



**Prellball**  
**DTB** 

# Prellball aktuell

Lehrbuch für Schule und Verein



Wo Sport  
Spaß macht  
DTB 

## Impressum

Herausgeber:	Deutscher Turnerbund Otto-Fleck-Schneise 10a 60528 Frankfurt
Vertrieb, Produktion, Koordination:	Fördergesellschaft des DTB
Autoren:	D. Bendick, H. Brauns, W. Braxmeier, A. Lindner, M. Nachtigall, R. Schäfer
Redaktion:	W. Braxmeier
Titelfoto:	W. Braxmeier
Druck:	Druckerei Bernecker, Melsungen
ISBN Nummer:	3 929461-19-6

Dieses Buch entstand in enger Zusammenarbeit mit dem deutschen Turner-Bund und wird von diesem empfohlen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Frankfurt, im Dezember 1993

# Inhalt

Vorwort .....	4
Kapitel 1 - Einleitung .....	5
Kapitel 2 - Geschichte .....	7
Kapitel 3 - Spielregeln Prellball.....	9
Kapitel 4 - Grundbegriffe .....	15
Kapitel 5 - Spielsysteme und Taktik.....	19
Kapitel 6 - Ballspiele für Minis .....	27
Kapitel 7 - Das Aufwärmen .....	40
Kapitel 8 - Spielreihe zum Prellballspiel .....	46
Kapitel 9 - Der Unterarmschlag .....	50
Kapitel 10 - Übungsteil .....	54
Kapitel 11 - Spiele und Übungen zur Verbesserung von motorischen Grundeigenschaften.....	67
Kapitel 12 - Anregungen für einen prellballspezifischen Stationsbetrieb und ein Circuittraining .....	70
Kapitel 13 - Übungs- und Spielreihe zum Prellballspiel .....	73
Kapitel 14 - Sportmedizinische Aspekte.....	78
Anhang - Die Autoren .....	84

## Vorwort

Schon seit geraumer Zeit wird überlegt, für das Prellballspiel neue und interessante Anhaltspunkte in der Lehrarbeit, für Training, Ausbildung, Schule und Spielbetrieb zu schaffen.

Diese Überlegungen zu einem praktikablen Konzept zusammenzufassen, ist eine der Absichten, die wir mit unserer Arbeit verbinden.

Eine weitere Zielsetzung ist die Vereinheitlichung des Lehrwesens in allen Landesturnverbänden des Deutschen Turnerbundes (DTB).

Für die Übungsleiter- und Trainerausbildung soll dieses Lehrbuch als Grundlage dienen; für diejenigen, die Mannschaften betreuen, soll es ein Nachschlagewerk zur Gestaltung eines abwechslungsreicheren und qualitativ besseren Trainings sein.

Die Umsetzbarkeit in die Praxis stellte für uns das entscheidende Auswahlkriterium bei der Zusammenstellung dieser Arbeit dar.

Um dieses zu gewährleisten, wurde ein Lehrstab aus fünf Landesbeauftragten für Ausbildung im Fachgebiet Prellball unter der Koordination des Bundeslehrwartes Werner Braxmeier gebildet.

Zur Erreichung einer möglichst breiten Zielgruppe haben wir uns bemüht, trotz der notwendigen Genauigkeit allgemein verständlich zu schreiben.

Der Leser darf also keine wissenschaftliche Abhandlung erwarten, jedoch Grundlagen zu den breitgefächerten Problemstellungen im Prellballspiel: Technik, Taktik, Mini-Programm, Aufwärmen, Trainingsplanung, Spielreihe etc.

Besonderer Wert wurde daraufgelegt, dass dem Leser durch die Vermittlung der Grundlagen ein Rahmen vorgegeben wird, den er dann durch Spiele und Übungsteile seiner Wahl füllen kann.

Es bleibt also der Wunsch für die Zukunft, dass der Prellballsport als Thema für wissen-

schaftliche Untersuchungen unter biomechanischen, medizinischen und sportgeschichtlichen Gesichtspunkten entdeckt wird.

Anregungen jeglicher Art, ob von Pädagogen im Bereich des Schulsports oder von den Praktikern aus dem Bereich der Vereine und Verbände, sind uns stets willkommen und werden in den Aktualisierungen mit eingearbeitet.

### **Verfasser:**

Dieter Bendick, Hannover

Helga Brauns, Itzehoe

Werner Braxmeier, Freiburg

Andreas Lindner, Berlin

Manfred Nachtigall, Bochum

Ralf Schäfer, Stuttgart

### **Zeichnungen:**

Britta Schramm, Berlin

### **Foto-Aufnahmen:**

Fotostube Heuberger, Schutterwald

Bochum, im November 1993

## Kapitel 1 - Einleitung

Prellball - ein Zauberwort für über 10 000 Spielerinnen und Spieler, die diese Hallensportart in alljährlichen Rundenspielen aktiv betreiben (im weiteren Verlauf werden wir uns der Kürze wegen auf die männlichen Formen der Wörter beschränken, wofür wir um Verständnis bitten).

Dieses Rückschlagspiel verdient es, noch weiteren Zulauf zu finden, bietet es doch gegenüber anderen Sportarten viele Vorteile:

- Aufgrund der Mannschaftsstärke von 3-4 Spielern werden alle Spieler ständig am Spiel beteiligt.
- Aus diesem Grund wird die Homogenität innerhalb der Mannschaft gefördert.
- Durch die getrennten Felder reduziert sich die Verletzungsgefahr auf ein Minimum.
- Prellball kann schon auf geringem technischem Niveau "gespielt" werden. Dennoch bietet es auf höherem technischen Niveau mannschafts- und individualtaktische Feinheiten an.

Aus diesen Gründen eignet es sich hervorragend als Schulsport, der möglichst in der Grundschule in den Grundzügen erlernt werden sollte, um dann in der weiteren Schullaufbahn vertieft zu werden.

- Schon für Kinder ab 6 Jahren existieren Vorspiele für Prellball. Prellball für Minis, also für Kinder im Grundschulalter, ist ein eigenes Kapitel in diesem Buch gewidmet.
- Prellball ist ein Spiel, das bis ins hohe Alter hinein aktiv gespielt werden kann.

Um einen zusätzlichen Anreiz zu bieten, richtet der Deutsche Turnerbund sogar Deutsche Seniorenmeisterschaften für verschiedene Altersklassen aus. Das Zusammenspiel von Alt und Jung gehört zum alltäglichen Erschei-

nungsbild bei den Prellballern. - Prellball fördert den Teamgeist und führt so zu erhöhtem Einsatz einerseits, zur Rücksichtnahme auf die Mitspieler andererseits. - Aufgrund der geringen Spielzeit eignet sich Prellball hervorragend als Turniersportart und belebt somit den Freizeitbereich; denn gerade im Freizeitbereich ist es erforderlich, nicht jedes Wochenende an Rundenspielen teilnehmen zu müssen. Vielmehr treffen sich an einem Wochenende mehrere Prellballmannschaften und tragen mehrere Spiele in Turnierform aus.

Damit sich diese junge Sportart (1964 wurden die ersten Deutschen Meisterschaften ausgetragen) weiterentwickeln kann, benötigen die Trainer, Lehrer und Übungsgruppenleiter etwas "Handfestes" in schriftlicher Form, das jedoch immer den neuesten Stand repräsentiert.

Aus diesem Grund haben wir uns auf die vorliegende Form des Buches verständigt:

Aktuelle Tendenzen und Ergänzungen sind leicht hinzuzufügen, Übungen und Spiele aus den entsprechenden Kapiteln lassen sich z. B. in den Stationsbetrieb bzw. in die Übungsreihen einarbeiten.

Das Buch gliedert sich in einen Theorieteil und in einen Praxisteil, wobei der Praxisteil gemäß unserem Anspruch der Praxisnähe einen breiteren Raum einnimmt.

Prinzipiell sind die einzelnen Kapitel voneinander unabhängig, im Praxisteil wird jedoch auf Begriffe aus dem Theorieteil zurückgegriffen.

Im Übungsteil, der als Grundlage für die weiteren Kapitel zu sehen ist, sind die Übungen nach Themen geordnet.

Zudem ist das Buch so gegliedert, dass es Prellball-Anfänger in numerischer Reihenfolge durchlesen sollten.

Wir hoffen, dass sich sowohl die Form als auch der Inhalt des Buches als geeignet erweisen, die Begeisterung des Spiels auch an andere weitergeben zu können.

## Kapitel 2 - Geschichte

Über die Anfänge des Prellballspiels kann nur spekuliert werden, da keine authentischen Aufzeichnungen vorhanden sind. Es scheint aber festzustehen, dass Prellball noch recht jung ist.

Der Zeitraum bis 1950 kann nur durch mündliche Überlieferung belegt werden.

Aufgrund dieser Überlieferungen wurde erstmals Mitte der 1920er Jahre eine Art "Prellball" gespielt. Vor oder nach den Turnstunden wurden Bälle über Bänke, Schwebebalken oder sonstige Turngeräte geschlagen. Das Ziel hierbei war, den Ball so zu spielen, dass die Gegner den Ball nicht erreichen konnten. Spielregeln gab es keine bzw. man machte diese selbst. Auch genormte Spielfelder gab es nicht und die Anzahl der Teilnehmer war nicht festgelegt. Aus dem Spielgeschehen heraus und unter Berücksichtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit ergaben sich zweckmäßige Spielfeldgrößen, die je nach Bedarf verändert werden konnten. Mit besonderer Freude ist festzustellen, dass bereits damals das Prellballspiel in den Turnbetrieb der Schulen Eingang gefunden hatte. 1936, so die mündliche Überlieferung, existierten in Klafeld-Geiswold (Siegen) die ersten Regeln, die vermutlich für eine eng begrenzte Region Gültigkeit besaßen.

Der Zweite Weltkrieg und seine Folgen hoben die Entwicklung des Prellballspiels zurückgeworfen. Zögerlich begannen Turner und besonders Faustballer, sich dieses Ballspiels wieder anzunehmen.

Nachdem 1950 Prellball probeweise beim Alterstreffen in Heidelberg gespielt worden war, verabschiedeten die Ältestenturnwarte des Deutschen Turnerbundes auf ihrer Tagung in Boppard im Mai 1951 die ersten amtlichen Spielregeln. Als treibende Kraft sei hier der ehemalige Spielwart der Deutschen Turnerschaft, Wilhelm Braungardt, erwähnt.

Die Regeln erlaubten ein Prellballspiel zu zweit, zu dritt, zu viert und zu fünft. Durch diese Regeln bekam das Turnspiel Wettkampfcharakter und konnte nun auch überregional auf Turnieren gespielt werden. Die weitere Entwicklung und Intensivierung sorgte dafür, dass das Prellballspiel ein eigenständiges Sportspiel wurde.

1952 wurde der Spielwart des Niedersächsischen Turnerbundes, Franz Ortmann, zum Bundesobmann für Prellball gewählt.

Sein Ziel, das Prellballspiel bis zur Deutschen Meisterschaft zu führen, scheiterte zunächst an den Landesspielwarten, die das Faustballspiel favorisierten; denn es waren die Faustballer, die - besonders im Winter - das verwandte Prellballspiel betrieben. Große Hallen mit Faustballfeldern standen nämlich in den Aufbaujahren nicht zur Verfügung, so dass - zunächst nur für Trainingszwecke - auf das Prellballspiel zurückgegriffen wurde.

Durch Lehrgänge und Veranstaltungen mit Ortmann und Braungardt begünstigt, etablierte sich das Prellballspiel in allen Landesturnverbänden. Weil in fast allen Landesturnverbänden inzwischen auch Rundenspiele stattfanden, bekam das Spiel auch bei den Landesspielwarten immer mehr Rückhalt. 1957, als in Westfalen die ersten Landesmeisterschaften im Viererprellball stattfanden, wurde erneut ein Antrag auf Durchführung von Deutschen Meisterschaften gestellt. Diesmal scheiterte der Antrag am Widerstand der Anhänger des Zweier-Prellballs. Daraufhin wurde beschlossen, jenes Prellballspiel zu favorisieren, das beim Deutschen Turnfest 1958 in München den meisten Zuspruch bekäme. Seit diesem Turnfest ist die Zahl der Spieler auf vier festgelegt, auch wenn Mannschaften zu dritt erlaubt sind. Das Zweier-Prellballspiel wird auch heute noch, schwerpunktmäßig in Hessen, gespielt.

Ein erneuter Antrag für Deutsche Meisterschaften wurde 1959 noch einmal mit der

Auflage abgelehnt, zunächst in den Landesturnverbänden die Grundlage für Landesmeisterschaften zu schaffen. Von 1959 bis 1962 wurden Norddeutsche Meisterschaften mit sehr gutem Ergebnis durchgeführt, so dass 1962 die Durchführung Deutscher Meisterschaften für 1964 beschlossen wurde.

Anlässlich dieser Meisterschaften, bei denen 1964 in Osnabrück der Titel für Frauen, Männer, weibliche und männliche Jugend ausgespielt wurden, konnte ein neuer Entwurf von Spielregeln genehmigt werden.

Der weitere Verlauf der Ereignisse unterstreicht die Versportlichung dieses aus dem Turnbetrieb gewachsenen Spiels: - 1967/68 startete die Bundesliga für Männer in 4 Staffeln. - 1971 wurde der Spielbetrieb durch die Bundesspielordnung auf eine klare Grundlage gestellt. - 1972/73 wurde die Regionalliga mit 4 Staffeln ins Leben gerufen, die Bundesliga auf 2 Staffeln reduziert. - 1973 fanden die ersten Schülermeisterschaften in Düsseldorf statt (seit dieser Zeit sind Schüler/Jugendmeisterschaften von den Seniorenmeisterschaften getrennt). - 1975 wurde die Bundesliga für Frauen mit 2 Staffeln eingerichtet. - Gravierende Änderungen der Regeln erfolgten in den Jahren 1972, 1980 und 1987.

Im Ausland erfolgten: - 1973 die Gründung des Österreichischen Prellballverbandes - 1976 die Gründung des Argentinischen Prellballverbandes - 1977 die Gründung des Schwedischen Prellballverbandes

Folgende Länderkämpfe wurden mit stetem deutschen Erfolg durchgeführt:

1. Länderkampf am 26. 10. 1974, Gegner Österreich, in Krumbach.
2. Länderkampf am 30./31. 10. 1976, Gegner Schweden, in Krefeld.
3. Länderkampf am 12. 8, 1978, Gegner Schweden, in Osterode.

4. Länderkampf am 01. 10. 1978, Gegner Argentinien, in Los Polvorinos (Buenos Aires)
5. Länderkampf am 6. 2. 1981, Gegner Argentinien, in Saarbrücken.
6. Länderkampf am 21. 2. 1981, Gegner Argentinien, in Kierspe.
7. Länderkampf am 23./24. 6, 1984, Gegner Österreich, Schweden und Argentinien in Ladenburg.

1979 gründeten die Länder Argentinien, Österreich, Schweden und Deutschland die internationale Arbeitsgemeinschaft Prellball (IAP).

Seit 1981 finden die Bestenkämpfe der Altersklassenspieler und -Spielerinnen getrennt von den Leistungsklassen (Männer- und Frauen-Bundesliga) als Deutsche Seniorenmeisterschaften statt.

Die Landesturnverbände spielen ab 1984 im Jugendbereich den Deutschlandpokal. 1990 wurden die inzwischen in "2. Bundesliga" umgewandelten Regionalligen für Männer und Frauen von vier auf zwei reduziert, die Staffeln auf 1 2 Mannschaften vergrößert.

1991/92 kamen Mannschaften aus der ehemaligen DDR in den Spielbetrieb hinein. In Ostdeutschland wurde Prellball unter dem Dach des eigenständigen Faustballverbandes (DFV der DDR) gespielt.

Die letzte dort gültige Spielordnung mit den Prellball-Spielregeln trat am 10.01.1980 in Kraft.

Die aufgezeigten Fakten lassen darauf schließen, dass die Entwicklung des Prellballspiels noch keineswegs abgeschlossen ist, auch wenn die entscheidende Wende zum Sportspiel in den 50er Jahren vollzogen wurde.

# Kapitel 3 - Spielregeln Prellball

(Gültig ab 01.07.2017)

Prellball ist ein Rückschlagspiel als Mannschaftsspiel ohne gegnerischen Körperkontakt. Auf einem Spielfeld, das über der Mitte durch ein Netz in 40 cm Höhe geteilt ist, stehen sich zwei Mannschaften gegenüber.

Jede Mannschaft besteht aus vier Spielern. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball mit der Faust oder dem Unterarm so auf den Boden des Eigenfeldes zu prellen, dass er über das Netz ins Gegenfeld gelangt. Dabei ist jeder Spieler bemüht, den Ball so zu spielen, dass dem Gegner die Annahme erschwert wird.

Jeder Spielgang beginnt mit einer Angabe und endet mit einem Fehler, sofern der Schiedsrichter nicht im Sinne der Regeln oder ein anderes Ereignis den Spielgang unterbricht.

Jeder Fehler einer Mannschaft wird der anderen Mannschaft mit einem Punkt angerechnet. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach der Spielzeit die meisten Punkte erzielt hat.

In den nachfolgenden Spielregeln steht der Begriff Spieler sowohl für die weibliche wie auch männliche Form.

## 1. SPIELFELD

1.1 Das Spielfeld ist ein Rechteck von 16 m Länge und 8 m Breite, dessen Grenzen durch Linien auf dem Boden bestimmt sind.

1.1.1 Das Spielfeld wird durch eine Mittellinie in zwei Mannschaftsfelder (8 m x 8 m) geteilt. Die Grund- und Seitenlinien gehören zum Spielfeld, die Mittellinie zu beiden Mannschaftsfeldern gemeinsam.

1.1.2 Sämtliche Linien sind auf dem Boden deutlich sichtbar zu markieren; sie müssen 3 cm bis 5 cm breit sein. Festhaftende ein- oder mehrfarbige Klebestreifen sind zulässig.

1.2 Zu jedem Mannschaftsfeld gehört ein Angaberaum, der durch die Grundlinie und die um 2 m verlängerten Seitenlinien begrenzt ist.

1.3 Über der Mittellinie befindet sich in 40 cm Höhe ein 4 cm bis 5 cm helldunkel gefärbtes Netz, das senkrecht über zwei in den Schnittpunkten von Mittellinie und Seitenlinie senkrecht freistehenden Ständern straff gespannt ist.

1.3.1 Die beiden Höhenmesspunkte der Netzoberkante liegen jeweils 1 m von den beiden Ständerköpfen innerhalb des Spielfeldes.

1.3.2 Anstelle des Netzes kann eine 3 mm - 5 mm starke Rundleine verwendet werden. Sie ist durch eine Helldunkelfärbung gut sichtbar zu machen.

## 2. BALL

2.1 Der Prellball ist ein einfarbiger Hohlball aus Leder oder Kunstleder. Er muss straff aufgepumpt und gleichmäßig rund sein. Bei Spielbeginn muss er ein Gewicht von 320 g bis 380 g und einen Umfang von 62 cm bis 68 cm haben. Die Oberfläche darf maximal aus acht Teilfeldern bestehen. Die Bezeichnung der Hersteller auf den Bällen ist gestattet, soweit sie das handelsübliche Maß nicht überschreitet.

2.1.1 Bei der weiblichen Jugend 11 bis 14 und jünger darf nur ein Ball gespielt werden, der ein Gewicht von 260 g bis 320 g und einen Umfang von 62 cm bis 68 cm hat. Eine farbliche Markierung der Bälle in blauer Farbe ist zulässig. In Einzelfällen entscheidet das Technische Komitee.

2.2 Jede Mannschaft stellt einen spielfähigen Ball. Tritt eine Mannschaft bei Spielbeginn ohne einen spielfähigen Ball an, hat sie die Ballwahl für die ganze Spielzeit verwirkt.

2.2.1 Ist kein spielfähiger Ball vorhanden, so entscheidet der Schiedsrichter über den Ersatzball.

2.3 Der nicht im Spiel befindliche Ball bleibt unter Aufsicht des Schiedsrichters.

### 3. MANNSCHAFT

3.1 Zu jeder Mannschaft gehören vier Spieler und zwei Auswechselspieler.

3.1.1 Bei Spielbeginn müssen die vorgesehenen Spieler, höchstens sechs, auf der Spielkarte eingetragen sein.

3.1.2 Die Auswechselspieler sind beim Eintritt in das Spiel feste Mannschaftsteile.

3.1.3 Unter den sechs Spielern kann nach jedem Spielgang (s. 7.1) und nach vorheriger Meldung beim Schiedsrichter ausgewechselt werden.

3.1.4 Zu Spielbeginn müssen mindestens drei Spieler auf dem Spielfeld sein. Eine Ergänzung auf vier Spieler bis zum Spielende ist erlaubt.

3.1.5 Sollte die Mindestzahl von drei Spielern bei einer Mannschaft unterschritten werden, ist das Spiel abubrechen und für den Gegner mit 30:15 Gutbällen und mit 2: 0 Punkten als gewonnen zu werten.

3.1.6 Spieler, die auf der Spielkarte vom jeweiligen Mannschaftsführer nicht gestrichen sind, gelten nach Unterschrift des Schiedsrichters als eingesetzt.

3.2 Einer der Spieler ist Mannschaftsführer und alleiniger Sprecher der Mannschaft. Er ist im Bereich des Oberarmes und auf der Spielkarte deutlich kenntlich zu machen.

