



Volleyball

Volleyball ist eine abwechslungsreiche Ballsportart, die zu den Rückschlagspielen zählt. Zwei Teams sind durch ein Netz getrennt und versuchen, den Ball auf den Boden des Gegners zu passen. Der Mannschaftssport ist die perfekte Möglichkeit um dich auszupeinern, Spaß zu haben und nicht nur deinen Teamgeist, sondern auch Schnelligkeit, Koordination und deine Reflexe zu verbessern!

Volleyball ist eine Ballsportart in der Halle, die zur Gruppe der **Rückschlagspiele** zählt. Beim Volleyball treten **zwei Teams mit je sechs Spieler*innen** gegeneinander an. Sie sind durch ein Netz in der Mitte des Spielfeldes voneinander getrennt. Ziel ist es, den Ball über das Netz zu spielen ohne dieses zu berühren und auf dem gegnerischen Boden aufkommen zu lassen.

Als beliebte Alternative zum klassischen Hallen-Volleyball gilt **Beachvolleyball**, welches auf weichem Sandstrand gespielt wird.

Die Volleyball Regeln sind nicht kompliziert. Aufgabe der Spieler*innen ist es, den Ball über das gespannte Netz auf den Boden des gegnerischen Teams zu spielen. Sie dürfen dabei dreimal passen. Ziel der ballannehmenden Mannschaft ist es, den Bodenkontakt zu verhindern und den Volleyball zurück zum gegnerischen Team zu befördern.

Beim Volleyball gibt es verschiedene Schlagtechniken. Der Ball wird mit dem Aufschlag ins Spiel gebracht. Weitere Varianten sind zum Beispiel Baggern und Pritschen, das Blocken und der Angriffsschlag.

Die wichtigsten **Grundregeln beim Volleyball** auf einen Blick:

- Die Position der Feldspieler*innen ist festgelegt. Nach einem Aufschlagwechsel rotiert das Team in einer klar definierten Reihenfolge.
- Jedes Team hat drei Ballkontakte, bevor der Volleyball über das Netz gehen muss.
- Beim Volleyball gibt es kein Zeitlimit. Man spielt stattdessen in Sätzen – maximal fünf pro Match.
- Ein Team muss 25 Punkte erreichen, um einen Satz für sich zu gewinnen. Sieger eines Matches ist, wer drei Sätze für sich entschieden hat.
- Als Punkt gilt, wenn der Ball auf dem gegnerischen Feld landet. Geht der Ball ins Aus oder berührt das Netz, erzielt das andere Team den Punkt.
- Die Mannschaft, welche den letzten Spielzug für sich entschieden hat, bekommt den nächsten Aufschlag.
- Jede*r Spieler*in darf den Ball innerhalb eines Spielzuges nur einmal annehmen. Maximal drei Ballkontakte sind pro Team und Spielzug erlaubt.
- Nach jeweils 8 oder 16 Punkten darf das führende Team eine Auszeit von einer Minute nehmen.
- Pro Satz darf der Coach maximal sechsmal Spieler*innen auswechseln.

Quelle: www.foodspring.de