

Sportskript

# Volleyball

Stand: 02/2012



**Regelkunde (Hallen-VB/ Beach-VB)**

**Technik**

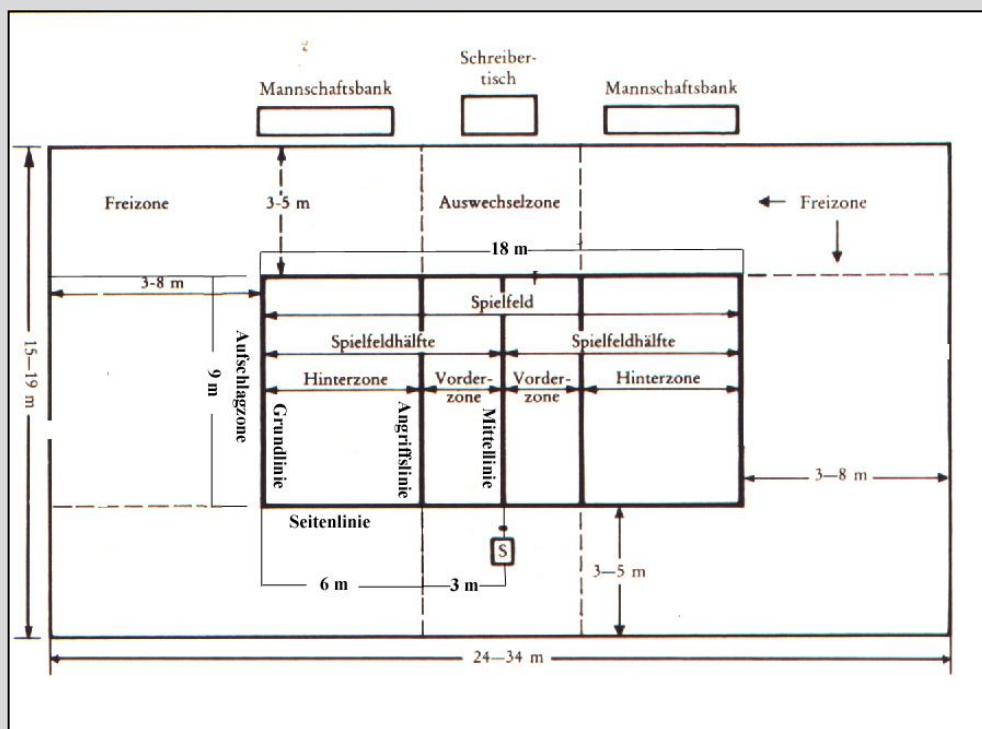
**Taktik**

## Regelkunde

**Teil 1: Spielregeln für Hallenvolleyball** (Zusammenfassung, entnommen aus: SCHIEDSRICHTER- UND REGELKOMMISSION DES DEUTSCHEN VOLLEYBALL-VERBANDES: Internationale Volleyball Spielregeln. Schorndorf, 1990. **Sinngemäß** aktualisiert durch: Bundesschiedsrichterausschuss des Deutschen Volleyball-Verbandes: Internationale Spielregeln Volleyball. 44., völlig neu bearbeitete Auflage 2009 nach den Spielregeln 2009-2012 der FIVB)

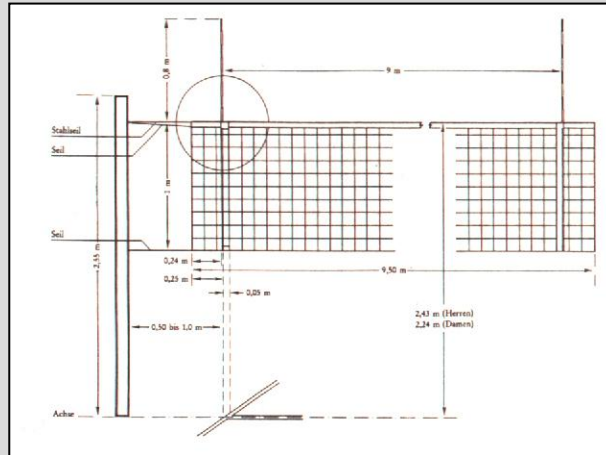
### Regel 1 (Spielfläche)

Das Spielfeld ist ein Rechteck von 18 x 9 m und an allen Seiten von einer mindestens 3 m breiten Freizone umgeben. Der freie Spielraum ist der Raum oberhalb der Spielfläche. Er muss frei von jedem Hindernis und mindestens 7 m hoch sein (bei internationalen Wettbewerben: 12,50 m).



### **Regel 2 (Netz)**

- Maße & Befestigung: Das Netz ist 1.00 m breit und 9.50 m lang. Es wird senkrecht über der Achse der Mittellinie befestigt.
- Netzhöhen: 2,24 m (Frauen) bzw. 2,43 m (Männer)




### **Regel 4 (Mannschaften)**

- Eine Mannschaft besteht höchstens aus 12 Spielern (mind. 6 Spieler)
- Nur der vorher bestimmte Mannschaftskapitän darf mit den Kampfrichtern sprechen.
- Jede Mannschaft kann einen Libero (besonderer Defensivspieler, andersfarbiges Trikot) benennen. Dieser darf für jeden Hinterspieler eingetauscht werden, darf dann aber auch nur als solcher agieren. Der Libero darf keinen Angriffsschlag ausführen (Ball oberhalb der Netzkante), blocken, aufschlagen oder aus der Vorderzone im oberen Zuspil „stellen“.