3.3 Zum Spiel tritt die Mannschaft in ordentlicher, in Form und Farbe einheitlicher Spielkleidung (Hemd und Hose) an.

3.4 Die Auswechselspieler und der Betreuer sind deutlich kenntlich zu machen und dürfen

sich nur hinter dem eigenen Mannschaftsfeld im eigenen Angaberaum aufhalten.

### 4. SPIELZEIT

4.1 Die Spielzeit beträgt 2 x 10 Minuten.

4.1.1 Bei Unterbrechung oder Verzögerung stoppt der Schiedsrichter die Spielzeit und setzt diese mit Beginn des nächsten Spielganges wieder fort.

4.2 Muss nach unentschiedenem Spielausgang eine Entscheidung herbeigeführt werden, wird die Spieldauer um 2 x 5 Minuten verlängert.

4.2.1 Ist keine Entscheidung gefallen, wird in einer zweiten Verlängerung bis zu einem Unterschied von zwei Gutbällen gespielt.

4.2.2 Zwischen den Verlängerungen gibt es keine Pausen.

### 5. AUSLOSUNG

5.1 Vor dem Spiel und vor jeder Verlängerung nimmt der Schiedsrichter mit den beiden Mannschaftsführern die Auslosung vor.

5.1.1 Der Mannschaftsführer, der beim Losen gewinnt, wählt das Mannschaftsfeld und den Ball; seine Mannschaft hat die erste Angabe.

5.1.2 Nach der Halbzeit wechseln Mannschaftsfeld, Ballwahl und erste Angabe.

### 6. PRELLEN

6.1 Prellen ist das Spielen des Balles zum Boden mit der Faust oder dem Unterarm.

6.1.1 Der Ball gilt als ordnungsgemäß geprellt, wenn er nach Berührung mit der Faust oder dem Unterarm eine Abwärtsbewegung hat, wobei die Richtung freigestellt ist.

6.1.2 Beim Prellen muss die Schlagfaust geschlossen sein. Es dürfen keine Gegenstände in der Schlagfaust gehalten werden.

6.1.3 Die Schlagfaust gilt als geschlossen, wenn die Fingerkuppen den Handteller berühren. Der Daumen muss angelegt sein.

6.2 Spieler, die infolge einer Behinderung die Faust nicht schließen können, melden dies dem Veranstalter und vor jedem Spielbeginn dem Schiedsrichter.

6.3 Das Tragen von Handschuhen und das Bandagieren der Hände sind verboten.

6.3.1 Das Taping der Fingergelenke und der Fingerkuppen ist zulässig bis zu einer maximalen Breite von 30 mm. Zwischen zwei Tapes muss sich ein Freiraum entsprechend der Tape-Breite befinden. Das Zusammenbinden mehrerer Finger ist untersagt

## 7. SPIELGANG

7.1 Jeder Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauffolgenden Fehler oder einer sonstigen Spielunterbrechung.

7.1.1 Nach jedem Fehler wird der Ball von der Mannschaft, die den Fehler begangen hat, neu angegeben. Nach einer sonstigen Unterbrechung wird die letzte Angabe wiederholt.

7.2 Netz und Ständer dürfen während eines Spielganges weder vom Ball noch von den Spielern berührt werden.

7.3 Mittellinie, Gegenfeld und gegnerische Mannschaft dürfen während eines Spielganges nicht von Spielern berührt werden.

7.4 Ein Ball, der die Linien des Spielfeldes berührt, ist im Feld.

7.5 Berührung der Hallenwände durch den Ball ist ein Fehler der Mannschaft, die davor den Ball geprellt hat.

7.6 Die Hallendecke gehört zum Spielfeld. Die Mannschaft, die den Ball an die Decke geprellt hat, muss ihn weiterspielen.

7.6.1 Sämtliche Einrichtungen im Deckenbereich, die nicht entfernt sind, gehören zur Hallendecke.

7.6.2 Bei Angabe oder dem dritten Schlag ist die Deckenberührung ein Fehler der ausführenden Mannschaft.

## 8. ANGABE

8.1 Die Angabe kann von jedem Spieler ausgeführt werden.

8.1.1 Sie muss von einem beliebigen Punkt des Angaberaumes erfolgen.

8.1.2 In dem Augenblick der Ballberührung darf der Spieler weder die Linien noch den Hallenboden außerhalb des Angaberaumes berühren.

8.1.3 Unmittelbar nach der Angabe darf der Spieler das Spielfeld betreten.

8.1.4 Die übrigen Spieler der Mannschaft dürfen sich bei der Angabe an jedem beliebigen Punkt innerhalb ihres Mannschaftsfeldes oder außerhalb des Spielfeldes innerhalb der Spielfläche aufhalten.

8.2 Der Spieler, der die Angabe ausführt, muss den Ball entweder nach eigenem Hochwurf oder Fallenlassen vor der Bodenberührung in das Eigenfeld oder in den Angaberaum prellen.

8.2.1 Die Angabe ist gültig, wenn der Ball über das Netz in das gegnerische Mannschaftsfeld gelangt und dort den Boden oder einen Gegner innerhalb oder außerhalb des Gegenfeldes berührt.

8.2.2 Nichttreffen oder Wiederauffangen sowie Bodenberührung des Balles ohne vorherigen Schlag sind Fehler.

8.2.3 Als Fehler gilt auch, wenn die nicht berechnete Mannschaft anschlägt.

8.2.4 Die Angabe ist als Fehler zu werten, wenn diese nicht innerhalb von 10 Sekunden

ausgeführt wird. Die Zeit beginnt, wenn sich der Spieler mit dem Ball im Angaberaum befindet

## 9. ANNAHME, ZU-UND RÜCKSPIEL

9.1 Die Annahme, das Zu-und Rückspiel müssen durch Prellen erfolgen.

9.2 Der vom Gegner kommende Ball kann entweder vor oder nach der Bodenberührung im Eigenfeld a) angenommen, b) einem Spieler der eigenen Mannschaft zugeprellt oder c) sofort ins Gegenfeld zurückgeprellt werden.

9.3 Der Ball darf in jedem Mannschaftsfeld a) nur einmal vor jedem Schlag den Boden berühren, b) nur einmal von demselben Spieler und c) nur dreimal insgesamt geprellt werden.

9.4 Der Rückschlag ist gültig, wenn der Ball über das Netz in das Gegenfeld gelangt und dort den Boden oder einen Gegner innerhalb oder außerhalb des Gegenfeldes berührt.

9.5 Berühren zwei Spieler einer Mannschaft beim Schlag den Ball gleichzeitig, gilt dies als ein Schlag.

9.6 Wenn sich der Ball über dem Netz befindet, gilt bei gleichzeitigem Schlag zweier gegnerischer Spieler folgendes: a) Berührt der Ball das Netz oder außerhalb des Spielfeldes den Boden, wird der Spielgang unterbrochen und die letzte Angabe wiederholt. b) Gelangt der Ball ohne Netzberührung auf den Boden eines Mannschaftsfeldes, muss er weitergespielt werden. Der erste Schlag ist für die Mannschaft, in deren Feld der Ball sich befindet, vergeben.

9.7 Ein Ball, der sich außerhalb der Grundlinie oder einer Seitenlinie eines Mannschaftsfeldes befindet, kann weitergespielt werden, solange er den Boden nicht berührt.

9.8 Ein Ball, der aus dem Eigenfeld kommend das Netz überfliegt, darf in das Eigenfeld zurückgeprellt werden, sofern der eigenen

Mannschaft noch mindestens ein Schlag zusteht und Spieler der gegnerischen Mannschaft nicht behindert werden.

## 10. BEHINDERUNG

10.1 Wird ein Spieler im eigenen Feld von einem Gegenspieler behindert, ist dies beim Misslingen des Schlags ein Fehler des Gegners.

10.1.1 Berühren eines Spielers im gegnerischen Feld ist in jedem Fall ein Fehler.

10.2 Behinderungen durch Spieler, Auswechselspieler oder Betreuer der eigenen Mannschaft bleiben unberücksichtigt.

10.3 Erfolgt eine Behinderung durch einen Spielrichter oder eine andere Person beziehungsweise durch ein Hindernis, so ist bei Misslingen des Schlags, das Spiel zu unterbrechen, kein Fehler zu geben und die letzte Angabe zu wiederholen.

## 11. WERTUNG

11.1 Jeder Fehler wird der Gegenmannschaft mit einem Gutball angerechnet.

11.2 Die Gutbälle werden für die Mannschaft mit arabischen Ziffern in zeitlicher Reihenfolge versetzt in die Spielkarte eingetragen.

11.2.1 Beispiel:

A	1			2	3	4		5	6	7		8		USW
B		1	2				3				4		5	USW

*Anschreibe-Beispiel in den Spielregeln*

11.3 Gewonnen hat die Mannschaft, die während der Spielzeit die meisten Gutbälle erzielt hat. Ballgleichheit bedeutet unentschiedener Spielausgang.

## 12. SPIELRICHTER

12.1 Jedes Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet, dem zwei Linienrichter und ein Anschreiber zur Seite stehen. Vorhandene Anzeigetafeln sind durch weitere Personen zu bedienen.

12.2 Der Schiedsrichter überwacht die Einhaltung der Spielregeln und trifft seine Entscheidungen selbständig. Seine Tatsachene Entscheidungen sind unanfechtbar.

12.2.1 Der Schiedsrichter überzeugt sich vor dem Spiel von dem regelgerechten Zustand des Spielfeldes, der Bälle und der Spielkleidung, sorgt für die Richtigkeit der Spielkarte und führt die Auslosung durch.

12.2.2 Er eröffnet und beendet das Spiel. Er hat das Recht, es zu unterbrechen und abbrechen. Beginn und Ende der Halbzeiten, Spielunterbrechungen und Fehler werden von ihm durch Zuruf angezeigt.

12.2.2.1 Der Schiedsrichter ist für die Spielzeit seines Spielfeldes verantwortlich. Die Zeitnahme kann zentral erfolgen. Der Schiedsrichter bleibt für die Einhaltung der Spielzeit verantwortlich.

12.2.3 Der Schiedsrichter hält sich während eines Spielganges außerhalb des Spielfeldes auf und wählt seinen Platz so, dass er den Spielablauf jederzeit verfolgen kann.

12.2.4 Jeden Gutball gibt er laut bekannt, sorgt für die richtige Eintragung durch den Anschreiber und für eine laufende Ansage des Spielstandes.

12.2.5 Er ist verpflichtet Strafen, Einsprüche und Verletzungen auf der Spielkarte zu vermerken.

12.2.6 Nach dem Spiel gibt er das Spielergebnis bekannt, ergänzt und bestätigt mit seiner Unterschrift auf der Spielkarte die Richtigkeit der Eintragungen.

12.3 Die Linienrichter stehen an den Schnittpunkten der dem Schiedsrichter gegenüberliegenden Seitenlinie mit den Grundlinien und sind für ihre Spielfeldhälfte verantwortlich. Sie dürfen während des Spieles nur nach Absprache mit dem Schiedsrichter gewechselt werden.

12.3.1 Sie unterstützen den Schiedsrichter bei der Leitung des Spieles, indem sie nach dessen vorangegangener Anweisung Ausbälle, Deckenberührung und unerlaubte Linienberührungen anzeigen.

12.4 Der Anschreiber steht auf der gleichen Seite in der Nähe des Schiedsrichters und trägt nach dessen Zuruf für beide Mannschaften die Gutbälle ein. Seine Aufzeichnungen bestätigt er nach Ende des Spieles durch seine Unterschrift. Ein Wechsel des Anschreibers darf nur aus schwerwiegendem Grund und nach Absprache mit dem Schiedsrichter stattfinden.

12.5 Bei unsportlichem Verhalten hat der Schiedsrichter die Pflicht, je nach Schwere des Verstoßes, folgende Strafen zu verhängen: a) Gelbe Karte (Verwarnung) b) 2. Gelbe Karte in einem Spiel ist gleich Gelb / Rote Karte (Ausschluss für das laufende Spiel) c) Gelb / Rote Karte (Ausschluss für das laufende Spiel) d) Rote Karte (Feldverweis)

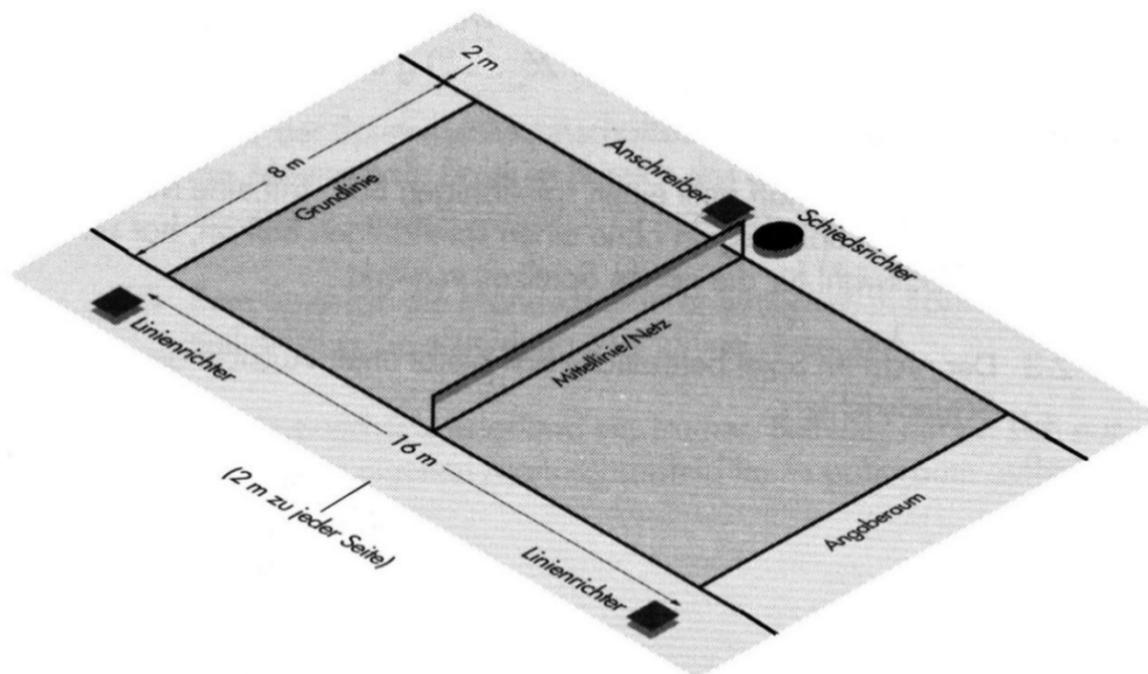
12.6 Bei einer Spielverzögerung verwarnt der Schiedsrichter die Mannschaft. Die Verwarnung ist gegenüber dem Mannschaftsführer auszusprechen.

12.7 Ein des Feldes verwiesener und auch ein vom Spiel ausgeschlossener Spieler darf während des laufenden Spieles nicht ersetzt werden.

12.8 Kann ein Schiedsrichter aus schwerwiegenden Gründen die Leitung des Spieles nicht mehr ordnungsgemäß wahrnehmen, so ist das Spiel vom Schiedsrichter oder der Wettkampfleitung abbrechen und in Abstimmung mit den Beteiligten und der Wettkampfleitung mit einem Ersatzschiedsrichter neu anzusetzen.

Anspiel		Schiedsrichter				Linienrichter / Anschreiber				<b>SPIELKARTE PRELLBALL</b>							
A					B					Dg.	Sp.Nr.	Feld					
A																	
B																	
A																	
B																	
A																	
B																	
A																	
B																	
A																	
B																	
Spielstand		A : B	1. Verlängerung	2. Verlängerung	Sieger												
Halbzeit		:	:														
Ende		:	:	:													
A						Mannschaft						B					
Sp.	Name, Vorname	Paß-Nr.	G	G/R	R	Sp.	Name, Vorname	Paß-Nr.	G	G/R	R						
1.						1.											
2.						2.											
3.						3.											
4.						4.											
5.						5.											
6.						6.											
Mannschaftsführer						Mannschaftsführer						Einspruch					
												Gelbe Karten					
												Gelb/Rote Karten					
												Rote Karten					
												Verletzung /					
												Sonstiges					
												Anschreiber					
												Schiedsrichter					
												Ort					
												Datum					

Beispiel für eine leere Spielkarte



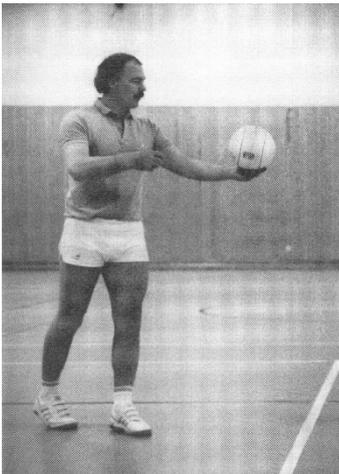
Spielfeld - Aufbau und Bereiche

## Kapitel 4 - Grundbegriffe

### 4.1 Grundelemente des Prellballspiels

#### Angabe

Die Angabe erfolgt hinter der Angabelinie durch Hammer- oder Unterarmschlag, wobei der Ball nach einmaliger Bodenberührung im eigenen Feld über die Leine in das gegnerische Mannschaftsfeld gelangt.



*Stand vor der Angabe*

#### Annahme

#### Grundhaltung bei der Ballannahme:

- Leichte Schrittstellung, damit die optimale Beweglichkeit in alle Richtungen gewährleistet ist. Dabei sollte der Oberkörper aufrecht sein, die Arme leicht angewinkelt in Brusthöhe vor dem Körper.
- Bei der Annahme von ankommenden Bällen in Brust- oder Schulterhöhe (der ge-läufigsten Annahmeform im Anfängerbe-reich) sollte im Handgelenkbereich die Ballberührungsfläche zwischen Faust-in-nenseite und Unterarm gebildet werden (siehe Skizze S. 22).

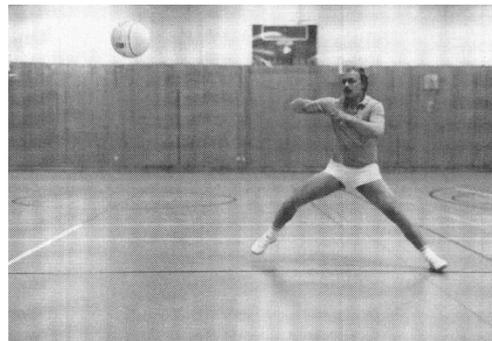
Das regelgerechte Prellen bei der Annahme wird erreicht durch:

- Abwärtsbewegung der Faust

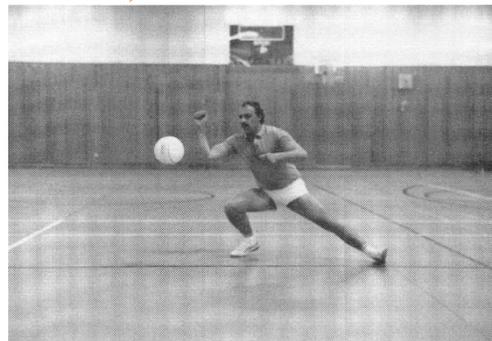
- Abknicken der Faust im Handgelenk über dem Ball
- kurze Ball-Berührungszeit
- Abwärtsflug des Balles, auch in Bezug auf die Faust.

Aus der oben beschriebenen Bereitschaftsstellung wird der ankommende Ball durch Prellen angenommen:

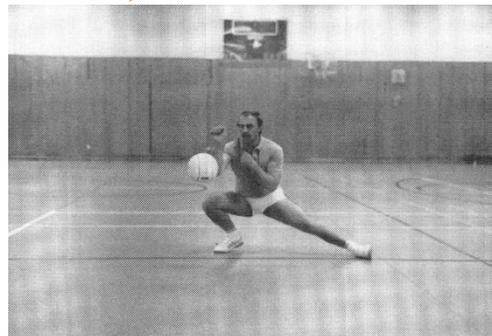
- vor dem Körper im Stand
- neben dem Körper durch Schritt oder Sprung seitwärts
- über dem Kopf durch Zurücklaufen.



