft man den Ball vor sich hoch und schlägt in entweder im Stand oder im Sprung Richtung Netz. Nach dem Pfiff von dem Schiedsrichter hat die Spielerin 8 Sekunden Zeit um den Service zu spielen.



### 3.2 Unteres Zuspiel (Manchette – Bagger, Abwehr, Abnahme)

Beim Unteren Zuspiel versucht man den Ball aus den Beinen mit gestreckten Armen zu spielen. Es ist auch möglich nur mit einem Arm zu baggern, doch durch die beiden gestreckten inneren Armseiten hat man den Ball besser unter Kontrolle.

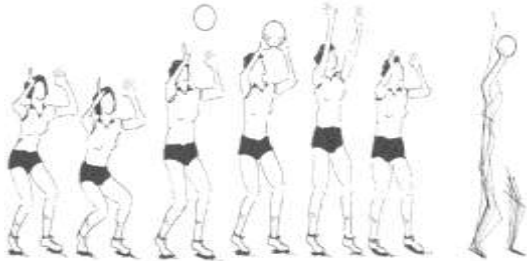


Die Ellbogen sollten während der Ballberührung nicht einknicken und man sollte die Arme nicht aus den Schultern bewegen, denn das führt meistens dazu, dass der Ball unkontrolliert wegspringt.

Das Baggern dient fast immer zur Annahme des gegnerischen Aufschlags oder zur Abwehr eines Angriffs.



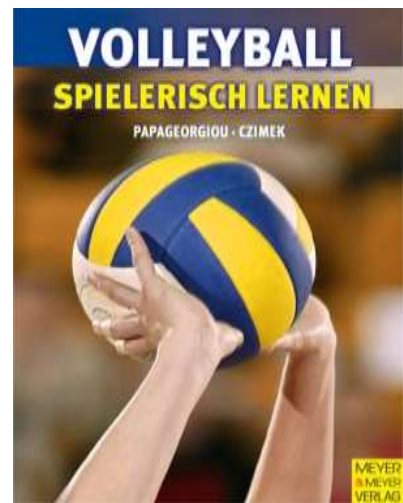
### 3.3 Oberes Zuspiel (Pass, Pritschen)



Die Handflächen zeigen in Richtung des Balles, wobei Daumen und Zeigefinger beider Hände ein offenes Dreieck bilden.

Der Ball wird aus

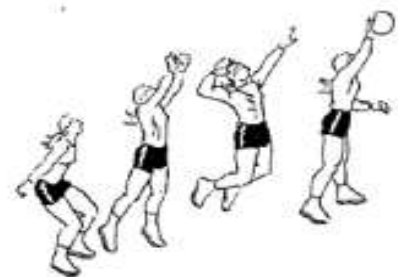
den Knien gespielt, wobei die gespreizten Finger über die Geschwindigkeit und Richtung des Balles entscheiden. Falls man einen Rückwärtspass spielen will muss man vor allem mit dem Becken stabil sein und den Schwung so angeben. Die Aktion wird hauptsächlich beim Zuspiel als Vorbereitung eines Angriffsschlags verwendet.



### 3.4 Angriff (Finte, Lob, Powerangriff) – Block

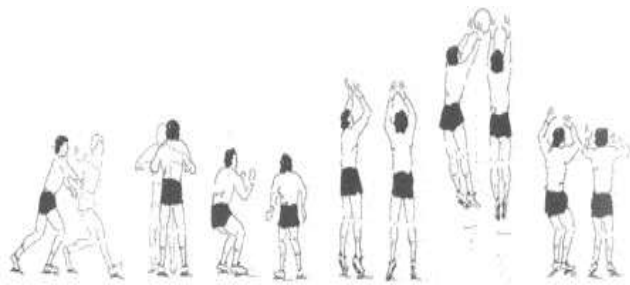
Der Smash ist die wirkungsvollste Art einen Punkt zu erzielen.

Die Angreiferin springt mit etwa einer Armlänge Abstand zum Netz, und schlägt mit der Handfläche kräftig auf den Ball, mit dem Klappen des Handgelenks wird noch mehr Kraft und Rotation produziert, so dass es schwieriger für den Gegner ist den Ball abzuwehren. Im Idealfall wird der Ball des Angreifers direkt einen Punkt erzielen oder vielleicht vom gegnerischen Block abprallen und ins Out fallen. Beim Schlagen werden drei Schritte ausgeführt:



1. Orientierungs- oder Auftaktschritt: mit der Schlaghand gegenüberliegenden Seite, ohne großen Tempogewinn, Arme werden leicht nach vorne geführt.
2. Stemmschritt: schnell und vor allem lang, um den Körperschwerpunkt zu senken, Arme werden hinter den Körper geführt.
3. Absprungschritt: der hintere Fuß wird kräftig knapp vor den vorderen gesetzt, um die Vorwärtsbewegung in eine Aufwärtsbewegung überzuleiten (wichtig, um nach dem Schlag nicht im Netz oder im gegnerischen Feld zu landen, was beides als Fehler gewertet wird).