### **Regel 18 (Seitenwechsel)**

- Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt, das Recht zur ersten Aufgabe bleibt auf derselben Spielfeldseite, damit die Mannschaften abwechselnd die erste Aufgabe durchführen können.
- Während eines Entscheidungssatzes (nach Satzstand 2:2) werden die Seiten gewechselt, wenn die erste Mannschaft 8 Punkte erzielt hat. Das Aufgaberecht behält der Spieler, der vor dem Wechsel die letzte Aufgabe durchgeführt hat. Nach dem Seitenwechsel muss von beiden Mannschaften dieselbe Aufstellung beibehalten werden, die sie unmittelbar vor dem Platzwechsel einnahmen.

Seitenwechsel	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>1.</span> <span>2.</span> </div>  <p data-bbox="582 533 1209 580">Einen Arm vor der Brust, den anderen hinter dem Rücken anwinkeln und um den Körper herum kreisen.</p>
R. 23.2	


### **Regel 6 (Zählweise; Punkt-, Satz- und Spielgewinn)**

- Die Mannschaft, die einen Spielzug gewinnt, erhält einen Punkt und schlägt danach auf. Eine Mannschaft erhält einen Punkt, ...
  - ... wenn es ihr gelingt, den Ball auf den Boden des gegnerischen Feldes zu spielen
  - ... wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler begeht
  - ... wenn die gegnerische Mannschaft eine Bestrafung erhält.
- Werden zwei oder mehrere Fehler hintereinander begangen, wird nur der erste geahndet. Werden zwei oder mehrere Fehler von Gegnern gleichzeitig begangen, wird auf Doppelfehler entschieden und der Spielzug wiederholt.
- Gewinner eines Satzes (ausgenommen der entscheidende 5. Satz) ist die Mannschaft, die als erste 25 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens zwei Punkten erreicht. Im Falle des Gleichstandes von 24 : 24 wird das Spiel fortgesetzt, bis ein Vorsprung von zwei Punkten erreicht ist.
- Gewinner eines Spiels ist die Mannschaft, die drei Sätze gewinnt. Im Falle eines 2 : 2 Gleichstandes wird der entscheidende fünfte Satz bis 15 Punkte nach dem Rally-Point-System gespielt (Tie-Break).

Satzende oder Spielende	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>1.</span> <span>2.</span> </div>  <p data-bbox="563 1850 1181 1874">Die Unterarme mit geöffneten Händen vor der Brust kreuzen.</p>
R. 7.2 R. 7.1	

### **Regel 7 (Positionen der Spieler & Rotation)**

- Die drei Spieler entlang des Netzes sind Vorderspieler und nehmen die Positionen 4 (links), 3 (Mitte) und 2 (rechts) ein. Die anderen 3 Spieler sind Hinterspieler und besetzen die Positionen 5 (links), 6 (Mitte) und 1 (rechts). Jeder Hinterspieler muss sich weiter entfernt vom Netz befinden als der jeweilige Vorderspieler.
- Die Positionen der Spieler werden durch die Stellung der den Boden berührenden Füße wie folgt bestimmt und kontrolliert:
  1. Bei jedem Vorderspieler muss ein Teil seines Fußes dem Netz näher sein als die Füße des jeweiligen Hinterspielers.
  2. Bei jedem rechten oder linken Spieler muss ein Teil seines Fußes der rechten bzw. linken Seitenlinie näher sein als die Füße des Mittelspielers der entsprechenden Reihe.
  3. Ist die Aufgabe geschlagen, dürfen die Spieler ihre Positionen verlassen und jeden beliebigen Platz innerhalb ihrer Spielfeldhälfte und in der Freizone einnehmen.
- Konsequenzen eines Positionsfehlers: Der Fehler wird mit einem Spielzugverlust bestraft und die Spieler müssen auf ihre richtige Position zurückkehren.
- Hat die annehmende Mannschaft das Aufgaberecht gewonnen, rücken ihre Spieler um eine Position im Uhrzeigersinn weiter (der Spieler auf der Position 1 zur Position 6,...).

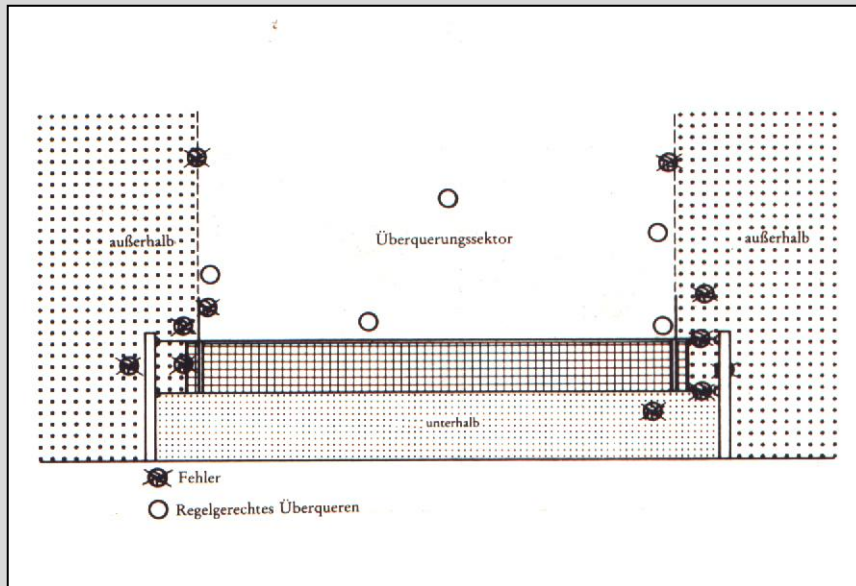
Positions- oder Rotationsfehler	1.	2.
		