*Annahme, Phase 1*



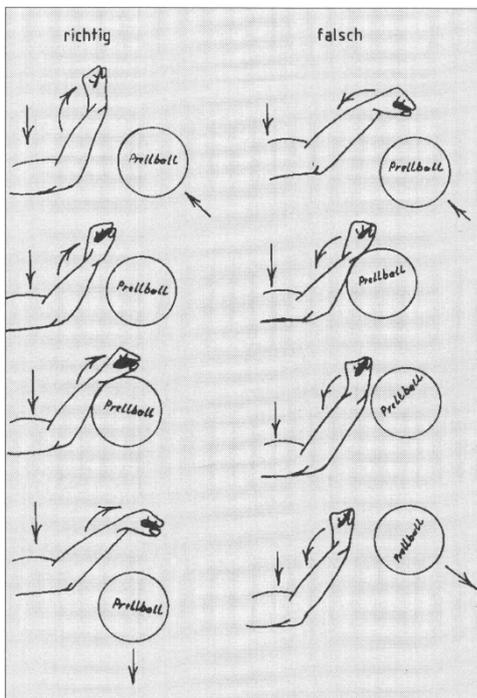
*Annahme, Phase 2*



*Annahme, Phase 3*

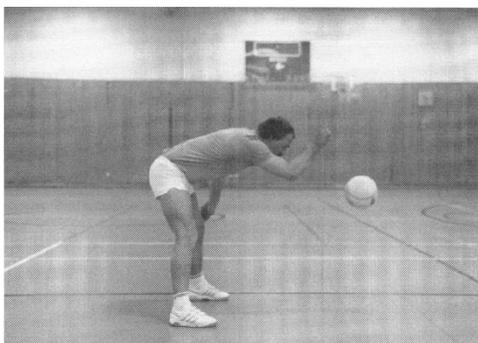
## Abläufe und Bewegungen bei der Annahme:

1. Handbewegung aus dem Handgelenk, Ballrichtung

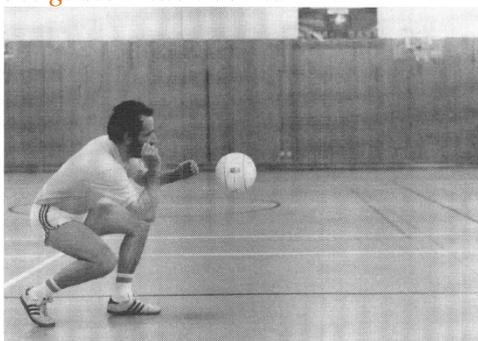


*Handbewegung und Handgelenk bei der Annahme*

2. Falsche Körperhaltung (Oberkörper beugt sich nach vorne)



*Falsche Körperhaltung: Oberkörper beugt sich nach vorne*



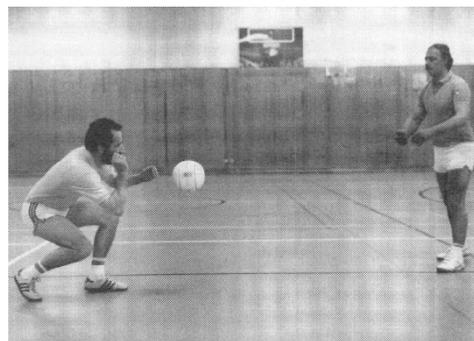
*Richtige Körperhaltung bei der Annahme*

## Zuspiel

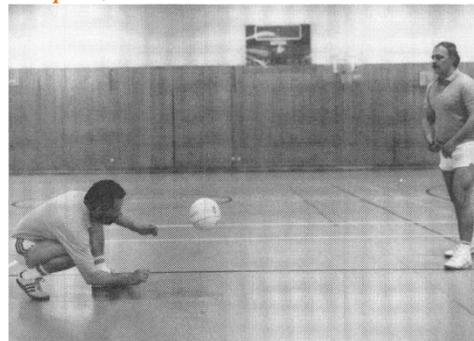
Das Zuspiel (Stellen des Balles) dient der Vorbereitung des Rückschlages.

Der Zuspieler nimmt dabei eine leichte Schrittstellung ein. Der Oberkörper sollte aufrecht dem Schlagspieler zugewandt sein. Synchron mit der Abwärtsbewegung des Balles geht der Zuspieler in die Knie zur Hockstellung.

Das Zuspiel wird weich und niedrig (für den folgenden Angriff mit Unterarmschlag gewünscht), wenn der Ball erst kurz über dem Boden (Kniehöhe) geprellt wird. Es hängt von dem Zusammenspiel mit dem Schlagspieler ab, ob die Ballflugphase im Zuspiel senkrecht oder in eine andere Richtung erfolgt.



*Zuspiel, Phase 1*



*Zuspiel, Phase 2*



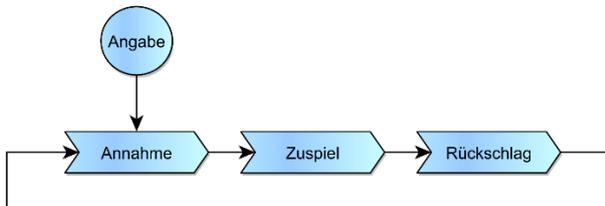
*Zuspiel, Phase 3*

## Rückschlag

Der Rückschlag ist ein Schlag, bei dem der Ball nach Pellen im eigenen Feld über die Leine ins gegnerische Mannschaftsfeld gelangt. Er kann durch Hammerschlag oder Unterarmschlag erfolgen und durch jeden Spieler jederzeit ausgeführt werden, wenn dieser noch ein Schlagrecht hat.

## Ablauf von Spielzügen

Siehe dazu das nachfolgende Ablauf-Schema:



### Ablauf-Schema regelmäßiger Spielzüge

## 4. 2 Weitere prellballspezifische Erläuterungen

### Einfall- und Ausfallwinkel

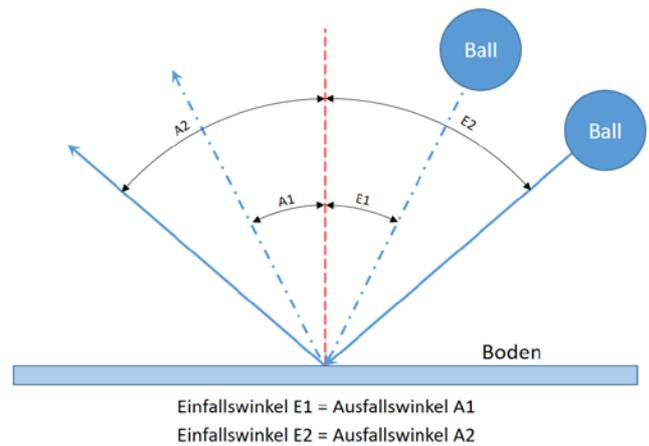
Der Einfallswinkel bestimmt den Ausfallwinkel und damit die Flughöhe des geschlagenen Balles.

Den Einfallswinkel kann der Spieler beeinflussen durch:

- die Treffhöhe des Balls
- das Vorbeugen des Oberkörpers beim Schlag
- die Entfernung des Balltreffpunktes vom vorderen Fuß
- die Schlagstärke
- die Rotation des Balles (Anschneiden des Balles)
- durch Verändern der Oberflächenbeschaffenheit des Balles

Nicht beeinflussen kann man die stärkere oder geringere Reibung des Bodens, die einen maßgeblichen Faktor bei der Flughöhe des Balles darstellt. Bei "stumpfen" Böden

springt der Ball höher ab als bei "glatten" Böden.



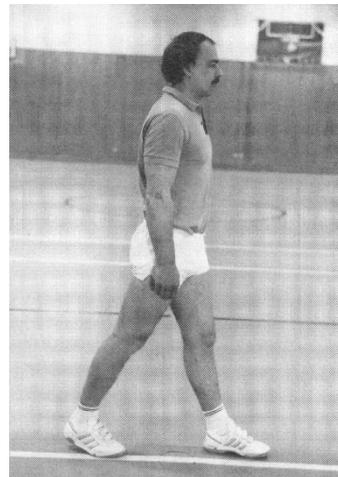
### Ein- und Ausfallswinkel

### Drop

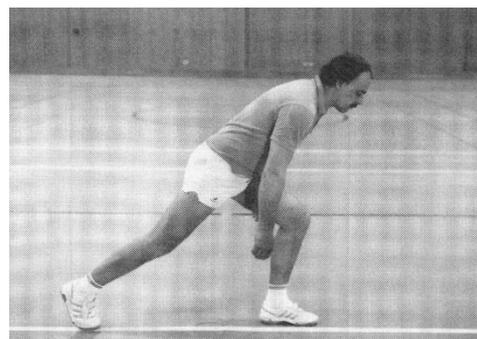
Drop ist in der Annahme und beim Schlag das Pellen des Balles unmittelbar nach Verlassen des Bodens.

## 4.3 Bilder zu Körperpositionen in der Turner-Fachsprache

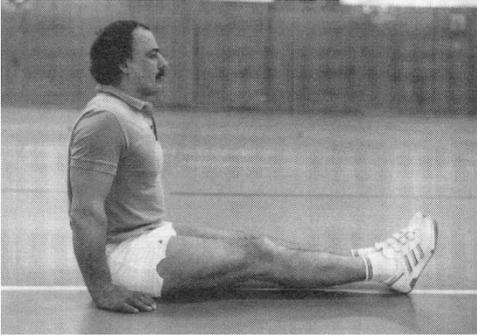
### Schrittstellung



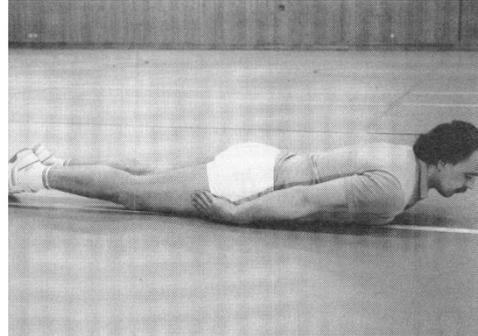
### Ausfallschritt



Langsitz



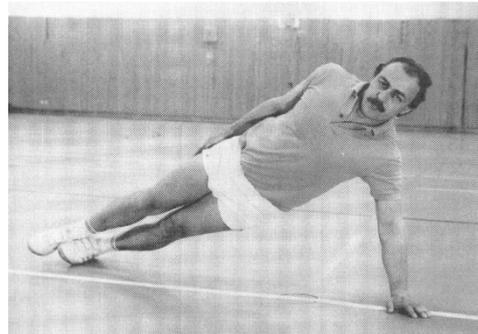
Bauchlage



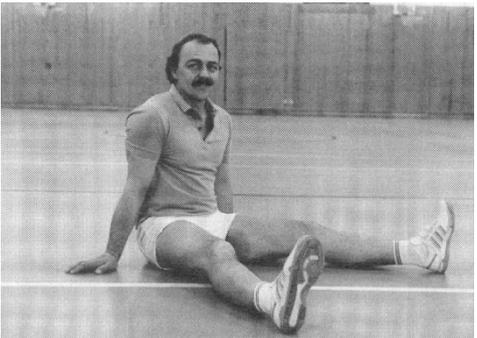
Hocksitz



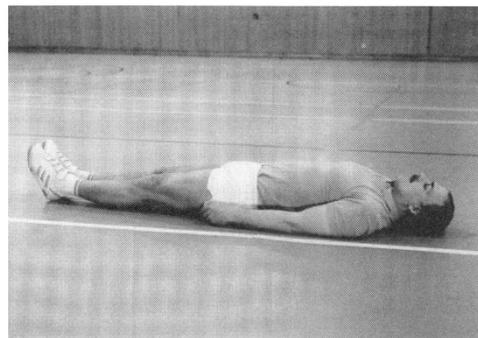
Liegestütz seitlings



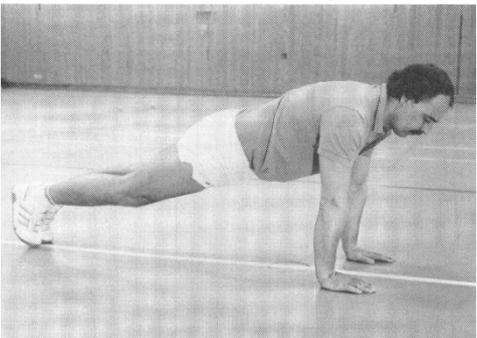
Grätschsitz



Rückenlage



Liegestütz vorlings



# Kapitel 5 - Spielsysteme und Taktik

## 5.1 Die Positionen der Spieler

Die vier bzw. drei Spieler einer Mannschaft können sich die Aufgaben, die bei der Abwehr und dem Aufbau eines Angriffes anfallen, aufteilen.

Im Laufe der Zeit haben sich folgende Positionen herausgebildet, deren Funktionen im Folgenden beschrieben werden soll:

### Der Rechtsaußen (1)

Der Rechtsaußen ist ein Vorderspieler und hat in der Verteidigung die rechte Seite des Spielfeldes abzudecken.

Im Angriffsaufbau, wenn er als zweiter Spieler in einem Spielgang den Ball berührt, spielt er dem nächststehenden Schlagspieler den Ball zu.

### Der Linksaußen (4)

Der Linksaußen ist ebenfalls ein Vorderspieler und deckt entsprechend die linke Seite des Spielfeldes ab. Berührt er als zweiter Spieler im Angriffsaufbau den Ball, spielt er den Ball seinem nächststehenden Hinterspieler zu, soweit dieser noch schlagen darf.

### Der Mittelspieler (3)

Die Position des Mittelspielers besitzt sowohl Defensiv- als auch Offensivcharakter. In der Abwehr schließt der Mittelspieler die Lücke zwischen Rechts und Linksaußen in der Feldmitte und versucht somit, den Schlagspieler weitgehend abzudecken. Je nach System (s. u.) ist er für die hoch über den Linksaußen geschlagenen Bälle zuständig.

Gleichzeitig stellt der Mittelspieler den zweiten Angreifer nach dem Schlagspieler dar.

## Der Schlagspieler (2)

Dem Schlagspieler kommen häufig Angriffsaufgaben zu. Er eröffnet das Spiel seiner Mannschaft mit der Angabe und kann sich aufgrund der reinen Angriffsaufgaben auf variantenreiche Angriffsschläge konzentrieren. Je nach Spielsystem (s. u.) ist er für die Annahme derjenigen hoch bzw. halbhoch geschlagenen Bälle zuständig, die in das hintere rechte Viertelfeld gelangen.

## 5.2 Die gebräuchlichsten Ball- und Laufwege

### Einleitung

Grundsätzlich sollten die Vorderspieler möglichst Annahme und Zuspiel durchführen, während die Mittelspieler den abschließenden Angriffsschlag übernehmen. In der Ballannahme des ersten Vorderspielers versucht dieser gleichzeitig dem anderen Vorderspieler den Ball zuzuprellen.

Die Vorbereitung des eigenen Angriffs wird durch den 2. Vorderspieler eingeleitet, indem dieser den Ball für seinen Schlagspieler optimal zuspielt.

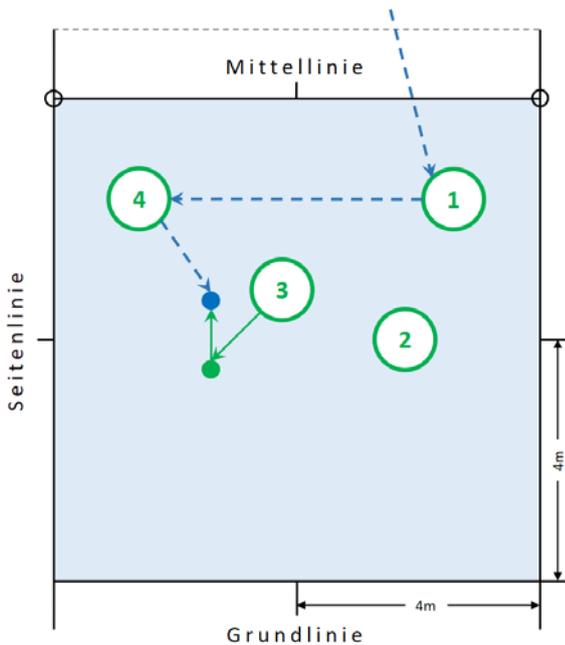
Da die Flugwege des Balles nicht immer den gewünschten Verlauf nehmen, wie sie im nachfolgendem Text als Soll beschrieben werden, muss jeder Mitspieler reaktionsschnell bleiben, auch wenn er gemäß diesem System beim laufenden Spielzug nicht an der Reihe wäre.

Durch unterschiedliche Qualifikationen der einzelnen Mitspieler kommt es häufig zu kleinen Modifikationen dieser Spielsysteme, zumal mit vielen Spielern nie über diese Aufstellungsvarianten konkret gesprochen wurde.

## Fallbeispiele

Fall 1: Der Rechtsaußen nimmt den Ball an.

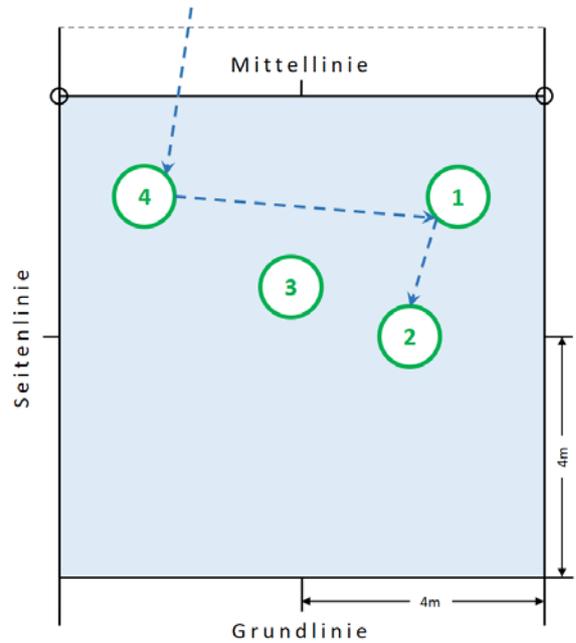
Spieler (1) nimmt den ankommenden Ball an; der linke Vorderspieler (4) läuft zum Ball oder erwartet ihn und spielt ihn dann dem Mittelspieler (3) zu. Dieser führt den Angriffsschlag durch.



*Fallbeispiel 1: Der Rechtsaußen nimmt den Ball an.*

Fall 2: Der Linksaußen nimmt den Ball an.

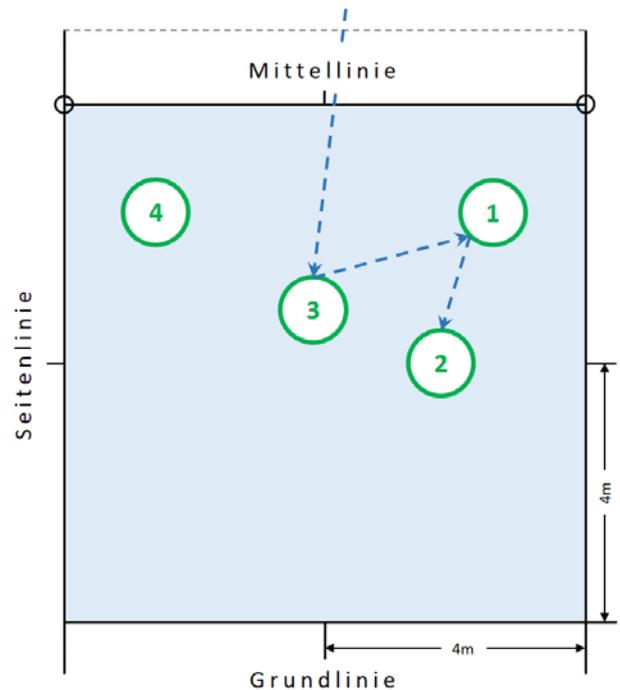
Spieler (4) nimmt den ankommenden Ball an; der Rechtsaußen (1) läuft zum Ball oder erwartet ihn und spielt ihn dann dem Schlagspieler (2) zu. Dieser führt den Angriff durch.



*Fallbeispiel 2: Der Linksaußen nimmt den Ball an.*

Fall 3a: Der Mittelspieler nimmt den Ball an.

Spieler (3) nimmt den ankommenden Ball an; er versucht, den Ball in Richtung des Rechtsaußen (1) zu prellen. Der Rechtsaußen (1) spielt diesen dem Schlagspieler (2) zu, der dann den Angriff durchführt.

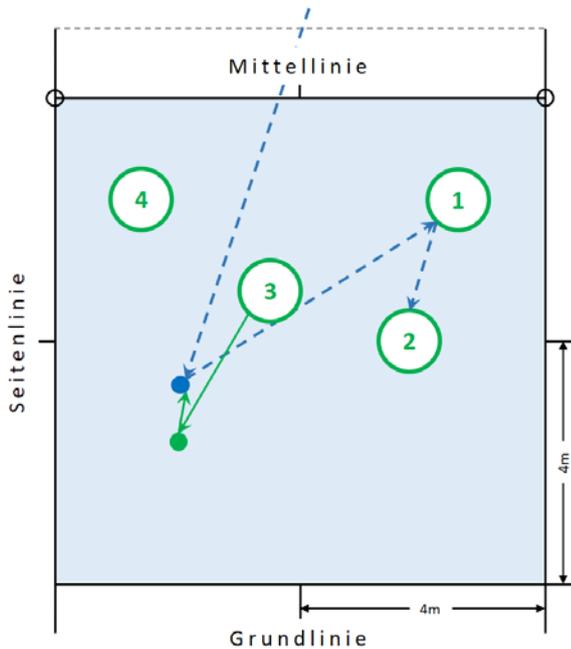


*Fallbeispiel 3a: Der Mittelspieler nimmt den Ball an.*

Fall 3b: Der Mittelspieler nimmt einen hohen Ball an.

Die gegnerische Mannschaft prellt den Ball hoch in die linke Ecke.

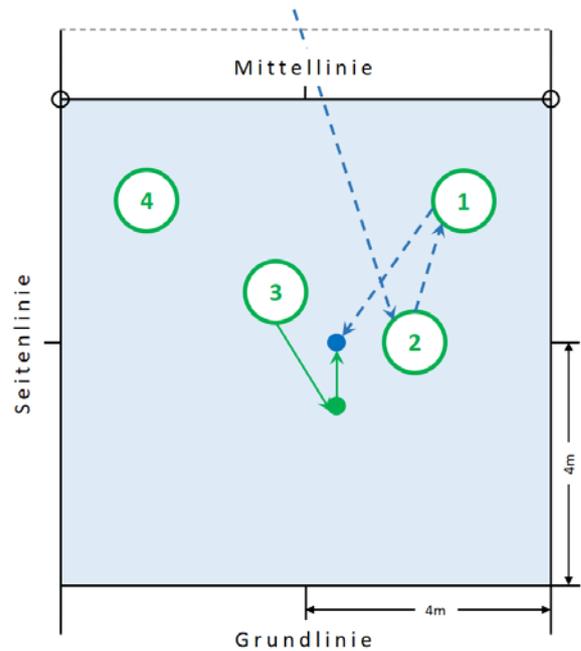
Der Mittelspieler (3) läuft nach hinten und nimmt den Ball an. Dabei versucht er, den Ball zum Rechtsaußen (1) zu prellen. Der Rechtsaußen spielt dem Schlagspieler (2) zu, der dann den Angriff ausführt.