Die Blockspielerinnen versuchen, dem gegnerischen Angreifer ein Hindernis zu stellen oder ihn sogar abzuwehren. Am Besten geht es wenn man mit ausgestreckten Armen und gespreizten Fingern versucht zu blocken.



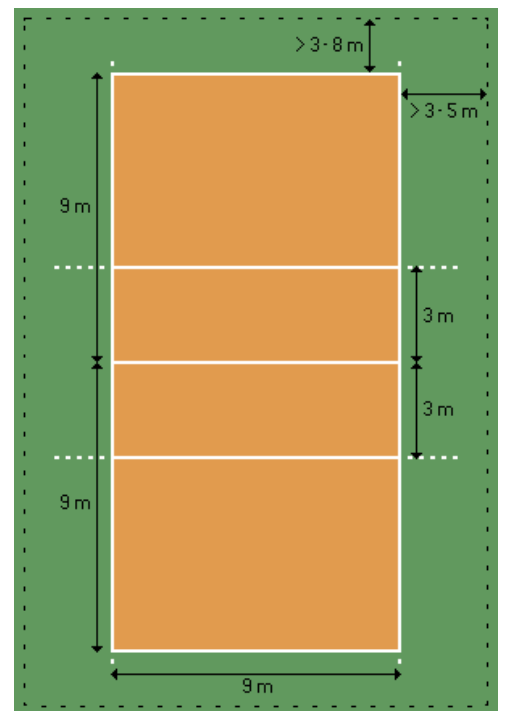
Die Arme sollten, wenn es geht über das Netz reichen, aber natürlich darf man keinen Netzkontakt haben. Wenn der Ball trotzdem in das Feld der blockenden Mannschaft fällt kann man weiterspielen. Man darf höchstens zu dritt blocken und nur die Vorderspieler dürfen blocken. Der Block zählt nicht als Ballberührung.

## 4. Allgemeines

### 4.1 Feldgrösse und Netzhöhe

Das Volleyballfeld ist 18 m lang und 9 m breit. Eine Feldhälfte ist 9 x 9 m, das heisst 81 m<sup>2</sup> gross. Das Feld wird in der Mitte durch ein 2,24 m hohes Netz getrennt. Das Netz ist 1 m breit und 9,5 bis 10 m lang. Damit die Spielerinnen besser sehen können wo sich die Seitenlinie befindet, werden 80 cm lange Antennen direkt oberhalb des Schnittpunkts von Mittellinie und Seitenlinie befestigt.

Die Angriffslinie befindet sich parallel in 3 m Abstand zur Mittellinie. In der Angriffszone dürfen nur Vorderspielerinnen einen Angriff durchführen. Die Hinterspielerinnen dürfen jedoch hinter der 3 m Linie angreifen wenn sie den Ball im Sprung über das Netz schlagen.