R. 10.3 oder R. 10.4	Eine Kreisbewegung mit dem Zeigefinger machen.	

### **Regel 8 (Spielsituationen)**

- Der Spielzug beginnt mit dem Pfiff des Schiedsrichters. Der Ball befindet sich jedoch erst mit dem Schlagen der Aufgabe „im Spiel“.
- Der Spielzug endet mit dem Pfiff des Schiedsrichters. Erfolgt der Pfiff aber aufgrund eines im Spiel begangenen Fehlers, ist der Ball in dem Augenblick „aus dem Spiel“, in dem der Fehler begangen wird.
- Der Ball ist „innerhalb“, wenn er den Boden des Spielfeldes, einschließlich der Begrenzungslinien berührt.
- Der Ball ist außerhalb, wenn ...
  - ... er vollständig außerhalb der Begrenzungslinien zu Boden fällt (die Berührungsfläche ist maßgebend)

... er einen Gegenstand außerhalb des Feldes, die Decke oder eine außerhalb des Spiels befindliche Person berührt

... er äußere Teile des Netzes berührt: Antennen, Spannseile, Pfosten oder das Netz selbst außerhalb der Antennen bzw. Seitenbänder.





Ball innerhalb	1.	2.
R. 12.3	Mit den Fingern des ausgestreckten Armes auf den Boden zeigen.	


Ball außerhalb	1.	2.
R. 12.4	Die Unterarme mit geöffneten Händen, die Handflächen zum Körper, senkrecht nach oben heben.	

## Regel 9 (Das Spielen des Balles)

- Der Ball muss sauber geschlagen werden, er darf nicht gehalten (gehoben, gestoßen, getragen, geworfen,...) werden. Er darf in jede Richtung zurückspringen.
- Der Ball darf jedes Körperteil berühren (auch mehrere, wenn dies gleichzeitig geschieht).
- Eine Mannschaft hat das Recht auf höchstens 3 Schläge, um den Ball über das Netz zurückzuspielen (es zählen auch unbeabsichtigte Ballkontakte).
- Ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander schlagen (Ausnahme: Block).
- Beim Block dürfen Ballkontakte von einem oder mehreren Spielern aufeinanderfolgen, wenn diese Berührungen innerhalb derselben Aktion geschehen.
- Wenn zwei (drei) Mitspieler den Ball gleichzeitig berühren, so zählt dies als zwei (drei) Schläge (außer beim Block).
- Bei gleichzeitigen Ballkontakten durch Gegner oberhalb des Netzes hat, wenn der Ball im Spiel bleibt, die Mannschaft auf deren Seite danach fällt, das Recht auf weitere drei Schläge. Geht ein solcher Ball „aus“, ist dies ein Fehler der Mannschaft auf der gegenüberliegenden Seite.
- Fehler: Ein Spieler bedient sich der Hilfe eines Mitspielers oder eines Geräts/ Gegenstandes, um den Ball zu erreichen.

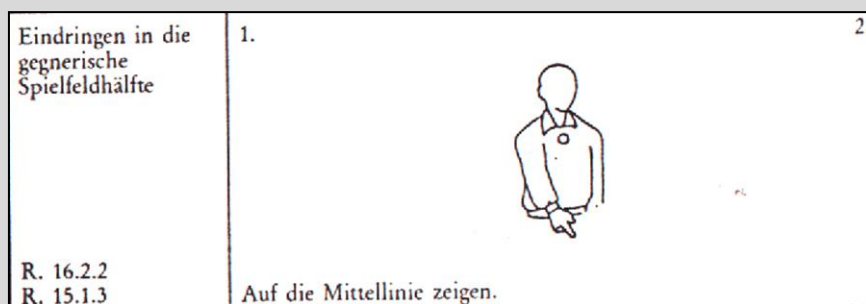
Vier Schläge	1.	2.
		
R. 14.5a	Vier Finger heben.	

Gehaltener Ball	1.	
		
R. 14.5 d	Langsam den Unterarm, mit der Handfläche nach oben, heben.	

Doppelschlag	1.	2.
		
R. 14.5e	Zwei gespreizte Finger heben.	

### Regel 10 & 11 (Ball und Spieler am Netz)

- Der Ball, der in die gegnerische Spielfeldhälfte gespielt wird, muss innerhalb des Überquerungssektors über das Netz gehen.
- Ein Ball, der das Netz überquert, darf es berühren.
- Ein ins Netz gegangener Ball darf mit einem der drei Schläge der Mannschaft weitergespielt werden.
- Dem Blockspieler ist erlaubt, beim Block den Ball jenseits des Netzes zu berühren, vorausgesetzt, dass er das Spiel des Gegners weder vor noch während dessen Angriffsschlages behindert.
- Dem Spieler ist erlaubt, die Hände nach seinem Angriffsschlag über das Netz zu führen, wenn der Ballkontakt im eigenen Spielraum stattgefunden hat.




- Das Eindringen in den gegnerischen Raum unterhalb des Netzes ist erlaubt, wenn dabei der Gegner nicht behindert wird.
- Die Berührung der gegnerischen Spielfeldhälfte mit einem Fuß (beiden Füßen) ist gestattet, wenn ein Teil des/ der eindringenden Fußes/ Füße sich auf der Mittellinie oder direkt über ihr befindet. Das Berühren des gegnerischen Feldes mit jedem Körperteil oberhalb der Füße ist erlaubt, sofern das Spiel des Gegners nicht beeinflusst wird.
- Der Kontakt eines Spielers mit dem Netz ist kein Fehler, außer die Berührung beeinflusst das Spielgeschehen.