*Fallbeispiel 3b: Der Mittelspieler nimmt einen hohen Ball an*

Fall 4a: Der Schlagspieler muss annehmen

Die gegnerische Mannschaft spielt den Ball z. B. hoch in die rechte Ecke. Der Schlagspieler (2) nimmt den Ball an und versucht, ihn zum Rechtsaußen (1) zu prellen. Gleichzeitig läuft der Mittelspieler (3) nach hinten rechts. Der Rechtsaußen spielt dem Mittelspieler (3) den Ball zu; dieser führt den Angriff dann aus.



*Fallbeispiel 4a: Der Schlagspieler muss annehmen*

Fall 4b: Der Schlagspieler muss annehmen.

Hier soll nur der Hinweis auf die Ausführungen unten zu Ziffer 5.4 erfolgen, wonach bei eingespielten und erfahrenen Mannschaften das diagonale Zuspiel zum weiter entfernten Vorderspieler z.T. erfolgt.

Anmerkung: Das bei den Fallbeispielen gewählte Aufstellungssystem der Spieler ist hier nur wegen der Häufigkeit des Auftretens gewählt worden und nicht wegen Qualitätsvorteilen. Hier hätte sonst auch die im folgenden Unterabschnitt bei 3b) skizzierte Aufstellung einen Vorrang erhalten.

## 5.3 Spielsysteme

### A. Grundaufstellungen

1. 2:2-System (2 Spieler vorn und 2 Spieler hinten im Feld)
2. 3:1-System (3 Spieler vorn und 1 Spieler hinten im Feld)
3. versetztes 3:1-System, wobei der Hinterspieler
  - a) in der rechten Lücke zwischen Mittelspieler und rechtem Vorderspieler sich aufstellt oder
  - b) in der linken Lücke zwischen Mittelspieler und linkem Vorderspieler sich befindet.
4. 4:0-System oder sogenanntes Halbkreis-system
5. 4:0-System mit den 4 Spielern auf einer Linie
6. 3:0-System mit Halbkreis-Aufstellung der 3 Mitspieler
7. 3:0-System mit Aufstellung der 3 Mitspieler auf gleicher Höhe
8. 2:1-System mit 2 Vorderspielern und einem Mittelspieler, der nach hinten orientiert ist.

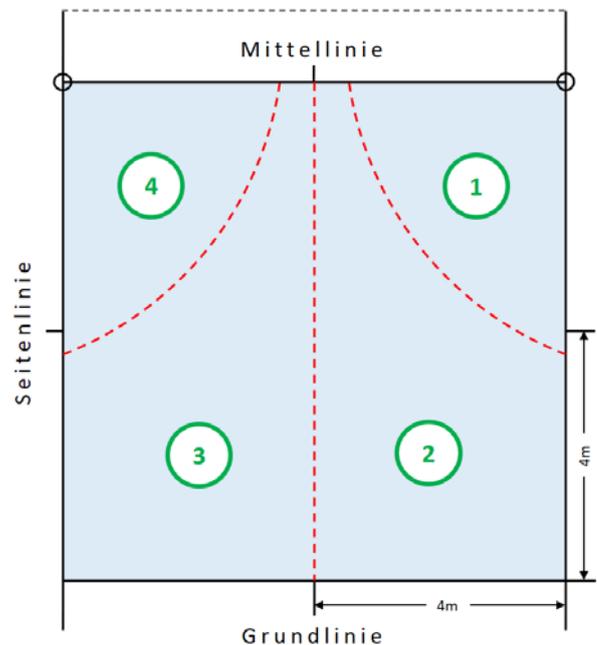
### B. Zuständigkeitsbereiche mit Vor- und Nachteilen

Hier sollen Stärken und Schwächen der einzelnen Grundaufstellungen miteinander verglichen werden unter der Voraussetzung, dass die ankommenden Bälle aus dem gegenüberliegenden Mittelfeld oder als Angabe aus dem Mittelbereich der Grundlinie geschlagen wurden. Weitere Voraussetzung bei der Einteilung der Zuständigkeitsflächen ist die beiderseitige Annahmefähigkeit mit dem rechten oder linken Unterarm bzw. der Faust.

### 1. 2:2-System

**Vorteil:** Hohe Bälle können problemlos erreicht werden; klare Raumaufteilung.

**Nachteil:** Schwer zu erreichen sind flach geschlagene Bälle in die Mitte und flache diagonal kommende Bälle zwischen Vorder- und Hinterspieler.



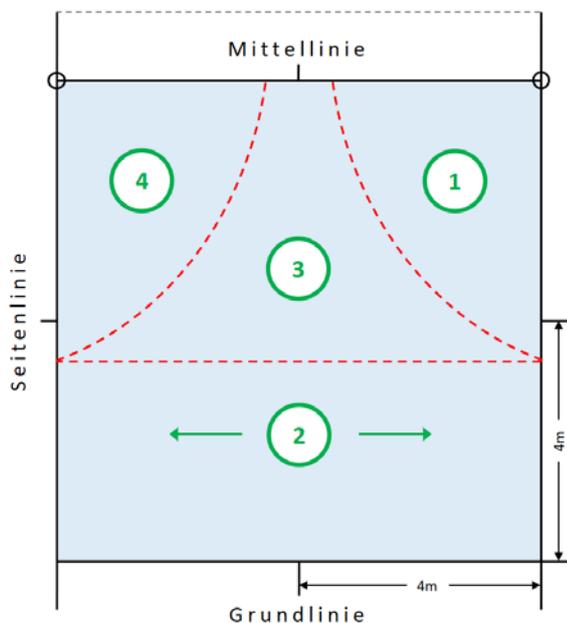
### 2:2-System

### 2. 3:1-System

**Vorteil:** Klare Zuständigkeit, besonders bei hoch ankommenden Bällen.

**Nachteil:** Der Hinterspieler 2 könnte übermäßig beansprucht werden. Er kann bei hoch ankommenden Bällen, die er annimmt, nicht mehr als Schlagspieler fungieren. Weiter können schnell geschlagene Bälle, die mittig zwischen den Vorderspielern ankommen, nicht immer sicher erreicht werden.

**Hinweis:** Bei einem in der Annahme nicht so guten Schlagspieler stellt sich dieser mehr auf die Grundlinie und die übrigen Mitspieler verschieben ihre Zuständigkeitsbereiche zum 3:0-System.



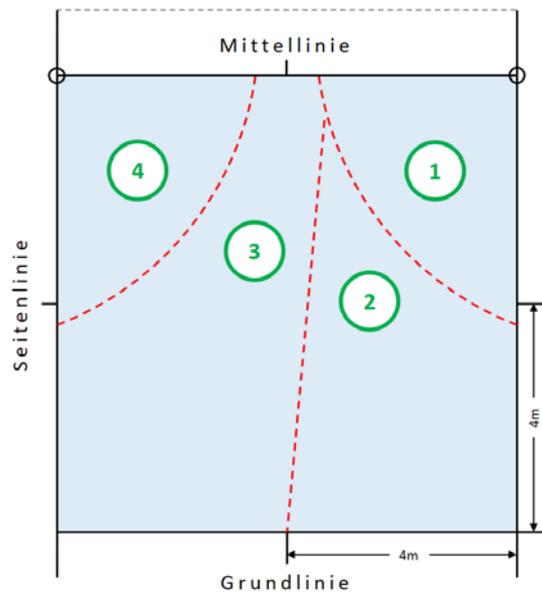
### 3:1-System

#### 3. Versetztes 3:1-System

**Vorteil:** Der Schlagspieler 2 wird in der Annahme hoch ankommender Bälle entlastet. Klare Zuständigkeitsregelung bei den Vorderspielern. Wenig Lücken zwischen den dicht zusammenstehenden Vorderspielern.

**Nachteil:** Mittelspieler 3 kann stark belastet werden (u.a. durch hoch ankommende Bälle in seinem Bereich). - Eventuell entsteht Lücke zwischen Spieler 1 und 2. - Flach ankommende Bälle auf Schlagspieler 2 sind schwierig anzunehmen.

**Hinweis:** Bei nur Rechtshändern in der Mannschaft sollte das versetzte 3:1 System mit Aufstellung 3b) Anwendung finden als wesentliche Erleichterung für den Mittelspieler.



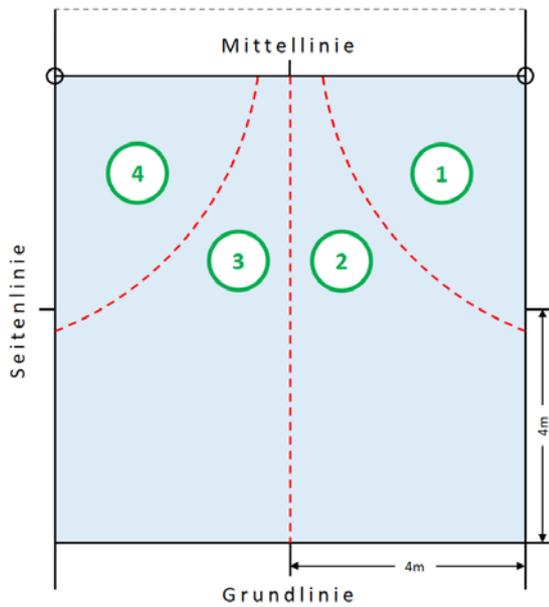
### 3:1-System versetzt

#### 3. 4:0-System mit Halbkreis-Aufstellung

**Vorteil:** effektive Raumaufteilung besonders bei hart geschlagenen Bällen; gleichstarke Belastung der Mittelspieler 2 und 3; fast keine Lücken beim direkten Angriff mittig vom Gegner.

**Nachteil:** Bei hoch ankommenden Bällen viel Laufarbeit von Mittelspielern 2 und 3. Dieses Spielsystem benötigt eine längere Ein- und Zusammenspielzeit der Mannschaft, weil die Aktionsbereiche der zuständigen Mitspieler sich relativ weit überschneiden und Abstimmungsprobleme auftreten können.

**Hinweis:** Dieses System wird häufig in den oberen Leistungsklassen gespielt.



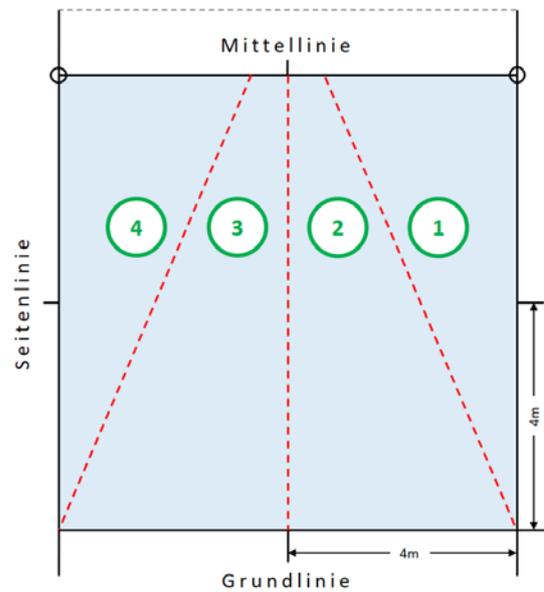
#### 4:0-System im Halbkreis

4. 4:0-System mit Aufstellung der Mannschaft auf einer Linie

**Vorteil:** Bei flach ankommenden Bällen ist eine klare Zuständigkeit gegeben.

**Nachteil:** Starke Anfälligkeit bei hoch ankommenden Bällen; viel Laufarbeit für die Mittelspieler. Überschneidungen der Zuständigkeitsbereiche bringt Unstimmigkeiten in der Annahme.

**Hinweis:** Dieses System findet kaum Anwendung in der Praxis.



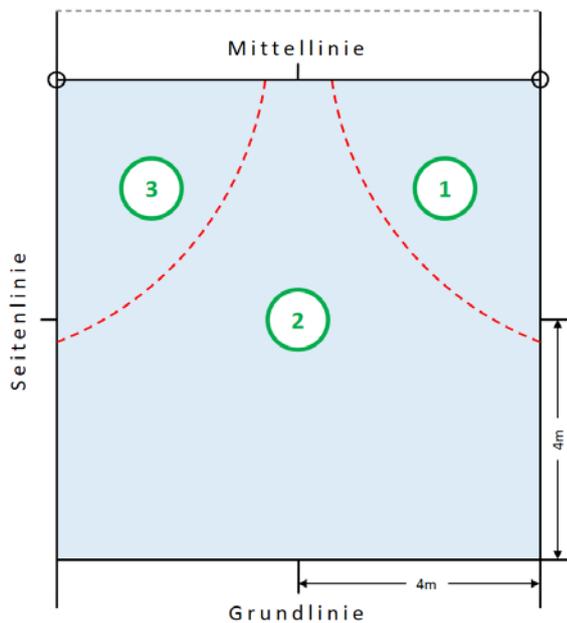
#### 4:0-System auf Linie

5. 3:0-System mit Halbkreis-Aufstellung

**Vorteil:** klare Zuständigkeitsbereiche; während eines Spielganges kann jeder Mitspieler aktiv am Spielgang beteiligt werden.

**Nachteil:** zu große Zuständigkeitsbereiche; hoch und diagonal ankommende Bälle sind schwierig anzunehmen. Nach Annahme durch Mittelspieler 2 wird bei Rechtshändern meist Spieler 3 zum Schlagmann und sollte sich frühzeitig in eine günstige Schlagposition dann bereitstellen.

**Hinweis:** hohe Belastungsintensität für alle 3 Mitspieler.



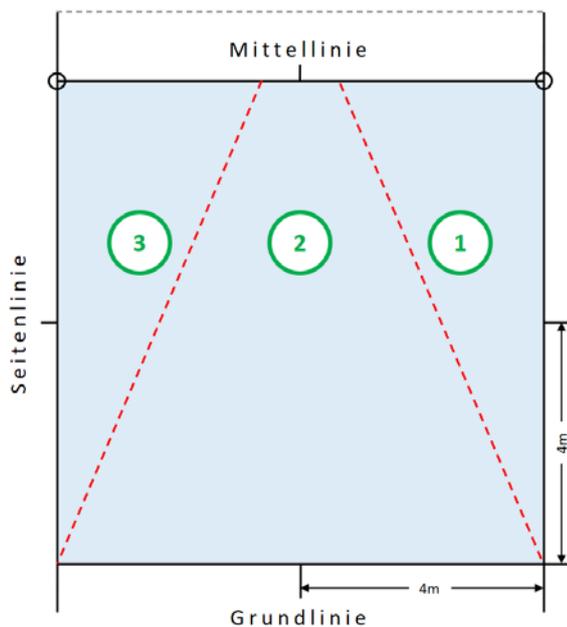
### 3:0-System im Halbkreis

#### 6. 3:0-System mit Aufstellung der 3 Mitspieler auf einer Linie

**Vorteil:** Alle 3 Mitspieler sind bei jedem Ballwechsel aktiv; sonst kaum Vorteile.

**Nachteil:** Der Gegner findet viel Raum, um platziert geschlagene Bälle unterzubringen; viel Laufarbeit für alle 3 Spieler.

**Hinweis:** Dieses System findet kaum Anwendung in der Praxis.

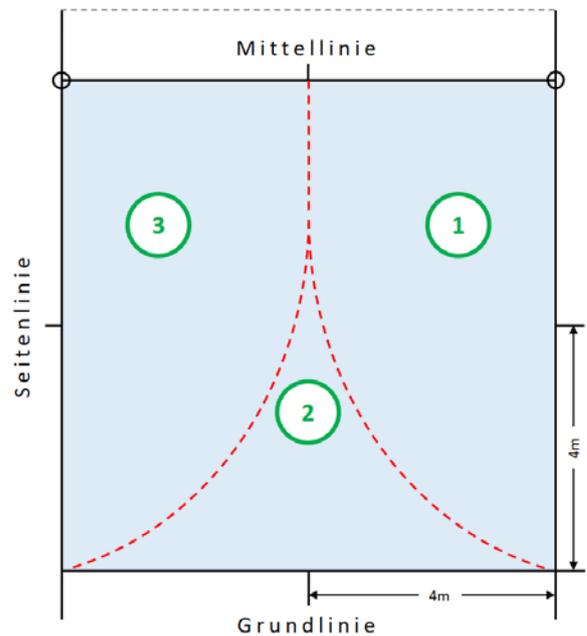


### 3:0-System auf Linie

### 7. 2:1-System

**Vorteil:** Zwei Vorderspieler mit großen Aktionsradien versuchen, fast alle ankommenden Bälle zu erreichen; dadurch kann der Schlagmann 2 sich mehr auf den Angriff konzentrieren.

**Nachteil:** Es werden gute Annahmespieler gebraucht, die bei ankommenden Hochbällen viel Laufarbeit verrichten müssen.



### 2:1-System

#### 5.4 Mannschaftstaktische Hinweise am Beispiel des 4:0-Halbkreissystems

Grundsätzlich gibt es beim Zuspiel noch der Annahme zwei Möglichkeiten, den Ball zum vorliegenden Spieler abzugeben:

1. Der annehmende Vorderspieler prellt den Ball senkrecht auf den Boden, der andere Vorderspieler läuft auf dessen Seite und legt dem dahinterstehenden Schlagspieler vor.
2. Der Annahmespieler bedient bereits mit der Annahme durch schräges Zuspiel parallel zur Leine den anderen Vorderspieler bedient, dieser legt dann auf seiner Seite seinem Schlagspieler vor.

Das letztere Prinzip ist von dem eingesetzten Kraftaufwand her ökonomischer, verlangt aber viel Üben dieser Annahmetechnik in Verbindung mit dem Zuspiel, weil es schwerer zu erlernen ist. Im Spiel gibt es einen Zeit- und Kraftgewinn für den Zuspieler. Um sich für das Zuspiel richtig zu postieren, braucht der Zuspieler keine weiten Wege zurückzulegen. Dieser Ablauf bringt weniger Unruhe in das eigene Mannschaftsspiel.

Der gleiche Soll-Ballverlauf gilt auch für die beiden Mittelspieler, die bei einer Annahme den Ball gleich in Richtung des weiter entfernten Vorderspielers - also diagonal über das Mannschaftsfeld - dirigieren sollten, damit anschließend der dahinter bereitstehende Schlagmann den Rückschlag ausführen kann.

Bei Schlägen im Bereich der Außenlinie hat die gesamte Mannschaft eine Aufstellungsverschiebung zu dieser Außenlinie:

- Der dem Angreifer nähere Vorderspieler stellt sich so auf, dass seine äußere Faust den Bereich dieser Außenlinie erreicht. Zusätzlich bewegt er sich ein bis zwei Schrittlängen zurück, besonders, wenn der gegenüber bereitstehende Schlagspieler sehr nahe vor der Leine angreift.
- Der andere Vorderspieler rückt weiter zur Mitte und bietet in der Diagonalen seine Ecke an.
- Wichtig bleibt, dass bei allen 4 annahmehereiten Spielern die Knie in Richtung des angreifenden Schlagspielers zeigen.
- Bei der Annahme sollten die Außenspieler so viel wie möglich annehmen und zum anderen Außenspieler abgeben, damit dann im Normalfall beide in der Mitte aufgestellten Schlagspieler noch Schlagrecht haben.

Allgemein besteht das Ziel, den Ball dreimal pro Mannschaft zu prellen, bevor der Ball aus möglichst guter Position wieder zum Gegner gespielt wird. Bei eingespielten Teams sind jedoch aus taktischen Gründen kurzfristige Überraschungsangriffe bei der Annahme

(blocken, kontern) oder bei der 2. Ballberührung des Vorlegespielers (ein durch den Körper verdeckter vorzeitiger Rückschlag) möglich.

Ebenso sollten alle Mitspieler jederzeit den Ball im Blickbereich haben, um bei anders fliegenden Bällen prellbereit zu sein, und eigene Mitspieler durch kurze Ausdrücke (z. B. "**Nimm!**", "**Aus!**" oder "**Lass!**") informieren.

## Kapitel 6 - Ballspiele für Minis

Eine Zusammenstellung von Ballspielen, die das Prellballspiel im engeren oder weiteren Sinn vorbereiten helfen.

### **Vorbemerkung:**

Das Ziel dieses Abschnittes ist es, Übungsleitern und Helfern in den Mini-Gruppen Material an die Hand zu geben, damit sie den Kindern die Freude an Ballspielen und insbesondere an dem Prellballspiel näherbringen können.

Daraus ergibt sich für die Stunden die Forderung, dass der Spaß und die Freude am Spiel im Vordergrund stehen. Gerade im Mini-Bereich kann bei einer positiven Einstellung zu den Spielen "spielend" gelernt werden.

Wenn in diesem Bereich der Grundstein gelegt wurde, wird es im weiteren Verlauf der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen einfacher sein, die Turn- und Sportspiele zu erlernen.

Ein Kriterium für die Auswahl der hier aufgeführten Spiele aus der Vielzahl von Spielen ist ihre Eignung als Vorbereitung auf das Prellballspiel.

Demzufolge steht der Ball bei allen Spielen im Mittelpunkt.

Spiele, die im weiteren Sinn das Prellballspiel vorbereiten, enthalten Elemente, die man mit einfachen Regeländerungen Prellball-spezifisch abändern kann; somit können erste technische Elemente (z. B. das Prellen mit der offenen oder geschlossenen Hand) geübt werden.

Spiele, die im engeren Sinne das Prellballspiel vorbereiten, enthalten neben der Vorbereitung technischer Fertigkeiten auch Grundelemente individual- und mannschaftstaktischer Art. Dies sind die Spiele "Ball unter die Schnur", "Wurfprellball" sowie alle Spiele des Kapitels "Spielsysteme und Übungen".