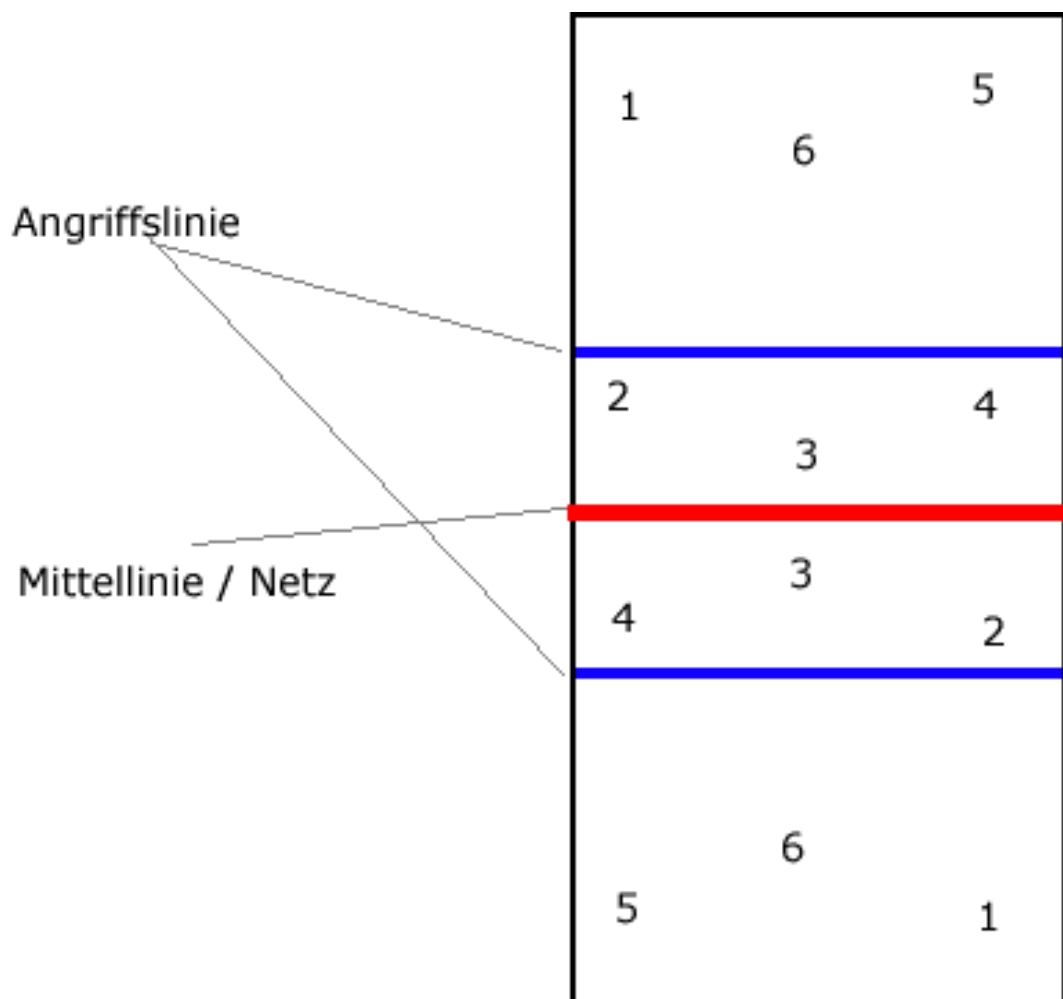


Es ist empfohlen in einer Halle zu spielen, mit einem acht Meter hohen Dach.



## 4.2 Grundaufstellung

Die Spieler auf den Positionen 1,5 und 6 nennt man Hinterspieler und die auf den Positionen 2,3 und 4 nennt man Vorderspieler. Erobert eine Mannschaft einen Punkt so rotiert die ganze Mannschaft im Uhrzeigersinn, so dass die Spielerin auf Position 2 nun auf Position 1 kommt und Aufschlagen kann. Die Positionen behalten die Spielerinnen während den eigenen Aufschlägen, wenn man das Aufschlagrecht abgeben musste bleiben die Spielerinnen auf ihren Positionen, es wird erst wieder rotiert wenn man das Aufschlagsrecht zurück erobert hat.



## 5. Swiss Volley

### 5.1 Allgemeines



Swiss Volley nennt man den Schweizerischen Volleyballverband. Der Präsident von Swiss Volley ist Stern Christoph er wohnt in Ramlingen er ist Zentralvorsteher von Swiss Volley.



### 5.2 Nationalmannschaft



Die Schweizer Volleyballnationalmannschaft der Damen ist eine Auswahl der besten Schweizer Spielerinnen, die den Verband Swiss Volley bei internationalen Turnieren und Länderspielen repräsentiert. Die Schweizerinnen erreichten bei der Volleyball-Europameisterschaft 1967 den 13. Platz. Vier Jahre später wurden sie Zwölfter. Sie

konnten sich noch nie für eine Volleyball-Weltmeisterschaft oder Olympische Spiele qualifizieren. Beim World Cup und beim World Grand Prix haben sie ebenfalls noch nicht mitgespielt

## 6. Hallen – Beachvolleyball

Beachvolleyball spielt man unter freiem Himmel und auf einem Feld das mit Sand belegt ist. Die Mannschaft besteht aus zwei Spielerinnen, pro Satz sind es 21 und nicht 25 Punkte, das Spielfeld ist kleiner und der Ball leichter aber grösser als im Hallenvolleyball. Beim Beachvolleyball wird der Block als erste Berührung gewertet. Das Spielfeld wird mit Kunststoffbändern umringt.



## 7. Die Besten

### 7.1 Die besten Schweizermannschaften

Der diesjährige Schweizermeister heisst VBC Köniz.

Köniz schlug den VC Kanti in den Playoff -Finalspielen. Und somit holten sich die VC Kanti Spielerinnen die Silbermedaille. Für den VC Kanti war es eine gute Saison mit dem Cupsieg und dem zweiten Platz in der Schweizermeisterschaft.



### 7.2 Die Weltbesten Volleyballnationen

Brasilien ist zurzeit die Nummer 1 der Weltrangliste und gewann 2008 in Peking die Goldmedaille. Brasilien wurde schon unzählige male Südamerikameister und gewann mehrmals den World Grand Prix.

Weitere führende Nationen sind Italien, Serbien, USA und der Weltmeister Russland.



## 8. Quellenangabe

- [www.google.ch](http://www.google.ch)
- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
- [www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch)
- [www.fivb.org](http://www.fivb.org)