- Drückt der Ball das Netz gegen einen Spieler, so gilt dies nicht als Fehler des Spielers.



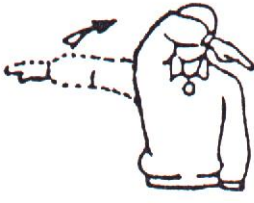
- Nachdem der Spieler den Ball geschlagen hat, darf er den Pfosten, das Spannseil oder jeden Gegenstand berühren, vorausgesetzt, dass das Spiel dadurch nicht behindert wird.

<p>Doppelfehler und Wiederholung</p> <p>R. 13.2.3 R. 14.2.3</p>	<p>1.</p>  <p>Beide Daumen senkrecht heben.</p>
---	--


<p>Über das Netz langen</p> <p>R. 16.4a</p>	<p>1.</p>  <p>Eine Hand, mit der Handfläche nach unten, über das Netz heben.</p>
---	---

### **Regel 12 (Aufschlag)**


- Die Aufgabe ist das Ins-Spiel-bringen des Balles durch den rechten Hinterspieler, der sich in der Aufgabezone befindet und den Ball mit einer Hand oder einem Arm schlägt.
- Die erste Aufgabe des ersten und fünften Satzes wird von der Mannschaft ausgeführt, die bei der Auslosung das Recht dazu erlangt hatte. Die anderen Sätze werden durch die Aufgabe derjenigen Mannschaft begonnen, die im vorangegangenen Satz nicht als erste aufgegeben hat.
- Die Spieler müssen die Aufgabenreihenfolge einhalten, die auf dem Aufstellungsblatt eingetragen ist.
- Wenn die aufgebende Mannschaft den Spielzug gewinnt, gibt der Spieler, der zuvor aufgegeben hatte, erneut auf. Wenn die annehmende Mannschaft den Spielzug gewinnt, erhält sie das Recht zur Ausführung der Aufgabe.
- Wenn die annehmende Mannschaft den Spielzug gewinnt, erhält sie das Recht zum Aufschlag und rotiert vor dem Aufschlag um eine Position.
- Der erste Schiedsrichter bewilligt die Aufgabe, nachdem er sich überzeugt hat, dass der Aufgabespieler in der Aufgabenzone in Ballbesitz ist und die Mannschaften spielbereit sind.

Bewilligung der Aufgabe	1.
	
R. 17.4	Mit der Handbewegung die Richtung der Aufgabe anzeigen.

- Der Aufgabespieler darf sich in der Aufgabezone frei bewegen. Im Moment des Aufschlags darf der Aufgabespieler weder das Spielfeld (einschließlich der Grundlinie) noch die Fläche außerhalb der Zone berühren.
- Der Aufgabespieler muss den Ball nach dem Pfiff des ersten Schiedsrichters zum Aufschlag innerhalb von 8 Sekunden schlagen. Eine vor dem Pfiff des Schiedsrichters ausgeführte Aufgabe wird annulliert und wiederholt.

Verzögerung bei der Aufgabe	1.
	
R. 17.5.2 R. 17.6.2	Die fünf gespreizten Finger heben.


- Der Ball muss mit einer Hand oder einem beliebigen Teil des Armes geschlagen werden, nachdem er zuvor hochgeworfen oder fallengelassen wurde und bevor er die Spielfläche berührt (nicht direkt aus der Hand schlagen!!!).

Ball bei der Aufgabe aus der Hand geschlagen	1.
	
R. 17.5.4	Den ausgestreckten Arm, mit der Handfläche nach oben, heben.

- Wenn der Ball zu Boden fällt, nachdem er vom Aufgabespieler hochgeworfen oder fallengelassen, aber von ihm nicht berührt wurde, so gilt dies als Aufgabeversuch. Nach einem Aufgabeversuch muss der Schiedsrichter die Aufgabe erneut bewilligen und der Aufgabespieler diese innerhalb der nächsten 5 Sekunden ausführen. Es wird kein weiterer Versuch gestattet.
- Berührt der Ball beim Aufschlag den eigenen Mitspieler, überfliegt der Ball nicht die senkrechte Ebene des Netzes oder geht der Ball über einen Sicht- oder Gruppenblock hinweg, dann wechselt der Aufschlag.


### Regel 13 (Angriffsschlag)

- Alle Aktionen bei denen der Ball in Richtung des Gegners gespielt wird, ausgenommen Aufgabe und Block gelten als Angriffsschläge.
- Ein Vorderspieler darf jeden Angriffsschlag gleichgültig in welcher Höhe ausführen, wenn der Kontakt in seinem eigenen Spielraum erfolgt ist.
- Hinter der Vorderzone darf ein Hinterspieler jeden Angriffsschlag gleichgültig welcher Höhe ausführen. Bei seinem Absprung darf sein Fuß / seine Füße die Angriffslinie weder berührt noch überschritten haben. Nach dem Schlag darf er in der Vorderzone landen. Ein Hinterspieler darf einen Angriffsschlag auch innerhalb der Vorderzone ausführen, wenn sich der Ball im Augenblick des Kontaktes zumindest teilweise unterhalb der oberen Netzkante befindet.
- Direkt nach einer Aufgabe des Gegners darf kein Angriffsschlag ausgeführt werden, wenn sich der Ball in der Vorderzone sowie vollständig oberhalb der Netzoberkante befindet.