Die Spiele 2.6 und 2.7 dienen weniger der Vorbereitung auf das Prellballspiel. Sie sollen zeigen, dass einerseits dem Einfallsreichtum der Übungsleiter keine Grenzen gesetzt sind (2.6), dass andererseits auch Spiele mit gänzlich anderem Charakter Spaß machen und von daher ihre Einsatzberechtigung erfahren.

Bei allen Spielen soll darauf geachtet werden, dass den Kindern der Spaß am Spiel erhalten wird (d. h. beispielsweise auch, dass schwächere Kinder nicht ausgegrenzt werden) und dass sie eine eventuelle Angst vor dem Ball verlieren.

Dazu werden möglichst weiche Hohlkugeln verwendet. Sehr gut im Mini-Bereich eignen sich Volleykugeln. Weniger geeignet sind Gummikugeln, während Plastikbälle schlechte Flugeigenschaften besitzen und daher nur begrenzt einsetzbar sind. Leichte Prellkugeln, insbesondere die Mini-Prellkugeln, sind den Volleykugeln vergleichbar.

Die Reihenfolge der Spiele ist so ausgewählt, dass ihr Schwierigkeitsgrad ständig ansteigt.

Dennoch bleibt es selbstverständlich den Übungsleitern vorbehalten, die Spiele und deren Reihenfolge auf die Bedürfnisse seiner Gruppe zuzuschneiden.

Innerhalb der einzelnen Kapitel wurde keine strenge Trennung vorgenommen.

Die Spiele stellen nur eine Zusammenstellung dar, aus denen je nach Bedarf ausgewählt werden kann.

Eine geeignete Vorbereitung (Aufwärmen) und eventuelle sonstige Stundenteile können in eine Spielstunde aufgenommen werden, um die Stunde vielseitig zu gestalten.

### **Vorbereitende Übungen:**

Man sollte in jeder Trainingsstunde den Kindern Zeit geben, eigene Ideen zu entwickeln - sie sollen spielen können, was sie wollen.

1. Jedes Kind kann mit dem Ball machen, was es will: Werfen, prellen, rollen, ziehen, gegen die Wand werfen usw. Interessante Formen werden von der Gruppe aufgenommen. Wer kann das auch?
2. Ein Kind macht eine Übung vor: z. B. Ball hochwerfen, zweimal klatschen, fangen. Alle machen diese Übung mehrere Male nach.
3. Zwei Kinder rollen sich einen Ball zu (im Sitzen, Stehen, mit der rechten, mit der linken Hand).

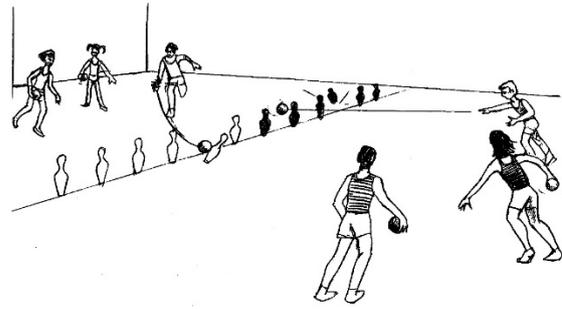
## DIE SPIELE

### 1. SPIELE, IN DENEN DER BALL GEROLLT WIRD

#### 1.1 "Kegelschießen"

**Geräte:** Etwa 12 Keulen, möglichst viele Bälle

**Beschreibung:** In der Mitte der Halle oder eines etwa 25 bis 30 m langen Spielfeldes stehen auf der Mittellinie die 12 Kegel. Die Kegel sind so aufgeteilt, dass die ersten 6 zu der Mannschaft 1 gehören, die zweiten 6 zu der Mannschaft 2. Hinter einer Abwurflinie in ca. 10-15 m Entfernung von den Kegeln stehen sich die beiden Mannschaften gegenüber. Auf ein Startzeichen versuchen beide Parteien, möglichst schnell die Kegel der Gegenpartei umzuschießen, ohne dabei die eigenen zu treffen. Wer zuerst alle fremden Kegel umgeschossen hat, erhält einen Punkt. Wer zuerst eine vorher bestimmte Punktzahl erreicht hat, hat gewonnen.

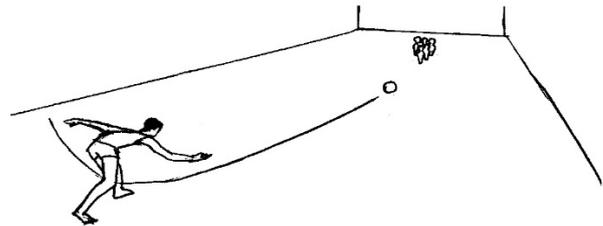


#### Spiel Nr. 1.1 - Kegelschiessen

##### 1.2 "Kegeln"

**Geräte:** 1 Ball, mehrere Kegel

**Beschreibung:** Die Kegel werden vor einer Wand in Dreiecksform aufgestellt. Aus möglichst weiter Entfernung versuchen nun die Keger, möglichst viele Kegel mit einem Kegelwurf umzuwerfen. Gewonnen hat derjenige Spieler, der bei 10 Versuchen die meisten Kegel umgeworfen hat. (Hinführung zum Unterarmschlag).



#### Spiel Nr. 1.2 - Kegeln

##### 1.3 "Staffellauf mit Ballrollen" (Übungsform mit Wettkampfgedanke)

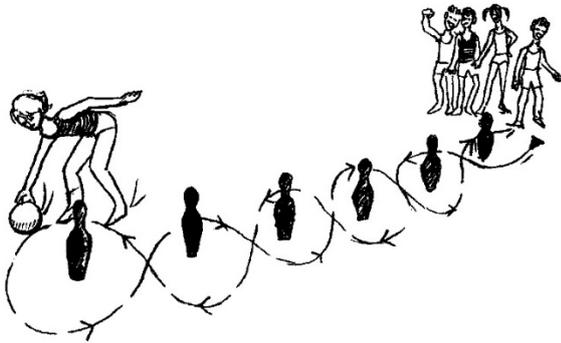
**Geräte:** Verschiedene Hindernisse, z. B. Fähnchen, Kästen, Bänke o. ä.

**Beschreibung:** 3-6 Kinder bilden eine Mannschaft. Sie rollen nacheinander einen Ball um ein oder mehrere Hindernisse. Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, hat gewonnen.

#### Variationen:

- Rollen um einen kleinen Kasten herum
- Ein Kind rollt den Ball zu einem umgedrehten kleinen Kasten, legt den Ball hinein und rennt zurück. Das nächste Kind rennt zum Kasten und rollt den Ball zurück usw.

- Jedes Kind bekommt eine Nummer. Der Übungsleiter ruft eine Nummer für das Kind, das als nächstes dran ist (Nummernwettbewerb)



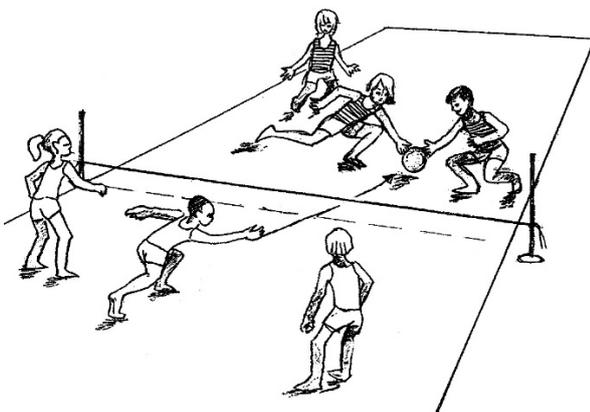
### Spiel Nr. 1.3 - Staffellauf mit Ballrollen

#### 1.4 "Ball unter die Schnur"

**Geräte:** 1-6 Bälle, 1 Schnur, Ständer

- Schnurhöhe: 40-60 cm.
- Mindestzahl Spieler: 2 gegen 2. Mannschaftsgröße nach oben variabel.

**Beschreibung:** Der Ball (später auch mehrere) wird unter der Schnur her ins gegnerische Feld gespielt mit dem Ziel, dass er die hintere Grundlinie des gegnerischen Feldes passiert. Die Gegenmannschaft versucht, den Ball vor dem Ausgehen abzufangen und selbst den Ball über die gegnerische hintere Grundlinie zu spielen. Der Ball darf nur mit den Armen und Händen gespielt und aufgehalten werden. Geht der Fuß eines Kindes zum Ball, gibt es einen Punkt für die Gegner. Ein gelungener Ausball zählt einen Gutpunkt. 15 Punkte entscheiden ein Spiel. Für den Sieg sind zwei gewonnene Spiele entscheidend.



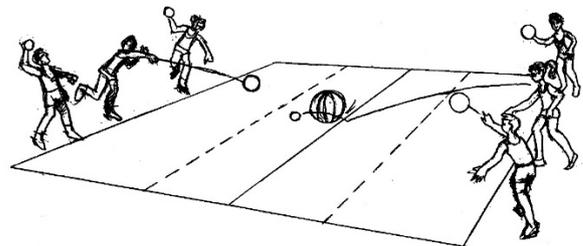
### Spiel Nr. 1.4 - Ball unter die Schnur

#### 1.5 "Treibeball"

**Geräte:** 1 Medizinball, Hohlbälle aller Art. Möglichst für jedes Kind einen Ball

**Beschreibung:** Zwei Parteien stehen sich am Ende ihres jeweiligen Spielfeldes hinter der Abwurflinie (Grundlinie) gegenüber. In 4-5 m Entfernung vor der Abwurflinie befindet sich in jedem Feld eine Torlinie. Der in der Mitte des Feldes gelegene Ball muss durch Rollen der Hohlbälle getroffen und so über die gegnerische Torlinie getrieben werden. Die gerollten Bälle müssen schnellstens wieder aufgehoben werden, um erneut gerollt werden zu können. Beim Rollen darf die Abwurflinie nicht überschritten werden. Der Medizinball darf nur mit den Hohlbällen gestoppt werden. Als Tor zählt, wenn der Medizinball die gegnerische Torlinie überrollt hat. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, die am meisten Tore erzielt hat.

**Variation:** Die Bälle dürfen entweder geworfen oder bei Fortgeschrittenen mit der Faust geschlagen werden.



### Spiel Nr. 1.5 - Treibeball

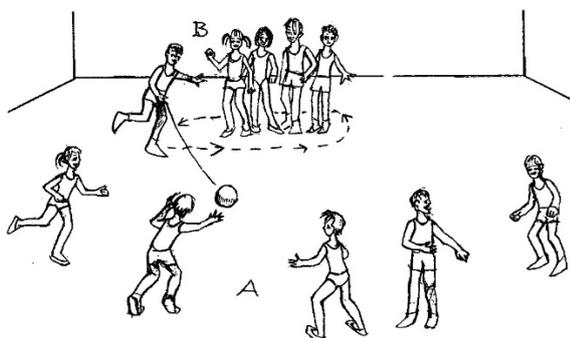
#### 1.6 "Rollball" (Abänderung von Brennball)

**Gerät:** 1 Ball

**Beschreibung:**

- Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Eine Mannschaft A verteilt sich in der Halle. Die zweite Mannschaft B stellt sich in einer Reihe mit Blickrichtung zur Hallenmitte auf. Das erste Kind von Mannschaft B rollt den Ball ins Feld und rennt um seine Mitspieler herum (siehe Pfeil). Pro Runde gibt es einen Punkt.

- Die andere Mannschaft A versucht den Ball zu erreichen, sich darauf in einer Reihe aufzustellen und den Ball vom ersten Kind über den Kopf bis zum letzten Kind in der Reihe weiterzureichen. Dieses Kind rennt mit dem Ball sofort nach vorne zur Reihe und ruft "Stopp"! Die Mannschaft B darf dann nicht mehr weiterlaufen.
- Das nächste Kind von Mannschaft B rollt den Ball ins Feld usw.
- Wenn alle Kinder von Mannschaft B den Ball gerollt haben, wechseln die Mannschaften.

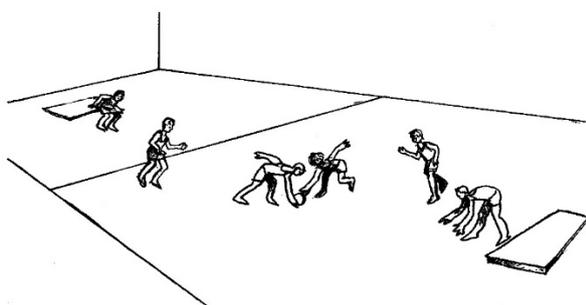


*Spiel Nr. 1.6 - Rollball (als Brennball-Variante)*

1.7 "Rollball"

**Geräte:** 1 Ball, 2 Turnmatten als Tore

**Beschreibung:** Zwei Mannschaften spielen mit einem Ball auf zwei Tore. Die Kinder dürfen den Ball nur rollen.



*Spiel Nr. 1.7 - Rollball*

2. SPIELE MIT WERFEN UND FANGEN DES BALLES

2.1 "Tigerball"

**Geräte:** 1 Ball

**Beschreibung:**

- Die Spieler bilden einen großen Kreis. Ein Spieler steht als Tiger in der Mitte des Kreises. Die Außenstehenden werfen sich den Ball beliebig zu. Der Tiger versucht, den Ball abzufangen.
- Bei Erfolg des Tigers muss derjenige Spieler mit dem Tiger wechseln, der den Ball zuletzt berührt hat.

**Variation:** Statt werfen wird der Ball geprellt. Wichtig: der Ball wird zuerst gefangen und dann geprellt.



*Spiel Nr. 2.1 - Tigerball*

2.2 "Drei Bälle machen die Runde"

**Geräte:** 1 Medizinball, 1 Hohlball, 1 Wurfball

**Beschreibung:**

- Die Spieler stehen in einem großen Kreis. Auf drei Spieler verteilt sind im Kreis: 1 Medizinball, 1 Hohlball und ein kleiner Wurfball. Auf Startzeichen des Spielers werden die Bälle von Spieler zu Spieler geworfen.
- Die Wurfrichtung ist für alle drei Bälle dieselbe. Jeder muss aufpassen, gut werfen und gut fangen. Wer einen Ball fallen lässt, scheidet aus. Die Schwierigkeit für die Spieler besteht darin, sich immer wieder einer anderen Ballgröße anpassen zu müssen.

**Variation:** Als Wettspiel kann das Spiel auch ausgetragen werden, indem zwei gleichgroße Kreise gebildet werden. Hierbei befinden sich zu Beginn alle drei Bälle bei einer Person. Diejenige Mannschaft hat gewonnen, die zuerst sechs Runden mit allen drei Bällen vollendet hat.



*Spiel Nr. 2.2 - Drei Bälle machen die Runde*

### 2.3 "Ablöseball" (Spielerische Übungsform)

**Geräte:** Pro Gruppe ein Ball

#### **Beschreibung:**

- Mehrere Gruppen von 5-6 Kindern stehen hintereinander. 6-8 Schritte davor wirft ein Zuwerfer dem Ersten der Reihe einen Ball zu. Dieser wirft den Ball zurück und stellt sich hinten an.
- Wenn die Reihe durch ist, wird der Zuwerfer abgelöst usw., bis jeder einmal Zuwerfer war. Welche Gruppe ist am schnellsten fertig?



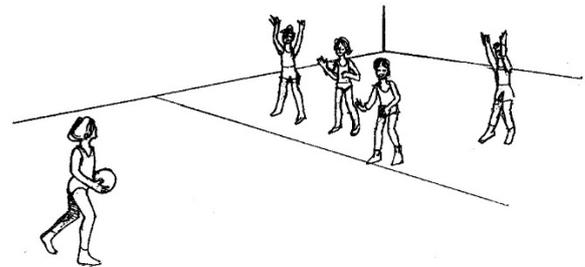
*Spiel Nr. 2.3 - Ablöseball*

### 2.4 "Entfernungsball" (Spielerische Übungsform)

**Geräte:** Pro Gruppe ein Ball

#### **Beschreibung:**

- 3-5 Kinder stehen auf einer Linie etwa 5 Meter von einer Wand entfernt mit dem Gesicht zur Hallenmitte. Etwa sechs Schritte davor wirft ihnen jemand der Reihe nach einen Ball zu (siehe Skizze).
- Die Kinder fangen den Ball und werfen ihn zurück. Wem es gelingt, den Ball zu fangen, darf einen Schritt zurückgehen. Fängt das Kind den Ball dreimal nicht, so wechselt es mit dem Werfer; dieser muss jedoch von vorne anfangen.



*Spiel Nr. 2.4 - Entfernungsball*

### 2.5 "Wettwanderball"

**Geräte:** 1 bzw. 2 Bälle

#### **Beschreibung:**

- Je 6-10 Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Jeder Kreis hat einen Ball, der auf ein Zeichen des Spielleiters links- oder rechts herum dem Nachbarn im Kreis zugeworfen wird.
- Gewonnen hat der Kreis, bei dem sich der Ball zuerst wieder am Ausgangsort befindet, wo er mit dem Ruf "Fertig" hochgehalten werden muss.

#### **Variationen:**

- a. 2 Bälle
- b. Der Ball wird zum Nachbarn gerollt

- c. Der Ball wird zum Nachbarn indirekt geworfen (Wurf - Bodenberührung - Fangen)
- d. Der Ball wird zum Nachbarn geprellt; dieser fängt ihn auf und prellt dann weiter.



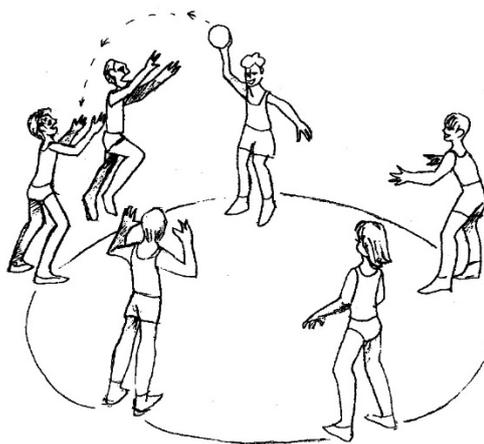
### Spiel Nr. 2.5 - Wettwanderball

#### 2.6 "Neckball"

**Geräte:** 1 oder 2 Bälle

#### **Beschreibung:**

- Alle Kinder, bis auf eines, bilden einen großen Kreis, Gesicht zur Mitte. Sie lassen einen oder zwei Bälle von Kind zu Kind wandern (werfen oder später prellen), wobei niemand überspielt werden darf.
- Außen um den Kreis läuft ein Kind, das versucht, die wandernden Bälle zu erreichen und zu berühren.
- Neckball deshalb, weil die Bälle durchaus die Richtung wechseln dürfen, den Abfänger also kurz vor Erreichen seines Ziels durch blitzschnellen Richtungswechsel necken können.



### Spiel Nr. 2.6 - Neckball

#### 2.7 "Jägerball"

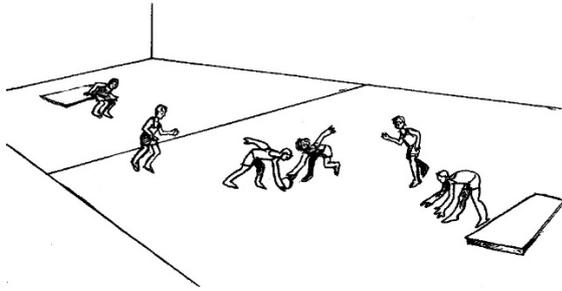
**Gerät:** 1 Ball

#### **Beschreibung:**

- Der Jäger versucht, einen der im Raum oder in einem abgegrenzten Feld laufenden Hasen abzuwerfen. Zu diesem Zweck darf er auch mit dem Ball laufen. Gelingt ein Abwurf, so wird der getroffene Spieler Gehilfe des Jägers. Von diesem Augenblick an darf mit dem Ball nicht mehr gelaufen werden. Die beiden Jäger müssen sich den Ball zuspielen, bis sich eine neue Gelegenheit zum Abwerfen bietet und damit ein weiterer Gehilfe gewonnen wird.
- Es gelten nur direkte Treffer, nicht jedoch vom Boden oder den Wänden abspringende Bälle. So geht das Spiel weiter, bis alle Hasen abgeschossen worden sind. Der letzte Hase eröffnet als erster Jäger den neuen Spielgang.

#### **Variationen:**

- Es kann auch vereinbart werden, dass nicht alle Hasen abgeschossen werden, sondern nur vier bis sechs. Wird ein siebenter getroffen, so spielt der erste Jäger wieder als Hase mit usw.
- Indirekte Abgabe bei den Jägern.



*Spiel Nr. 2.7 - Jägerball*

*2 8 "Völkerball"*

**Gerät:** 1 Ball

**Beschreibung:**

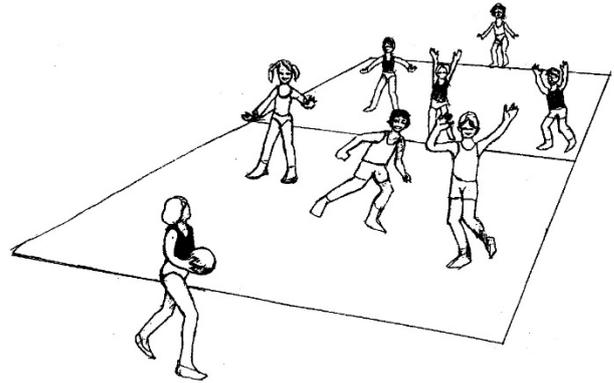
- Zwei beliebig große Mannschaften wählen einen "König". Auf einem begrenzten Spielfeld, das in der Mitte durch eine Linie getrennt ist, stehen sich die beiden Mannschaften gegenüber. Die Könige beziehen hinter der Grundlinie der gegnerischen Mannschaft Stellung, so dass jede Mannschaft zwischen dem gegnerischen König und der gegnerischen Mannschaft ihr Feld innehat.
- Zu Beginn wird der Ball dreimal zwischen König und Mannschaft hin- und hergeworfen, danach wird versucht, die gegnerischen Spieler abzuwerfen.
- Ist jemand abgetroffen, so muss er aus dem Feld scheiden und sich zum König begeben. Er darf jedoch, wenn er einen gegnerischen Spieler abgetroffen hat, wieder ins Feld.