Fehler beim Angriffsschlag a) eines Hintersp., b) nach einer Aufgabe des Gegners  a) R. 18.4c b) R. 18.4d	1.  2.  Mit dem Unterarm bei geöffneter Hand eine Bewegung von oben nach unten machen.
--	--

### Regel 14 (Block)


- Der Block ist eine Aktion von über die Netzoberkante reichenden Spielern, um in der Nähe des Netzes den vom Gegner kommenden Ball abzuwehren. Ein Block ist ausgeführt, wann immer der Ball von einem Blockspieler berührt wird. Nur Vorderspieler dürfen einen Block ausführen.
- Ein Blockkontakt gilt nicht als ein Schlag für die Mannschaft. Nach einem Blockkontakt hat die Mannschaft Anspruch auf drei Schläge, um den Ball zurückzuspielen.
- Der erste Schlag nach dem Block darf durch jeden Spieler erfolgen, einschließlich der Blockspieler.
- Beim Block darf der Spieler seine Hände und Arme über das Netz führen, wenn diese Aktion das Spiel des Gegners nicht behindert.
- Aufeinanderfolgende Kontakte (schnell und hintereinander) dürfen mit einem oder mehreren Blockspielern erfolgen, wenn diese Kontakte innerhalb derselben Aktion stattfinden. Berühren mehrere Blockspieler fast gleichzeitig den Ball, so zählt dies nur als eine Berührung.

Blockfehler oder Sichtblock  R. 19.5c, e oder R. 17.7	1.  2.  Beide Arme, mit der Handflächen nach vorn, senkrecht nach oben heben.
---	--

### **Regel 15 (Reguläre Spielunterbrechungen & Spielerauswechslung)**

- Reguläre Spielunterbrechungen sind Auszeiten und Spielerauswechslungen
- Jede Mannschaft hat in jedem Satz das Recht auf zwei Auszeiten von je 30 Sekunden.
- Jede Mannschaft kann in jedem Satz sechs Spielerauswechslungen vornehmen, die im Spielberichtsbogen eingetragen werden.

Auszeit  R. 20.3	1.  2.  Die Handfläche einer Hand auf die Finger der senkrecht gehaltenen anderen Hand legen (ein T bilden).
------------------------	---

Spielerauswechslung  R. 20.3	1.  2.  Rotation eines Unterarms um den anderen.
------------------------------------	---

## **Teil 2: Spielregeln Beachvolleyball** (Auszug aus den FIVB-Regeln von 2005, Stand: SJ 07/ 08)

Diese Auflistung der Beachvolleyball-Regeln beschränkt sich v.a. auf die Besonderheiten des Spiels im Vergleich zum Hallenvolleyball.

### **Regel 1.1.1 (Das Spielfeld)**

Das Spielfeld ist 16 x 8m, umgeben von einer Freizone von mindestens 3m Breite. Ein Raum von mindestens 7 m Höhe über der Spielfeldoberfläche muss frei von jedem Hindernis sein.

### **Regel 1.4 (Aufschlagzone)**

Die Aufschlagzone ist der Bereich hinter der Grundlinie, seitlich begrenzt durch die Verlängerung der Seitenlinien (...).

### **Regel 2.4 (Höhe des Netzes)**

Die Netzhöhe beträgt für Männer 2,43m und für Frauen 2,24m.

### **Regel 4.1.1 & 5.1.4**

Eine Mannschaft besteht ausschließlich aus zwei Spielern. Die Spieler müssen barfuß spielen.

### **Regel 7 (Zählweise)**

- Die Mannschaft, die zwei Sätze gewonnen hat, hat das Spiel gewonnen (7.1.1).
- Hat jede Mannschaft einen Satz gewonnen, wird der entscheidende 3. Satz auf 15 Punkte gespielt mit mindestens zwei Punkten Unterschied (7.1.2)
- Die Mannschaft, die in einem Satz (außer dem entscheidenden 3. Satz) als erste 21 Punkte mit mindestens zwei Punkten Vorsprung erreicht hat, hat den Satz gewonnen. Beim Gleichstand von 20:20 wird das Spiel fortgesetzt, bis ein Zweipunktevorsprung erreicht ist (z.B. 22:20, 23:21 usw.) (7.2.1).
- Immer wenn einer Mannschaft der Aufschlag oder das Zurückspielen des Balles misslingt, bzw. es einen anderen Fehler begeht, gewinnt der Gegner den Spielzug mit einer der folgenden Auswirkungen:
  - War der Gegner das aufschlagende Team, gewinnt es einen Punkt und schlägt weiter auf.
  - War der Gegner das annehmende Team, gewinnt es einen Punkt und erhält das Aufschlagrecht.

### **Regel 11.3 (Ball „in“)**

Der Ball ist „in“, wenn er den Boden des Spielfeldes einschließlich der Begrenzungslinien berührt.

### **Regel 13 (Das Spielen des Balles)**

- Jede Mannschaft hat das Recht auf höchstens 3 Berührungen, um den Ball über das Netz zurückzuspielen (13.1.1). Ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander berühren, außer beim Block.
- Fehler beim Spielen des Balles sind „Vier Berührungen“, „Berührung mit Hilfestellung“, „Gehaltener Ball“, „Doppelschlag“ (13.5.1 bis 13.5.4).

### **Regel 15 (Spieler am Netz)**

- Dem Blockspieler ist es erlaubt, beim Block den Ball jenseits des Netzes zu berühren, wenn er dabei das Spiel des Gegners nicht behindert (15.1.1).
- Der Spieler darf in den gegnerischen Spielraum eindringen, wenn er dabei das Spiel des Gegners nicht behindert (15.2).
- Der Kontakt mit dem Netz durch einen Spieler ist kein Fehler, außer wenn dies während der Spielaktion mit dem Ball geschieht oder dadurch das Spiel gestört wird.