**Regeln:**

- Kann ein Spieler einen Ball, der ihn berührt, nicht festhalten, ist er abgetroffen. Ausnahme: Der Ball hat vorher den Boden berührt.
- Die Könige, die erst dann ins Feld wechseln, wenn sich kein Spieler mehr im Feld befindet, haben drei Punkte, müssen also dreimal abgeworfen werden. Sieger ist die Mannschaft, die nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Spieler im Feld hat oder deren Gegner keinen Feldspieler mehr besitzt.

**Variation:**

- Zu starke Kinder dürfen nur mit dem schwächeren Arm werfen.
- In jedes Feld wird ein hoher Kasten gestellt, hinter dem sich die Kinder verstecken dürfen.
- Auch von den Seitenlinien des Feldes darf abgetroffen werden.



*Spiel Nr. 2.8 - Völkerball*

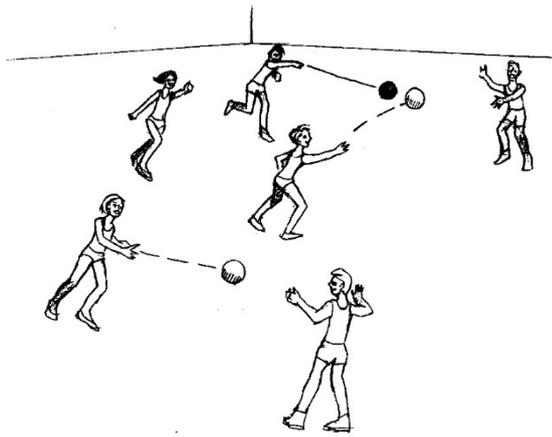
*2 9 "Füchse und Jäger"*

**Geräte:** Für je 2 Spieler ein Ball

**Beschreibung:**

- In dieser von traditionellen Jägerspielen abweichenden Form sollen nicht Spieler abgeworfen werden, sondern ein Ball wird zum Jäger erklärt, mehrere andersfarbige Bälle sind die Füchse. Die Spieler werden in zwei Gruppen eingeteilt; die einen (je zwei mit einem Ball) bewegen die Füchse, indem sie diese möglichst rasch und trickreich hin- und herprellen, werfen und rollen. Ein festes Paar (Jäger) versucht, die Füchse mit dem Jägerball zu treffen.
- Getroffene Füchse bleiben "leblo" liegen, bis es schließlich den Letzten "erwischt" hat und Rollenwechsel erfolgen kann. Als Regel sollte vereinbart sein, dass die Füchse ständig unterwegs sein müssen

**Variation:** Nur werfen, nur prellen, nur rollen.



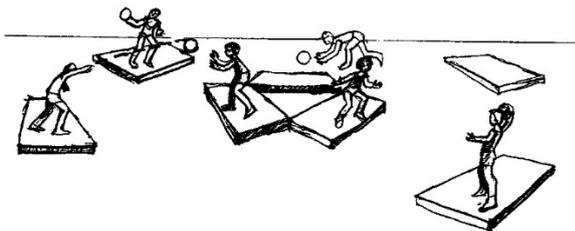
### Spiel Nr. 2.9 - Füchse und Jäger

#### 2.10 "Burgball"

**Geräte:** 10 Turnmatten, pro Kind ein Ball

#### **Beschreibung:**

- Ein Burghof wird durch drei kleine blaue Matten (evtl. doppelt aufeinandergelegt) gebildet, die im Dreieck liegen.
- Es gibt zwei Burgverteidiger, die die Burg frei von Ballberührung halten sollen.
- Die Angreifer sind in der Halle verteilt und werfen die Bälle in die Burg (pro Angreifer einen Ball), wobei nur von weiteren vier blauen Matten geworfen werden darf (siehe Skizze).



### Spiel Nr. 2.10 - Burgball

## 3. SPIELE MIT PRELLWURF UND FANGEN DES BALLES

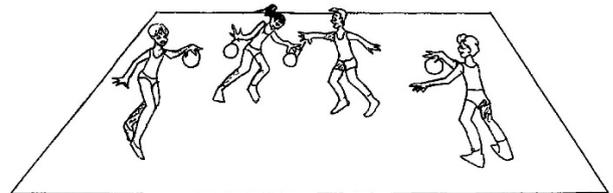
**Beschreibung:** Beim Prellwurf wird der Ball in Richtung des Bodens geworfen.

#### 3.1 "Schlag den Ball weg"

**Geräte:** Pro Spieler einen Ball

#### **Beschreibung:**

- Die Spieler stellen sich in einem begrenzten Feld auf. Nach einem Zeichen des Spielleiters prellen sie im Gehen (**Variation:** Laufen) den Ball mit offener Hand, ohne das Feld zu verlassen.
- Mit der anderen Hand versuchen sie, an deren Spielern den Ball wegzuschlagen, womit diese dann ausscheiden müssen, wenn der Ball das Feld verlässt. Sieger ist derjenige Spieler, der zuletzt übrigbleibt (Feld immer mehr verkleinern).



### Spiel Nr. 3.1 - Schlag den Ball weg

#### 3.2 "Ablöseball" (siehe Spiel 2.3)

#### 3.3 "Entfernungsball" (siehe Spiel 2.4)

#### 3.4 "Wettwanderball" (siehe Spiel 2.5)

#### **Beschreibung:**

- In allen Spielen bleiben die Regeln die gleichen wie in den vorigen Kapiteln. Nur wird der Ball nun mit dem Prellwurf gespielt: Wenn der Ball einmal aufgesprungen ist, fängt ihn das nächste Kind auf usw.
- Beim "Wettwanderball" gibt es noch eine Vereinfachung: Den Ball durch Prellwurf auf den Boden werfen, selbst fangen und zum Nächsten werfen.

#### 3.5 "Wurfprellball"

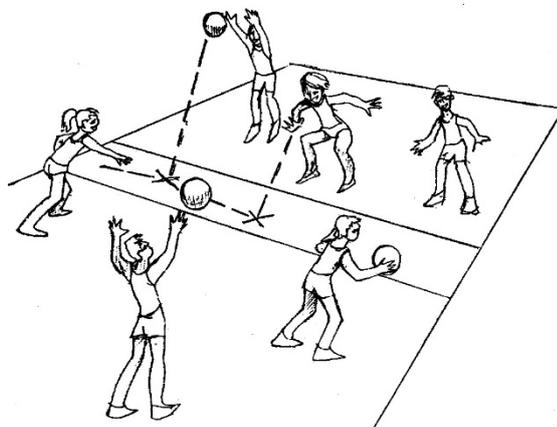
**Geräte:** Mehrere Bälle

#### **Beschreibung:**

- Zwei 6-8 m lange Spielfeldhälften sind durch ein Mittelfeld von 1 m Breite getrennt. Dieses Mittelfeld dient als Prellzone und darf nicht betreten werden. In jeder Spielfeldhälfte befinden sich 8-10 Spieler.
- Der Ball wird so in die Prellzone geworfen, dass er noch der Bodenberührung in

das gegnerische Feld fliegt. Hier versucht der Gegner, den Ball zu fangen. Wird der Ball nicht gefangen und fällt auf den Boden, gibt es einen Pluspunkt für die Gegenpartei.

- Es gibt auch dann einen Punkt, wenn der Ball die hintere Wand erreicht.



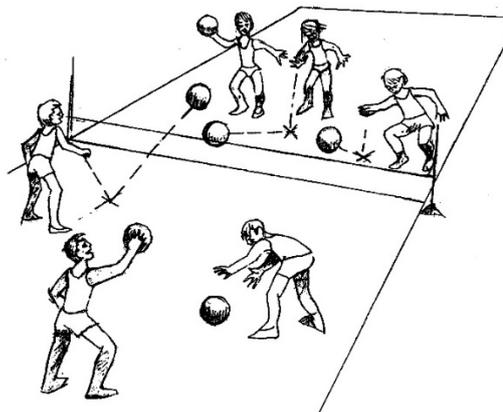
*Spiel Nr. 3.5 - Wurfprellball*

### 3.6 "Holt das Feld sauber"

**Geräte:** Zwei Ständer, eine Leine, pro Spieler ein Ball, eine Eieruhr.

#### **Beschreibung:**

- Zwei Mannschaften stehen sich durch eine Leine getrennt gegenüber. Jede Mannschaft hat so viele Bälle, wie Spieler vorhanden sind.
- Auf ein Signal werden die Bälle mit Prellwürfen ins andere Feld geworfen. Dabei muss der Ball zuerst im eigenen Feld aufspringen und dann über die Leine fliegen.
- Diejenige Mannschaft, die nach einer Zeitspanne, die keiner wissen kann (Eieruhr evtl. unter einen kleinen Kasten stellen), die wenigsten Bälle in ihrer Hälfte hat, ist Sieger.



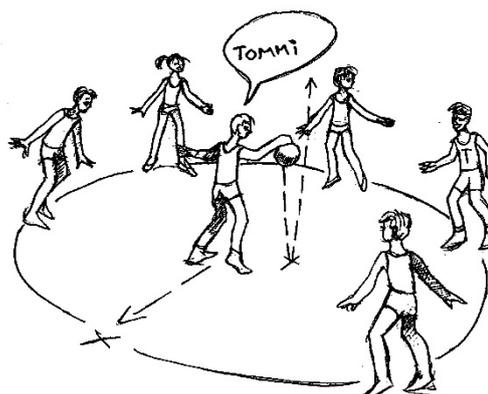
*Spiel Nr. 3.6 - Halt das Feld sauber*

### 3.7 "Namenspiel"

**Geräte:** 1 Ball

#### **Beschreibung:**

- 5-7 Kinder stellen sich im Kreis auf - mit dem Gesicht zur Kreismitte. Ein Kind steht in der Mitte, prellt den Ball mit Prellwurf möglichst senkrecht hoch, ruft einen Namen und läuft in den Kreis zurück. Das gerufene Kind läuft in die Mitte, fängt den Ball auf, wirft ihn wieder mit Prellwurf hoch usw.
- Der Ball bleibt ständig in der Luft. Wenn sich die Kinder nicht mit Namen kennen, kann man jedem Kind eine Zahl (oder einen Blumennamen) geben.



*Spiel Nr. 3.7 - Namenspiel*

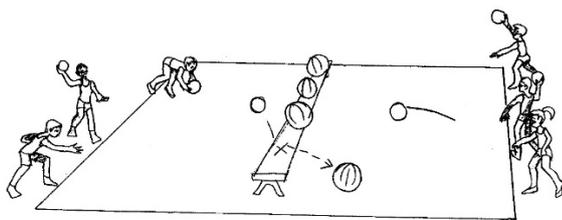
### 3.8 "Treffball auf eine Bank"

**Geräte:** 1 Bank, 5 Medizinbälle, für zwei Spieler einen Ball

#### **Beschreibung:**

- Spielerzahl: unbegrenzt.
- Spielfeld: 8 x 16 m
- Zwei Mannschaften stellen sich links und rechts im Abstand von 8 m von einer Turnbank entfernt parallel und mit Blickrichtung zur Bank in Linie auf. Auf der Turnbank liegen große Medizinbälle, die von den Mannschaften heruntergeworfen werden müssen. Sieger ist die Mannschaft, in deren Feld die wenigsten Medizinbälle liegen. Die Wurfbälle dürfen aus der eigenen Spielfeldhälfte geholt werden. Der Abwurf selbst darf aber nur von den Abwurfslinien erfolgen.

**Variation:** Für Fortgeschrittene entfällt das Werfen. Stattdessen wird der Ball per Unterarmschlag getroffen.



*Spiel Nr. 3.8 - Treffball auf eine Bank*

#### 4. SPIELE MIT PRELLEN UND FANGEN DES BALLES

- 4.1 "Ablöseball" (siehe Spiel 2.3)
- 4.2 "Entfernungsball" (siehe Spiel 2.4)
- 4.3 "Wettwanderball" [siehe Spiel 2.5]

#### Beschreibung:

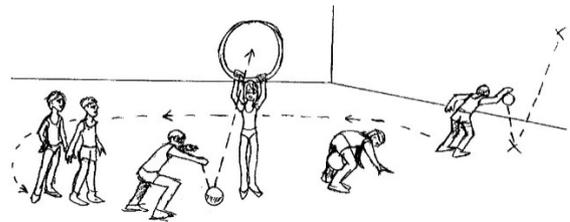
- In allen Spielen bleiben die Regeln die gleichen wie in den vorigen Kapiteln. Nur wird der Ball nun geprellt:
- Wenn der Ball einmal aufgesprungen ist, fängt ihn das nächste Kind auf, wirft sich den Ball hoch, prellt ihn, usw.

#### 4.4 "Staffellauf" (Übung in Staffelform)

**Geräte:** Pro Staffel einen Reifen und einen Ball

#### Beschreibung:

- Ein Kind pro Staffel hält einen Reifen hoch.
- Der Ball wird erst auf den Boden geprellt und fliegt durch den Reifen. Dann wird der Ball aufgefangen, zwischen die Knie geklemmt und Purzelbaum geschlagen.
- Hierauf prellt der Spieler den Ball über den Boden an die Wand, fängt den Ball auf, läuft zurück und übergibt den Ball an den nächsten aus seiner Staffel.



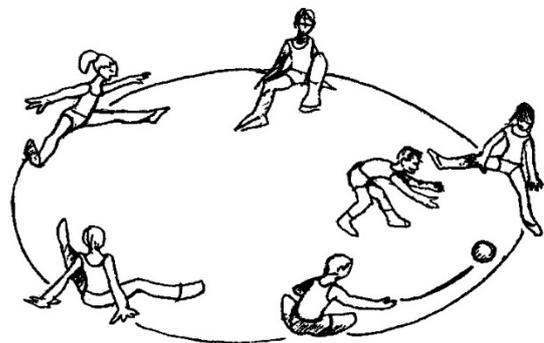
*Spiel Nr. 4.4 - Staffellauf*

#### 4.5 "Kreisprellball"

**Gerät:** 1 Ball

#### Beschreibung:

- Die Mitspieler bilden sitzend einen Kreis und rollen (prellen) sich mit den Händen einen Ball gegenseitig zu.
- Im Kreis bewegen sich ein oder bei einem größeren Kreis auch zwei Spieler, die den Ball abzufangen versuchen. Es wechselt jeweils der Spieler in die Mitte, von dem der abgefangene Ball gespielt worden war.



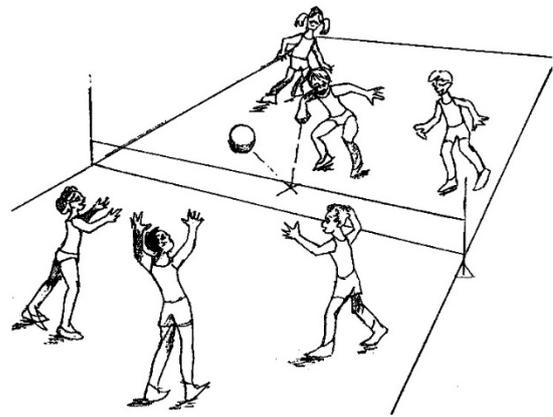
*Spiel Nr. 4.5 - Kreisprellball*

#### 4.6 "Namensspiel"

**Gerät:** 1 Ball

#### Beschreibung:

- Aufstellung im Kreis. Ein Spieler steht in der Mitte, prellt den Ball hoch, ruft einen Namen und läuft in den Kreis zurück.
- Der Gerufene läuft in die Mitte und fängt den Ball auf, prellt ihn wieder usw.
- Der Ball bleibt ständig in der Luft.
- Wenn sich die Kinder nicht mit Namen kennen, kann man jedem Kind eine Zahl geben.



*Spiel Nr. 5.1 - Fangprellball*

## 5. PRELLBAU MIT VEREINFACHTER SPIELWEISE

### 5.1 "Fangprellball"

**Geräte:** 1 Ball, evtl. Ständer mit Leine

#### **Beschreibung:**

- Das Spielfeld von etwa 10x8 m ist durch eine Mittellinie in zwei Hälften getrennt. In jeder Spielfeldhälfte befinden sich 4-6 Spieler.
- Der Ball wird zuerst in das eigene Feld geprellt, so dass er in das gegnerische Feld gelangt.
- Im gegnerischen Feld muss er gefangen werden. Wenn das Fangen misslingt und der Ball auf den Boden fällt, gibt es einen Pluspunkt für die gegnerische Mannschaft. Man kann auch zulassen, dass der Spieler nach dem Fangen den Ball erst hochwirft, einmal aufspringen lässt und dann auf den Boden prellt, so dass er ins gegnerische Feld fliegt.

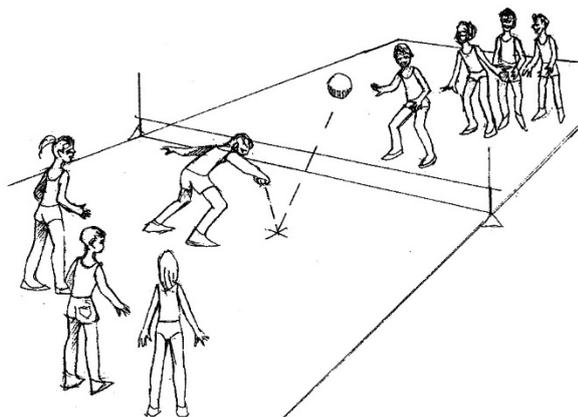
**Variation:** Prellen über eine Leine (40 cm hoch)

### 5.2 "Prellball-Rundlauf"

**Geräte:** 1 Paar Prellballständer, 1 Ball, evtl. Klebeband

#### **Beschreibung:**

- Zwei Spieler stehen sich gegenüber; zwischen ihnen ist eine Leine gespannt (ca. 40 cm hoch). Die anderen Spieler stehen mit etwas Abstand in zwei Schlangen hinter den Spielern (siehe Skizze).
- Der Spieler A prellt den Ball vor der Leine auf, worauf der Ball dann über die Leine zu Spieler B gelangt (vorher ein genaues Spielfeld bestimmen oder markieren). Spieler B darf den Ball aufspringen lassen oder aber sofort zurückprellen, wenn er die Leine überquert hat. Wenn ein Spieler den Ball geprellt hat, läuft er an das Ende der anderen Schlange (siehe Pfeil), worauf der nächste aus der Reihe zum Spielen kommt.
- Wer es nicht schafft, den Ball in das vorher bestimmte Feld zu prellen, scheidet aus. Die beiden Spieler, die übrigbleiben, bestreiten ein kleines Endspiel: Jeder muss dann den Ball dreimal prellen (Ballannahme, Vorlage, Rückschlag), bevor er ihn über die Leine zurückspielen darf.
- Der Sieger erhält einen Punkt, und es geht von vorne los.



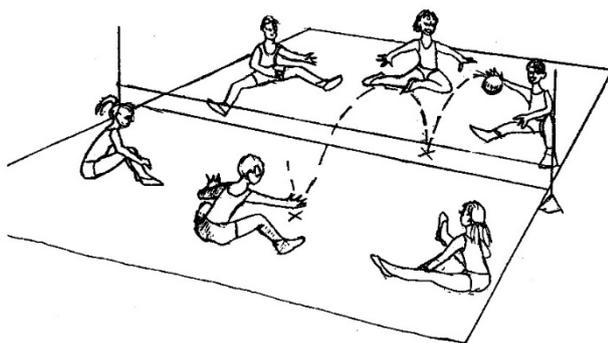
### Spiel Nr. 5.2 - Prellball-Rundlauf

#### 5.3 "Sitzprellball"

**Geräte:** 1 Paar Prellballständer, 1 Ball

#### Beschreibung:

- Sitzprellball wird nach den Regeln des richtigen Prellballspiels gespielt, allerdings auf verkleinertem Spielfeld (3x8 m). Es eignet sich hierzu der Volleyball-Angriffsraum. Die Angabe darf von jedem beliebigen Punkt im Spielfeld gemacht werden, und jeder Spieler muss während des ganzen Spielganges sitzen.
- Um das Spiel für die Minis zu vereinfachen, sollten dreimaliges Aufspringen des Balles zwischen den Spielern und eine geöffnete Hand erlaubt sein.



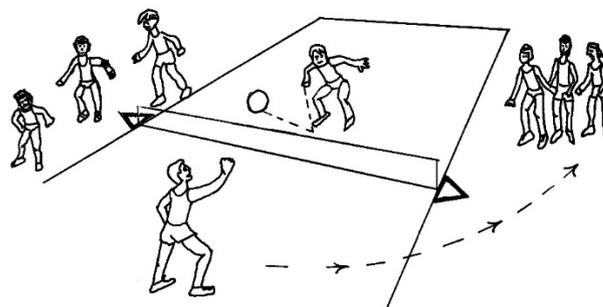
### Spiel Nr. 5.3 - Sitzprellball

#### 5.4 "China-Prellball"

**Geräte:** 1 Paar Prellballständer und eine 40 cm hohe Leine, 1 Ball

#### Beschreibung:

- Jede Spielfeldhälfte ist 5 Meter breit und 4 Meter lang. In der Mitte wird die Leine gespannt.
- Es stehen sich im Feld zwei Spieler gegenüber. Die anderen warten in zwei Schlangen links und rechts vom Feld (siehe Skizze).
- Der eine Spieler prellt den Ball in das gegnerische Feld, wo ihn der andere Spieler vor dem Aufspringen oder nach einmaligem Aufspringen zurückprellen muss. Danach läuft er weiter nach rechts (siehe Pfeile), und der nächste Spieler rückt sofort nach.
- Bei jedem gelungenen Schlag gibt es einen Punkt. Wer einen Fehler macht, muss mit dem Zählen von vorne anfangen.
- Fehler sind: mehrmaliges Aufspringen des Balles, Ballberührung der Leine, der Ständer oder des Körpers und Aufspringen des Balles außerhalb des Spielfeldes.
- Gespielt wird nach fester Zeit. Wer hat am Ende die meisten Punkte?



### Spiel Nr. 5.4 - China-Prellball

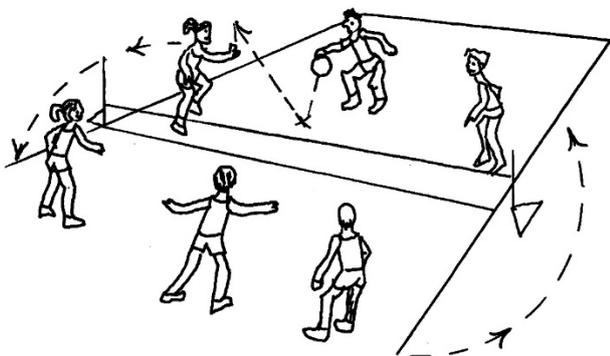
#### 5.5 "Japan-Prellball"

**Geräte:** 1 Paar Prellballständer, 1 Ball

#### Beschreibung:

- Es stehen sich jeweils drei Spieler gegenüber.
- Jeder muss innerhalb der Mannschaft den Ball einmal prellen. Der Dritte prellt den Ball dann zur anderen Mannschaft.
- Jedes Mal, wenn der Ball die Leine überquert, gibt es für die Mannschaft, die den Ball zuletzt gespielt hat, einen Punkt.

- Nach fünf Punkten rücken die Spieler eine Position weiter (siehe Skizze). So spielen alle Spieler öfter auf jeder Position mit anderen Mitspielern zusammen.



### Spiel Nr. 5.5 - Japan-Prellball

#### 5.6 "Mini-Prellball"

**Geräte:** 1 Paar Prellballständer, 1 Ball

#### **Beschreibung:**

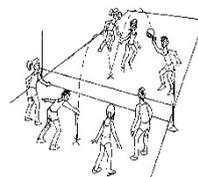
- Mini-Prellball ist Prellball nach vereinfachten Spielregeln. Gespielt wird auf einem Feld von 12x8 Metern, getrennt durch eine 40 cm hohe Leine.
- Die Angabe durch Hammerschlag darf von jedem Punkt aus dem Spielfeld erfolgen (Angaben durch Unterarmschläge aber nur von der hinteren Grundlinie).
- Als Spielbälle werden auch Volleybälle zugelassen.
- Zwischen den Spielern darf der Ball ein- oder zweimal aufspringen.

1. Die Altersbegrenzung nach oben sieht vor, dass Spieler im jeweiligen Spieljahr das Alter von 11 Jahren nicht erreichen dürfen.
2. Jungen und Mädchen spielen in einer Klasse. Gemischte Mannschaften, egal in welcher Form sind erlaubt.
3. Die Spielzeit beträgt 2 x 5-10 Minuten. Insgesamt sollte keine Mannschaft mehr als 90 Minuten pro Tag spielen.
4. Die Feldgröße beträgt 12 x 8 Meter.
5. Die Angabe darf von jedem beliebigen Punkt innerhalb und außerhalb des Feldes ausgeführt werden. Soll der Spielgang durch Unterarmschlag eröffnet werden, muss die Angabe hinter der 6-m-Grundlinie erfolgen.
6. Das zweimalige Aufspringen des Balles ist erlaubt (außer bei der Angabe und beim Rückschlag).
7. Nach jedem Fehler wird das Spiel unterbrochen und mit einer Angabe wiedereröffnet.
8. Gespielt wird mit geschlossener Hand (Faust).
9. Als Spielbälle sind alle Prellbälle und Volleybälle erlaubt.
10. Die Schiedsrichter sollen möglichst lange Spielzüge erlauben, wo es möglich ist.
11. Ansonsten gelten die Spielregeln Prellball.

## 6. PRELLBALLSPIELE FÜR MINIS

In den einzelnen Landesturnverbänden existiert teilweise ein Mini- bzw. Jugend E/F-Spielbetrieb.

Einheitliche Grundlagen für diesen Spielbetrieb sind:



## Kapitel 7 - Das Aufwärmen

Das Aufwärmen gehört zum Sport, also auch zum Prellball, wie der Spaß zum Spiel.

Und dennoch herrscht oft Unklarheit darüber, wie man sich "am besten", also effektiv aufwärmt.

Um speziell für das Prellballspiel ein "Aufwärmprogramm" entwickeln zu wollen, müsste man das Spiel erst einmal unter biomechanischen Gesichtspunkten analysieren, hierauf aufbauend untersuchen, welche Muskeln und Muskelketten hauptsächlich beansprucht werden und dann ein Programm zusammenstellen.

Diese Analyse ist jedoch nicht Zweck dieses Kapitels. Stattdessen werden Aussagen getroffen und konkrete Hinweise gegeben, wie Trainer ihre Spieler aufwärmen können. Die individuelle Ausgestaltung wird den Trainern offengelassen.

### Ziele des Aufwärmens:

- Vermeidung von Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder
- Steigerung der physischen Leistungsbereitschaft
- Optimierung der psychischen Leistungsbereitschaft
- Verbesserung der allgemeinen organischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit Knapp zusammengefasst: Schutz vor Verletzungen, Vorbereitung auf körperliche Leistungen, Verbesserung und Bewegungskoordination.

Entscheidend für die Wahl einer bestimmten Art des Aufwärmens ist die Funktion, die es erfüllen soll; Wettkampfvorbereitung oder Trainingsvorbereitung. In der Wettkampfvorbereitung spielen die Verfahren der passiven und mentalen Vorbereitung eine große Rolle, doch sei hierzu auf die entsprechende Fachli-

teratur verwiesen. Was uns an dieser Stelle interessieren soll, ist das aktive Aufwärmen sowohl bei der Wettkampfvorbereitung als auch zur Trainingsvorbereitung.

Hier lassen sich aufgrund der obigen Überlegung konkrete Aussagen treffen. Das Aufwärmen sollte systematisch gegliedert sein. Es lassen sich aufgrund trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse drei Stufen unterscheiden.

### Stufen des Aufwärmens



### STUFE 1: DAS ALLGEMEINE AUFWÄRMEN:

Das allgemeine Aufwärmen verfolgt das Ziel, die funktionellen Möglichkeiten des Organismus zu erhöhen, wobei dies durch Bewegungsformen geschieht, die die Körperkern-temperatur ansteigen lassen.

Hierbei muss zunächst kein unmittelbarer Bezug zu den Bewegungen der sich später anschließenden sportlichen Bewegungen vorhanden sein. Dies geschieht erst im "speziellen" Aufwärmen.

Daher bieten sich folgende **Leitideen für das allgemeine Aufwärmen (Stufe 1)** an:

- Es sollen unkomplizierte Übungen eingesetzt werden (unaufgewärmt ist die Koordination nicht so ausgeprägt).
- Es soll eine allmähliche Erwärmung angestrebt werden (z. B. Sprints aus einer relativen Ruhe heraus sind unnatürlich und führen häufig zu Verletzungen).

Daher folgt: Für das allgemeine Aufwärmen eignen sich vorrangig alle Fortbewegungsarten, z. B. Laufen (nicht Sprinten), Hüpfen, Überspringen, Durchkriechen, Umlaufen etc. Variationsmöglichkeiten ergeben sich, wenn man paarweise oder in unterschiedlich großen Gruppen läuft, hüpf etc.

Alle Schnellkraft-, Schnelligkeits- und Reaktionsaufgaben und -spiele verbieten sich zu Beginn des Aufwärmprogramms. Also keine Wettspiele zu Beginn.

Lockerungsgymnastik, die eingeflochten werden kann, dient der Beweglichmachung der Gelenke und der Dehnung der beanspruchten Muskulatur.

Noch einige **Merksätze**, die insbesondere **für das allgemeine Aufwärmen** gelten:

- Unter dem Gesichtspunkt der Vorbeugung vor Verletzungen ist für die Kinder eine Zeit für das gesamte Aufwärmen von ca. 5 Minuten ausreichend. Je älter der Sportler, desto mehr Zeit benötigt er. Beispielsweise gilt für Erwachsene: 5 Minuten Laufübungen oder ähnliches (s. o.), möglichst mit Ball. 5 Minuten Dehnübungen, 2 Minuten Kräftigung und mindestens 5 Minuten einspielen.
- Je früher am Morgen aufgewärmt wird, umso länger sollte das Programm ausgeführt werden.
- Hohe Temperaturen sind kein Ersatz für Aktivität. Allerdings braucht dabei nicht so lange aufgewärmt zu werden, während niedrige Temperaturen das Gegenteil bewirken.
- Abwechslung beim Aufwärmen sichern.
- Spaß und Freude bereiten.

**Zur Intensität des Aufwärmens gelten folgende Faustregeln:**

- **Schwitzen ja, triefen nein.**
- **Forcierte Atmung ja, hecheln nein.**

## STUFE 2: DEHN- UND KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Nach der allgemeinen Erwärmung ist gemäß Trainingswissenschaften eine ca. 5-minütige Dehnung angebracht (Stufe 2):

Das Dehnen verbessert die Beweglichkeit, unterstützt die Durchblutung der Muskulatur und trägt somit zu ihrer bestmöglichen Ver- und Entsorgung bei. Außerdem beugt es der Gefahr von Muskelverhärtungen und Muskelverkürzungen in überlasteten Muskelgruppen vor.

Da das Dehnen ein gewisses Maß an Körpererfahrung erfordert, sollte es noch nicht für Kinder unter 10-12 Jahren angewandt werden. Man erreicht den gleichen Effekt für prellballspezifische Absichten durch "normale" Gymnastik.

Allerdings sollte hier auf eine ruckartige Ausführung (z. B. starkes Nachfedern) verzichtet werden.

Zudem soll man bei Kindern bedenken, dass im Alter von 11-13 Jahren die Beweglichkeit am größten ist.

In der Literatur werden verschiedene Arten von Dehnübungen (Stretching) favorisiert. Da hier keine Ausarbeitung über das Dehnen erfolgen soll, sondern der Versuch gemacht wird, allgemeingültige Grundlagen darzulegen, sei an dieser Stelle auf Fachliteratur verwiesen, deren sich der Interessierte annehmen kann:

- Albrecht/Senn: Stretchen. Die aktive Ruhe. Basel: 1986
- Blum/Wöllzenmüller: Stretching - Bessere Leistung in allen Sportarten. Oberhaching: 1985
- Knebel: Funktionsgymnastik, Reinbeck: 1988 u. a.

Im Prellballsport sollte nach der Methode des "permanenten Dehnens" gedehnt werden, weil diese Methode für die Sportler einfach zu

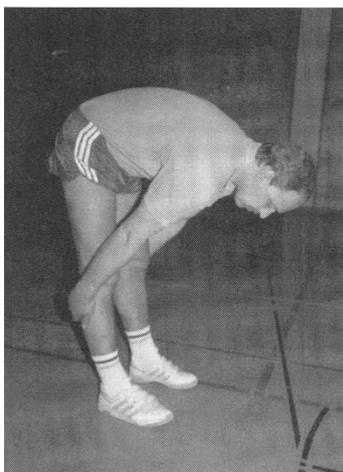
erlernen ist. Zwar sind andere Methoden eventuell effektiver, erfordern dafür aber ein hohes Maß an Einarbeitung.

Folgende Vorgehensweise empfiehlt sich:

1. Betreffenden Muskel entspannen und eine korrekte Ausgangsposition einnehmen.
2. Millimeterweise wird der Muskel gedehnt, bis ein leichtes Ziehen spürbar ist. Dieses Dehngefühl sollte abklingen.
3. Eventuell nachdehnen und die Position ca. 20 Sekunden halten.
4. Die Übung mindestens 1-2-mal wiederholen.

Für den Prellballspieler sollten mindestens folgende Muskelgruppen gedehnt werden:

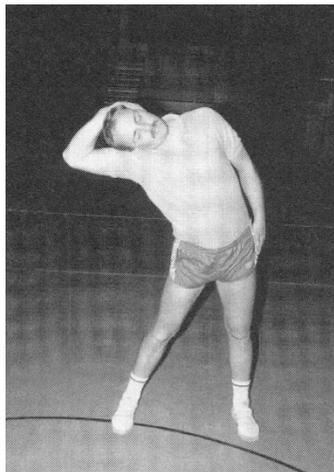
1. **Hintere Oberschenkelmuskulatur:** Füße schulterbreit auseinander; aus der aufrechten Stellung heraus Oberkörper und Arme nach vorn hinuntersinken lassen. Die Unterschenkel werden so tief wie möglich umfasst. Der Rücken bleibt gerade, die Kniegelenke werden gestreckt.



*Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur*

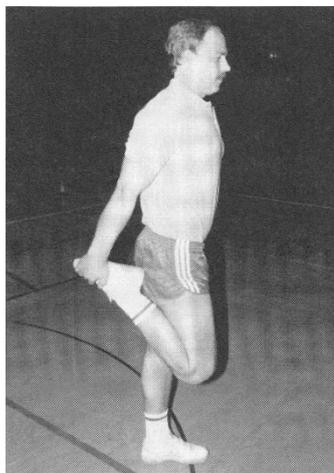
2. **Seitliche Rumpfmuskulatur:** Grätschstand und aufrechter Oberkörper. Mit

Arm in der Hochhalte in der Taille seitlich beugen.



*Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur*

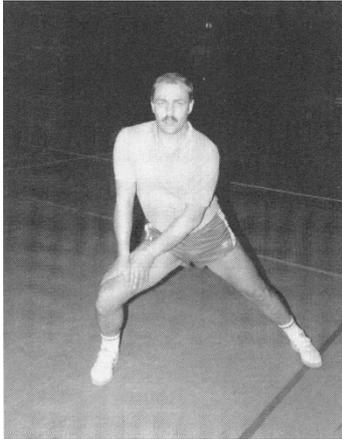
3. **Vordere Oberschenkelmuskulatur:** Unterschenkel im Kniegelenk nach hinten beugen und Fuß um den Rist oder das Fußgelenk fassen. Ferse zum Gesäß ziehen und die Hüfte strecken. Kein Hohlkreuz bilden; Fuß-, Knie- und Hüftgelenk befinden sich in einer Ebene. Eventuell an Wand anlehnen.



*Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur*

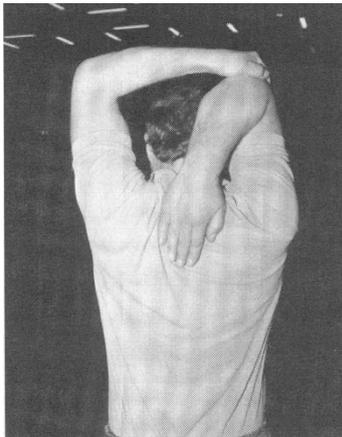
4. **Adduktoren (Beinanziehermuskeln):** Aus dem Grätschstand das Körpergewicht auf ein Bein verlagern, bis eine

halbe Kniebeuge erreicht ist. Kein Hohlkreuz bilden; Oberkörper aufrichten.



*Dehnen der Adduktoren*

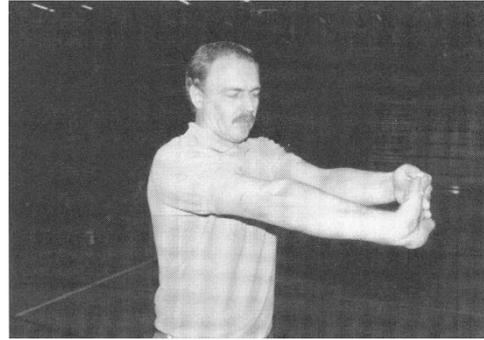
5. **Hintere Oberarmmuskulatur und obere Seitenmuskulatur des Rumpfes:** Aufrechter Stand, Füße schulterbreit auseinander; maximal gebeugter Ellenbogen zeigt nach oben; die Hand befindet sich zwischen den Schulterblättern. Der Ellenbogen wird mit der anderen Hand zur anderen Schulter gezogen.



*Dehnen der hinteren Oberarmmuskulatur*

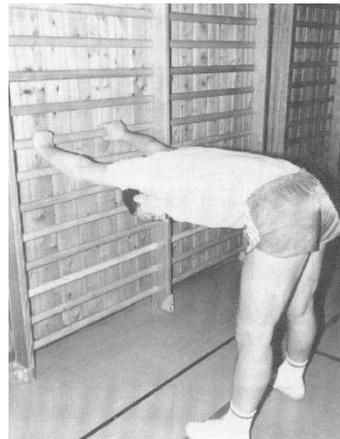
6. **Innenseite Unterarmmuskulatur:** Arm strecken und das Handgelenk mit der anderen Hand nach hinten beugen, indem

die Finger nach hinten hochgezogen werden.



*Dehnen der inneren Unterarmmuskulatur*

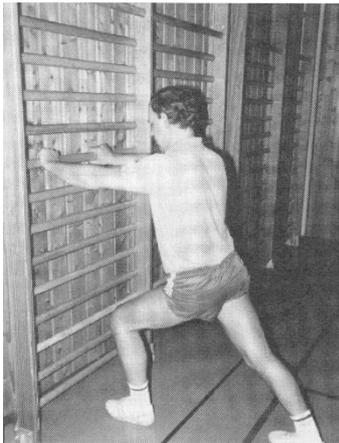
7. **Brustmuskulatur:** Bei gestrecktem Arm fassen die Hände eine Sprosse der Sprossenwand oder die Schulter eines Partners. Der Oberkörper wird nun bei gestreckten Armen nach unten gedrückt. Durch Veränderung der Abstände oder der Griffhöhe können verschiedene Teile der Brustmuskulatur gedehnt werden.



*Dehnen der Brustmuskulatur*

8. **Hüftstrecker:** Im Ausfallschritt wird der Oberkörper möglichst aufrecht gehalten. Durch Schieben der Hüfte in Richtung

des vorderen Beins wird der Hüftstrecker gedehnt.



*Dehnen der Hüftstrecker*

Folgende Hinweise sollten beachtet werden:

- Die Dehnübungen sollen in ruhiger Atmosphäre und bei angenehmer Temperatur stattfinden.
- Bei der Einführung des Dehnens sollten zunächst nur 2 - 3 Übungen angeboten werden.
- Dehnübungen nicht übertreiben, d. h. sie sollen nicht mehr als maximal 5 Minuten in Anspruch nehmen und möglichst einfach durchzuführen sein.
- Mehrmalige und richtige Ausführung sind wichtig (Qualität vor Quantität).
- Dehnen ist kein Wettbewerb, jeder dehnt für sich.
- Das Auftreten von Schmerzen ist grundsätzlich zu vermeiden.
- Nach dem Dehnen eines Muskels erfolgt das Dehnen seines Gegenmuskels.
- Dehnübungen immer mit kräftigenden Übungen verbinden.
- Beim Üben auf normale Atmung achten.
- Bei Verletzungen und Beschwerden keine Übungen für den gefährdeten Bereich durchführen.

**ACHTUNG: DEHNEN ERSETZT NICHT DAS ALLGEMEINE AUFWÄRMEN!**

Nach dem allgemeinen Aufwärmen als erster Stufe, dem Dehnen, verbunden mit Kräftigung, als zweiter Stufe des Aufwärmens, kommen wir nun zur dritten Stufe, dem speziellen Aufwärmen,

### STUFE 3: DAS SPEZIELLE AUFWÄRMEN

Man weiß, dass die Qualität motorischer Prozesse, also von Bewegungen, positiv beeinflusst wird, falls eine enge Bewegungsverwandtschaft zwischen den Aufwärmübungen und den Zielübungen des Hauptteils vorliegt. Diese Zielübungen schließen sich nahtlos an die ersten zwei Stufen des Aufwärmens an. Für das Prellballspiel bedeutet dies, dass in diesem Teil der Ball unbedingt zu den Übungen dazugehört. Für Wettkampfspieler besteht das spezielle Aufwärmen vor Wettkämpfen aus dem Einspielen, wobei nur darauf geachtet werden muss, dass nicht gleich zu Beginn die hundertprozentige Leistung (z. B. bei Unterarmschlägen oder bei Ausfallschritten zur Ballannahme) eingebracht wird. Vielmehr soll die optimale Leistungsbereitschaft langsam, aber kontinuierlich angenähert werden.