### **Regel 17.2 (Fehler beim Angriffsschlag)**

- Ein Spieler schlägt den Ball im Spielraum der gegnerischen Mannschaft (17.2.1).
- Ein Spieler führt einen Angriffsschlag als Lob mit der offenen Hand aus, wobei er den Ball mit den Fingern lenkt. (17.2.3).
- Ein Spieler führt nach einem Aufschlag des Gegners einen Angriffsschlag aus, wobei sich der Ball vollständig oberhalb der Netzkante befindet.
- Ein Spieler führt einen Angriffsschlag im oberen Zuspiel aus, wobei der Ball nicht senkrecht zur Schulterachse gespielt wird (ausgenommen, wenn der Ball zum eigenen Mitspieler zugespielt wird) (17.2.5).

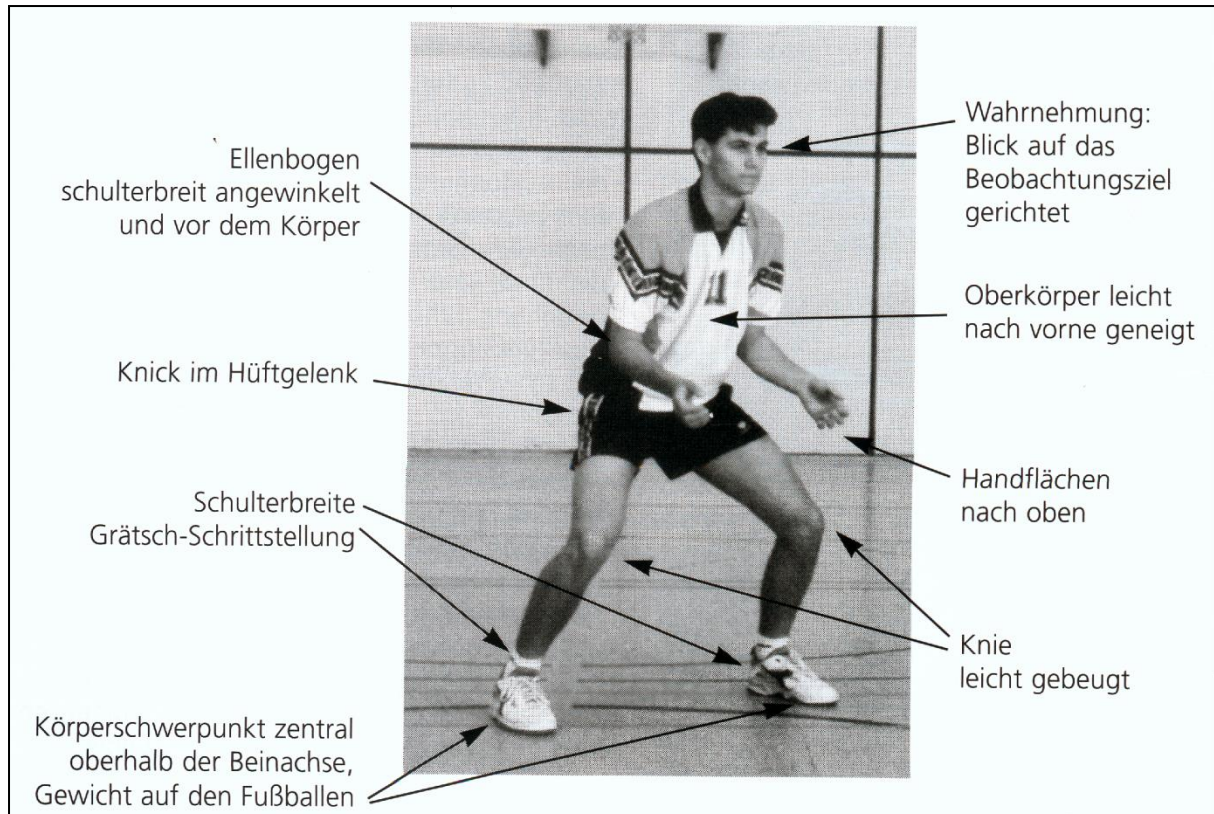
### **Regel 18 (Block)**

- Die erste Berührung nach dem Block kann von jedem beliebigen Spieler ausgeführt werden, einschließlich des Spielers, der den Ball beim Block berührt hat (18.2).
- Beim Block dürfen die Spieler Hände und Arme über das Netz führen, wenn diese Aktion das Spiel des Gegners nicht behindert. Deshalb ist es nicht erlaubt, den Ball jenseits des Netzes zu berühren, bevor der Gegner einen Angriffsschlag vollzogen hat (18.3).
- Ein Blockkontakt wird als Berührung der Mannschaft gezählt. Die blockende Mannschaft hat danach nur noch zwei weitere Berührungen (18.4).
- Blockfehler entstehen beim Blocken vor oder gleichzeitig mit dem gegnerischen Angriffsschlag (18.5.1) und beim Blocken des gegnerischen Aufschlags (18.5.3).

## Technik

### Volleyball Grundstellung

Die Volleyball-Grundstellung ist eine Bereitschaftshaltung, aus der auf verschiedene Spielsituationen schnell & flexibel reagiert werden kann (Bewegung zum Ball oder Anwenden verschiedener Spieltechniken).



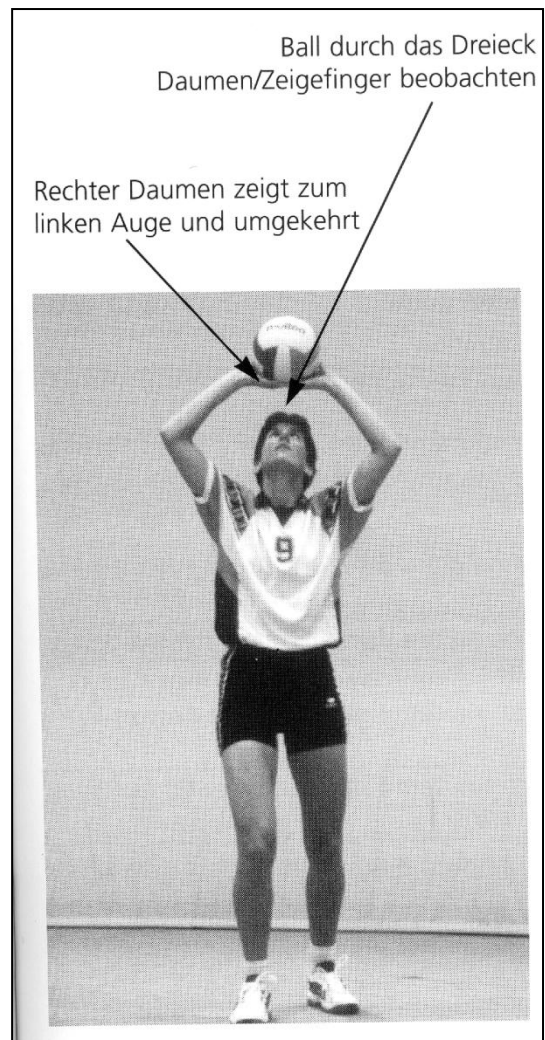
## Oberes Zuspiel (Pritschen)

### Anwendung der Technik

Mit dem oberen Zuspiel kann man i.d.R. sehr genau zuspielen. Deshalb sollte diese Technik immer dann genutzt werden, wenn man dazu räumlich und zeitlich in der Lage ist.

### Bewegungsbeschreibung

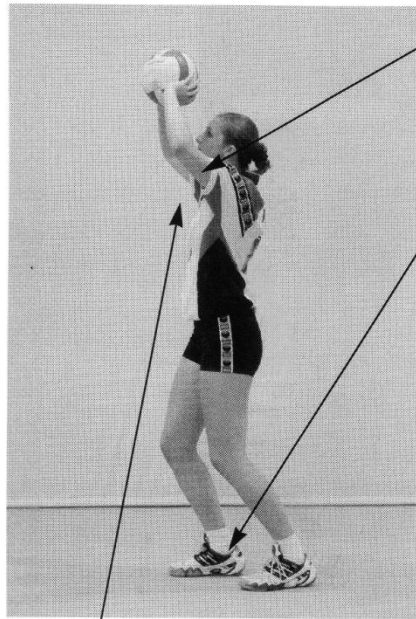
- Mittels des vorbereitenden Technikteils erreicht der Spieler die optimale Ausgangsposition für das obere Zuspiel. Er senkt den Körperschwerpunkt durch Beugung der Fuß- und Hüftgelenke ab.
- Die Hände sind so geformt, dass sie den Ball umfassen, wobei die Finger elastisch gespannt sind.
- Das Zuspiel erfolgt durch eine Streckung in allen Gelenken in die Abspielrichtung. Die Ballberührung erfolgt mit allen 10 Fingern, wobei der Hauptimpuls aus den Daumen kommt. Es erfolgt keine Amortisationsphase (kein Ansaugen, direkt mit dem Ballkontakt beginnt die Streckung).
- Nach der Ballberührung nimmt der Spieler die Volleyballgrundstellung wieder ein.





## A) Struktur der Technik

### Knotenpunkte / Biomechanik des oberen Zuspiels



"Arme streckt": Armstreckung beginnt in Abspieldirection, wenn der Ball knapp über der Stirn ist (kein Ansaugen des Balles)

Fußstellung - rechtes Bein leicht vorne, schulterbreite Stellung

Schneller Impuls durch Streckung, v.a. im Sprunggelenk beim Abspielen des Balles

Beide Daumen und beide Zeigefinger haben immer den gleichen Abstand

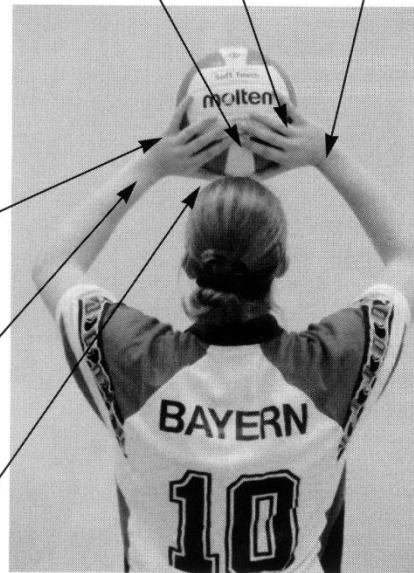
Die Hände sind schalenförmig geformt  
Winkelstellung Daumen/ Zeigefinger beträgt ca. 90 Grad

Starker Winkel Hand/Unterarm (Dorsalflexion)

Gegensatz:  
Finger elastisch gespannt (fest)  
Handgelenk bleibt locker

Bei der Streckbewegung  
Pronation der Unterarme

"Daumen drückt":  
Hauptimpuls kommt aus den Daumen



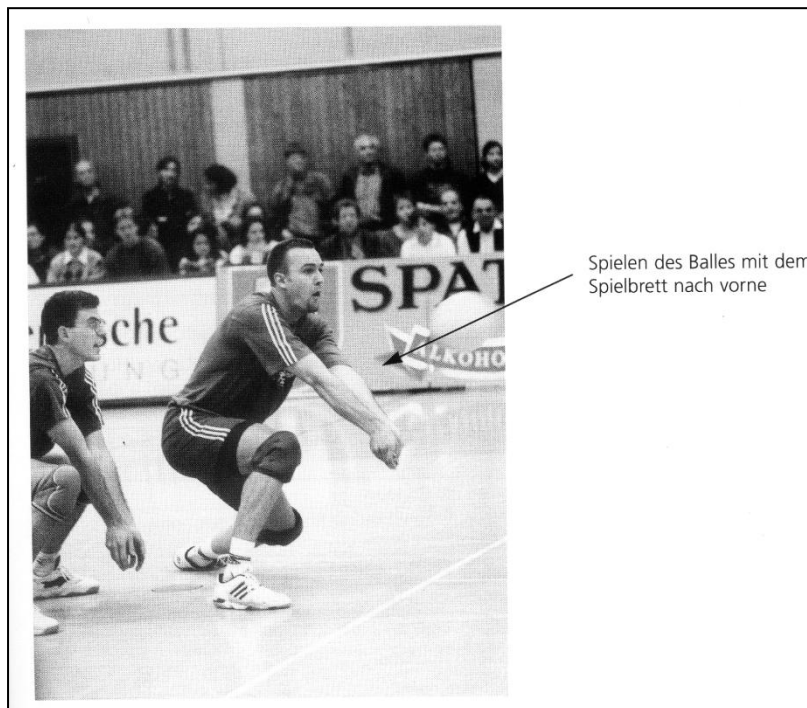
## Das untere Zuspiel (Baggern)

### Anwendung der Technik

Das untere Zuspiel wird vorwiegend angewendet, um flach anfliegende und hart geschlagene Bälle anzunehmen und zielgenau weiter zu spielen. Insbesondere im Beachvolleyball ist das untere Zuspiel die dominante Technik.

### Bewegungsbeschreibung

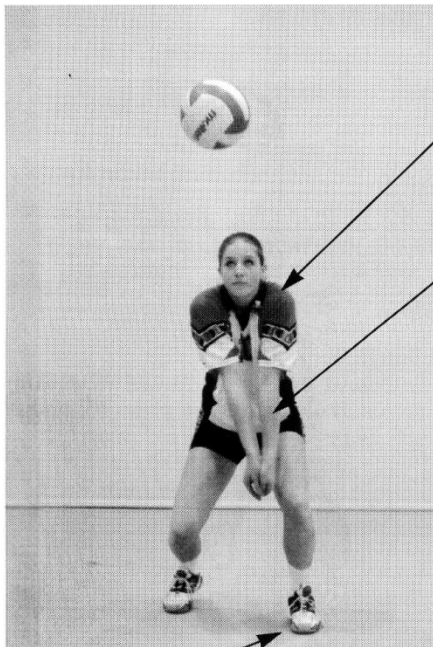
- Nach dem schnellen Erreichen des Spielortes mittels des vorbereitenden Technikteils wird das untere Zuspiel durch die Fixierung des "Spielbrettes" vor dem Körper eingeleitet.
- Der Körperschwerpunkt wird leicht abgesenkt. Das „Spielbrett“ sollte sich in allen Bewegungsebenen ca. senkrecht zur Abspielrichtung befinden.
- Bereits vor der eigentlichen Ballberührung beginnt die Bewegung; sie setzt sich fort, während der Ball mit dem „Spielbrett“ gespielt wird. Erst nachdem der Ball die Arme verlassen hat, darf die Spannung aufgelöst werden.



## A) Struktur der Technik

### Knotenpunkte / Biomechanik des unteren Zuspiels

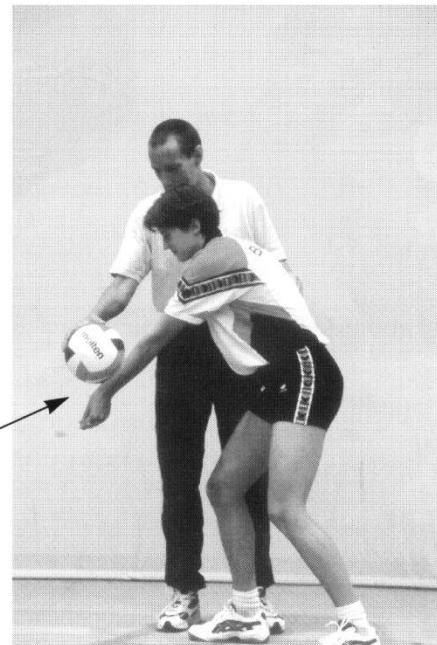
- Volleyball-Grundstellung mit deutlicher Schrittstellung (linkes oder rechtes Bein)
- Arme sind als "Spielbrett" fixiert (Ellenbogen gestreckt)
- Schultern sind nach vorne verschoben (Katzenbuckel)
- Der Winkel zwischen Oberkörper und Armen sollte maximal 90° betragen
- Die Hände liegen fixiert ineinander



breite Beinstellung, Gewicht auf den Fußballen

Beweglichkeit der Schulter erhalten und Schulter nach vorne schieben

Endstellung der Arme nicht über Schulterhöhe



Unterarmspannung, Hände fixiert, Ballkontakt im ersten Drittel der Unterarme

Varianten: Abwehrbagger, Zuspielbagger, Hechtbagger