Für den Nicht-Hochleistungsspieler im Trainingsbereich kann an dieser Stelle auf das Kapitel "Übungsteil" zurückgegriffen werden, wobei nur noch einige interessante Übungen hinzukommen werden:

1. Übung 5.3
2. Übung 5.2
3. Übung 5.1
4. Übung 4.1
5. Übung 4.2
6. Übung 4.3
7. Übung 8
8. Übung 7.1
9. Übung 7.4

- 10.2 Spieler stehen Rücken an Rücken. Während Spieler 1 einen Ball über rechts an seinen Partner weitergibt, nimmt dieser den Ball über seine linke Seite an und gibt ihn über seine rechte Seite wieder an den Partner zurück usw. und gegengleich.
11. Gleiche Organisationsform, nur, dass der Ball über Kopf entgegengenommen wird und durch die gegrätschten Beine weitergegeben wird.
12. Zwei Spieler stehen Rücken an Rücken und prellen sich den Ball in einem Außenkreis zu.
13. Übung 17.2
14. Übung 18
15. Es werden Vierergruppen gebildet. Spiel 2:2, mit oder ohne Leine, mit oder ohne Zählen usw.

#### Weitere Tipps zum Aufwärmen...

- An den Anfang gehören einfache dynamische Bewegungsformen.
- Dehnübungen (keine extremen) und Übungen zur Beweglichmachung erfolgen nur mit erwärmter Muskulatur.
- Keine Kraftübungen, sondern nur kräftigende Übungen, und diese nicht am Anfang des Programms.
- Nach Dehnübungen erfolgt immer die Lockerung des belasteten Bereiches.
- Erhöhte Koordinationsanforderungen erst zum Ende des Aufwärmprogrammes.
- Gleiches gilt für Wettkampfformen.

## Kapitel 8 - Spielreihe zum Prellballspiel

Dieses Konzept wendet sich an Trainer, Übungsleiter im Anfängerbereich sowie an Lehrgangsleiter und Lehrer, die Prellball einer Gruppe vorstellen wollen. Sie ist geeignet für Anfänger jeglicher Art, also Minis, Jugendliche, Frauen, Senioren, "vorbelastete" Sportler.

Es kann immer dann zum Einsatz kommen, wenn versucht werden soll, einer Gruppe das Prellballspiel auf Spielbasis beizubringen.

### Grundidee (in Kürze):

- Statt der für Anfänger wenig sinnvollen Übungen zum Erlernen der Grundfertigkeit "Prellen" (der einzige Sinn besteht aus Sicht der Übenden darin, dass diese Übungen das Prellballspiel "später" erst richtig ermöglicht) wird durch eine SPIELREIHE versucht, jeder Übung einen Sinn für sich selbst zu geben, sie als Spiel aufzufassen.
- Die Spiele sind aufgebaut nach dem Prinzip "Vom Leichten zum Schweren", wobei ohne Vorbereitung mit dem ersten Spiel begonnen werden kann (abgesehen vom Aufwärmen und eventuellen Vorgesprächen). Nur Bälle müssen vorhanden sein.
- Hier soll nur das Kernstück der Spielreihe vorgestellt werden. Denkbar sind noch verschiedene Vor-Spiele, die die Technik des Prellens zusätzlich vorbereiten.
- Dieses erscheint besonders für Schüler unter 10 Jahren interessant zu sein, da sie sehr gern verschiedene Spiele ausführen.
- Hierzu kann man bekannte Spiele wie Tigerball, Jägerball und ähnliche abändern.

### Als Beispiel diene hier **Tigerball**:

- Mehrere Schüler stehen in Kreisform, ein Schüler (Tiger) in der Mitte. Dieser versucht, den Ball zu ergattern, während die

anderen Schüler den Ball jeweils zu ihrem Nachbarn weiterwerfen.

- Auf Prellball bezogen müsste statt "Werfen" nun "Prellen" stehen, wobei man hier ein Zwischending von werfen und prellen zulassen sollte.

Ein **weiteres vorbereitendes Spiel** sei hier beschrieben, weil es noch nicht so bekannt ist: **"Ball unter die Schnur" (Bank)**

- Zwei Mannschaften variabler Spielerzahl stehen sich in einem abgegrenzten Feld gegenüber, das durch eine ca. 60-80 cm hohe Schnur bzw. umgedrehte Bank in zwei Hälften geteilt ist (z.B.: 3 kleine Kästen in der Hallenmitte, d+ arüber umgedreht zwei Bänke).
- Nun versucht jede Mannschaft, den Ball durch die gegnerischen Reihen zu rollen, werfen, schlagen o. ä., allerdings muss der Ball unter der Bank (Schnur) hindurch.
- Die andere Mannschaft versucht dies zu verhindern und bei abgefangenem Ball selbst zu Punkten zu kommen.
- Einen Punkt bekommt man, wenn der Ball die hintere Grundlinie des gegnerischen Feldes überquert hat.
- Besonders interessant wird das Spiel, wenn die Anzahl der Bälle erhöht wird (Anzahl der Bälle bis max. Mannschaftstärke).

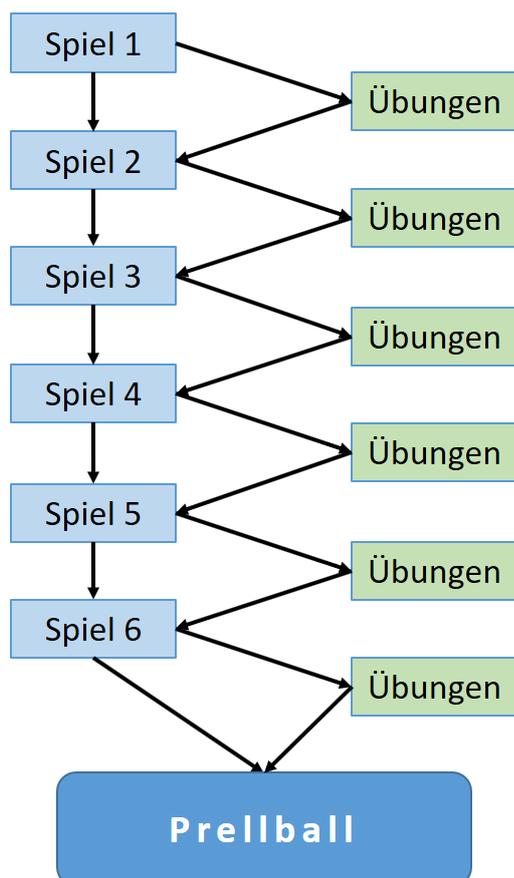
Das **Konzept** versucht, ohne vorherige Ausführungen zum Prellballspiel auszukommen, aber dennoch

- Spielerlebnisse zu ermöglichen
- Zugang zur Spielidee zu finden
- Bewegungen vorzubereiten, die auch systematisch "geübt" werden können.
- Spielhandlungen zu verwirklichen, die denen im Prellballspiel gleichen.

Als charakteristische Merkmale des Rückschlagspiels Prellball seien hier stichwortartig genannt (man überlege sich, an welcher Stelle der Spielreihe die einzelnen Merkmale erreicht werden):

- Spielidee
- Prellen des Balles
- Prellballeine (Hindernis)
- Zählweise
- Angabe hinter der Angabelinie
- dreimaliges Ballberühren innerhalb einer Mannschaft.

Die Spielreihe soll nach jedem Spiel unterbrochen werden dürfen, um eine ganz spezielle Spielsituation/Technik gesondert üben zu können (für die Teilnehmer sind diese Übungen ohne Spielgedanken dann nämlich sinnvoll, da sie deren Notwendigkeit im Spiel vorher eingesehen haben):



*Über Spiele und Übungen zu Prellball*

## Beschreibung der Spielreihe:

### Spiel 1: 1 mit 1

**Organisation:** 2 Partner stehen sich im Abstand von 3-5 Metern gegenüber; eventuell kann man 2 Gassen in der Halle bilden. Als Ball können Volley-, Prell-, Soft-, Plastik- oder auch Gymnastikbälle verwendet werden.

### Regeln:

- 1-3-maliges Aufspringen des Balles (je nach Lerngruppe) erlaubt.
- Offene bzw. geschlossene Faust; Der Ball muss eine sofortige Abwärtsbewegung zeigen.

**Zählweise:** Pro regelgerechtem Ballkontakt ein Punkt. Kann der Ball nicht mehr regelgerecht gespielt werden, wird abgebrochen und von neuem (auch mit dem Zählen) begonnen.

**Ziel:** Das Paar, das die meisten regelgerechten Ballkontakte (und somit Punkte) hat, ist Sieger (bestimmte Zeit vorgeben).

### Variationen des Spiels:

- Verschärfung der Regeln: statt dreimal darf der Ball nur noch zwei- bzw. einmal aufspringen.
- Der Ball muss abwechselnd mit links bzw. rechts geprellt werden.
- Weitere Variation: Der Ball darf (muss) zweimal berührt werden (Selbstvorlage).

### ÜBUNGEN: zum Prellen

#### Spielgemäße übungsform (in Zweiergruppen):

Ein Übender prellt den Ball an die Wand, während der Partner die Ballberührung zählt.

Diese Übungsform kann auch im Stationsbetrieb ausgeführt werden:

- im Sitzen
- im Liegen
- im Liegestütz

Nach dem Spiel "1 mit 1" und eventuellen Übungen kann entweder das Spiel durch Regeln verschärft (siehe Variationen) oder aber der Übergang zu Spiel 2 eingeleitet werden.

### Spiel 2: 2 mit 2

**Organisation:** Die beiden Partner des ersten Spiels bilden eine Mannschaft und spielen mit der benachbarten Mannschaft. Sonst wie Spiel 1.

**Regeln:** wie in Spiel 1 Neu: innerhalb der Mannschaft muss der Ball dreimal gespielt werden, bevor er zur anderen Mannschaft gelangt. Allerdings darf keiner den Ball zweimal hinter einander berühren. Derjenige, der den Ball zuerst berührt hat, muss ihn also auch wieder zur Partnermannschaft spielen.

**Zählweise:** Jedes Mal, wenn der Ball regelgerecht von einer Mannschaft zur anderen gelangt, gibt es für beide Mannschaften einen Punkt, sonst wie bei Spiel 1.

Werden die Spieler in Spiel 2 vor allem mit der Schwierigkeit konfrontiert, den Ball seitwärts zum Mitspieler und nicht mehr nur frontal prellen zu müssen, so kommen in Spiel 3 zwei weitere Schwierigkeiten zur Bewältigung:

- dreimaliges Spielen (das auch eine Erleichterung sein kann) sowie
- Überwindung eines festen Hindernisses

### Spiel 3: 2 mit 2 über ein Hindernis

**Organisation:** Wie in Spiel 2, nur mit einem Hindernis.

**Regeln:** Wie in Spiel 2 (bei diesem Spiel sollten die Teilnehmer schon so weit fortgeschritten sein, dass nur noch das einmalige Prellen erlaubt ist).

**Neue Regel:** Der Ball darf das Hindernis (möglichst eine Prellballleine, sonst aber auch umgedrehte Bänke o. ä.) nicht berühren; er muss zuerst, nachdem der Ball die Hand verlassen hat, vor dem Hindernis aufspringen.

Auch die Spieler dürfen die Leine nicht berühren.

**Zählweise:** Wie in Spiel 2

**Variationen:** s. o.

### ÜBUNGEN: Vorlage / Zuspiel

An dieser Stelle bieten sich Übungen zur Verbesserung einer situations- und prellballgemäßen Vorlage an. Das Prellen als "Spielen des Balles von oben" kann hier thematisiert werden.

Mit Spiel 3 sind die "Miteinander-Spiele" der Spielreihe abgeschlossen. Durch eine einfache Änderung der Zählweise wird der Charakter des Spiels maßgeblich verändert.

### Spiel 4: 2 gegen 2 (2:2)

**Organisation:** Wie in Spiel 3

**Regeln:** Wie in Spiel 3 Hinzugenommen werden feste Seiten und Grundlinien, die von Spielfeld zu Spielfeld verschieden sein können (je nach vorhandenen Linien in der Halle; falls nur wenige da sind, eignen sich zur Not auch auf den Boden gelegte Seilchen als Markierungen). Die Mannschaft, die keinen Punkt bekommen hat, macht die Angabe von hinter der Grundlinie aus. Sie muss regelgerecht ins gegnerische Feld gelangen.

**Zählweise:** Einen Punkt bekommt nur diejenige Mannschaft, die keinen Fehler gemacht hat.

Fehler sind alle Fehler im Sinne der ersten drei Spiele, also z. B. Berühren des Hindernisses, Aufspringen des Balles im Aus, mehrmaliges Springen des Balles ohne Prellen durch einen Spieler, weniger als 3 Ballberührungen innerhalb einer Mannschaft.

Gewonnen hat diejenige Mannschaft, die am meisten Punkte erzielt hat.

**Variationen:**

1. Konter werden erlaubt, bzw. das dreimalige Spielen des Balles wird nicht mehr unbedingt gefordert (dadurch verliert das Spiel aber an Fluss und Rhythmus, was für die Teilnehmer auch negativ sein kann).
2. Prellball-Squash: 2: 2 an einer Wand innerhalb eines festgelegten Gebietes. An der Wand wird eine Mindesthöhe festgelegt, über die der Ball auf die Wand treffen muss. Die Wand ersetzt das Hindernis. Der gegnerischen Partei muss immer der Weg freigemacht werden, ansonsten erfolgt eine neutrale Angabe (ohne Punkt).

Das 3-malige Prellen soll möglichst vorgeschrieben werden, um einen gezielten und überlegten Angriff zu ermöglichen,

**ÜBUNGEN: Spezielle Übungen zur Annahme bzw. zur Vorlage.**

An dieser Stelle der Spielreihe kann der **Unterarmschlag** eingeführt werden.

Mit Spiel 4 hat die Spielreihe die entscheidende Richtung zum Prellballspiel genommen.

Spiel 5 dient nur noch der Verkleinerung des Schrittes zum Prellballspiel auf dem Normalfeld.

**Spiel 5: 3 gegen 3**

**Regeln:** Wie in Spiel 4, nur, dass jeder Spieler genau einmal den Ball berühren muss.

**Variation:** Wie in Spiel 4 werden Konter erlaubt.

Rein organisatorisch können sich Probleme ergeben, weil Mannschaften auseinandergerissen werden müssen. Deshalb könnte es angebracht sein, Spiel 5 einfach zu übergehen.

**Spiel 6: 4 gegen 4**

**Organisation:** jeweils 4 Personen bilden nun eine gemeinsame Mannschaft, zwei Spielfelder werden zu einem zusammengelegt. Das Feld braucht nicht die Normgröße zu erreichen.

**Zählweise:** Wie in Spiel 4.

**Regeln:** Wie in Spiel 4, das dreimalige Prellen wird immer noch gefordert, um Fluss ins Spiel zu bringen. Allerdings darf auch bei diesem Spiel jeder Spieler nur noch einmal innerhalb der Mannschaft den Ball berühren.

**Variationen:** Das sofortige Hinüberspielen des Balles wird erlaubt.

**ÜBUNGEN: Übungen zum Prellen über größere Entfernungen, zum zielgenauen Prellen, evtl. zum Unterarmschlag.**

(Der Unterarmschlag macht allerdings das längere Spielen sehr schwierig, der Spielfluss leidet). Übungen zur Mannschaftsaufstellung (Halbkreis, 3 vorne - 1 hinten).

Mit dem Schritt zum Normalprellballspiel schließt die Spielreihe ab. Der Unterschied von dem letzten Spiel zu diesem ist minimal geworden; hervorgehoben werden müssen noch die Maße des Prellballfeldes.

Wie weit das Prellen gemäßregelt werden muss, sollte der Übungsleiter oder Lehrer von der jeweiligen Lerngruppe abhängig machen. In der Regel gilt: Fortgeschrittene bzw. "Talente" können stärker belastet werden als Ballunerfahrene.

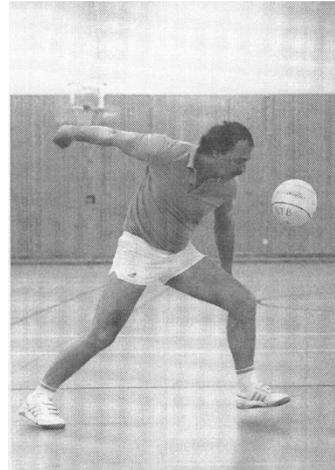
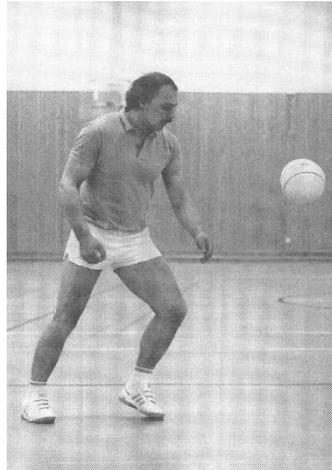
# Kapitel 9 - Der Unterarmschlag

## Grundbewegung des Unterarmschlages

### Auftaktphase

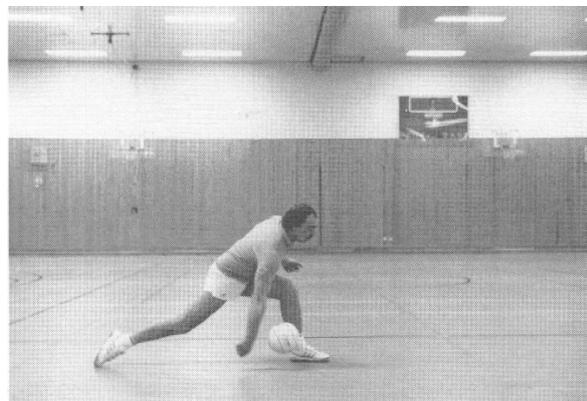
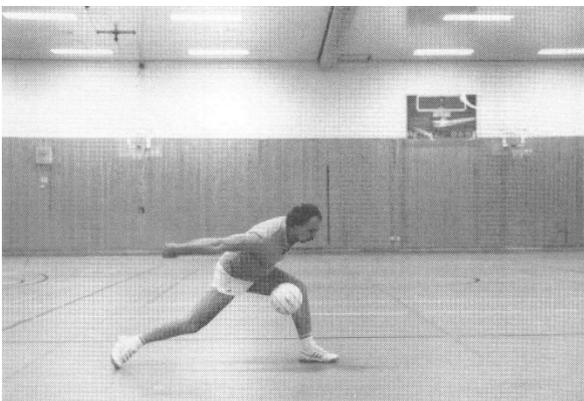
- Der Spieler steht im Ausfallschritt, wobei das dem Schlagarm gegengleiche Bein vorne ist.
- Das vordere Bein ist im Kniegelenk gewinkelt; die Fußspitze zeigt nach vorn.
- Das hintere Bein ist gestreckt, der Fuß nur anfangs zur Stabilisierung quergestellt.

Der Oberkörper mit Kopf wird nach vorn gebeugt. Der gestreckte Schlagarm wird von unten nach hinten oben - soweit wie möglich - zurückgeführt.



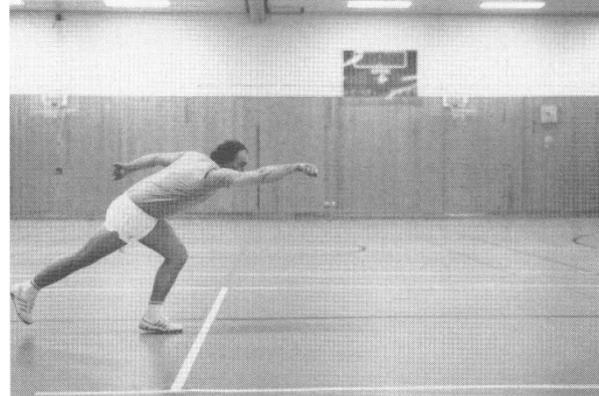
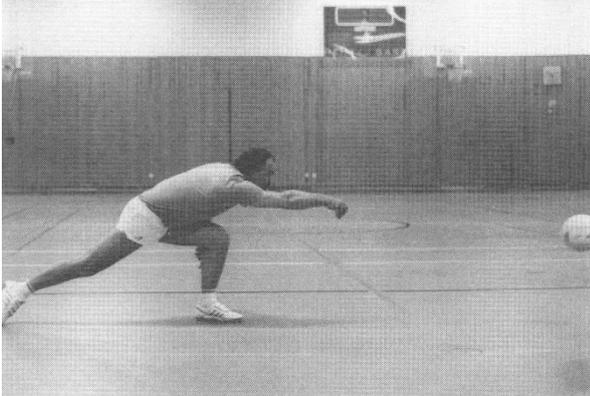
### Hauptphase

- Von hinten wird der gestreckte Schlagarm dicht am Körper vorbei nach vorne beschleunigt,
- Gleichzeitig erfolgt eine ausgleichende Rückwärtsbewegung des anderen Armes.
- Im Bereich des vorderen Fußes, maximal in Kniehöhe, trifft die Faust bzw. der Handgelenkbereich (der Speiche) den Ball so, dass dieser dann schräg abwärts Richtung Boden fliegen soll;
- zeitgleich hat sich der hintere Fuß beigedreht.



### Ausklingsphase

- Nach Schlagberührung des Balles schwingt der Schlagarm nach vorne oben aus.



- Gleichzeitig erfolgt ein Ausgleichsschritt des hinteren Beines nach vorn, dabei wird der Oberkörper wieder aufgerichtet.

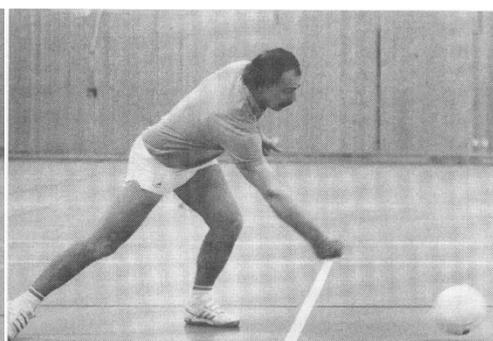
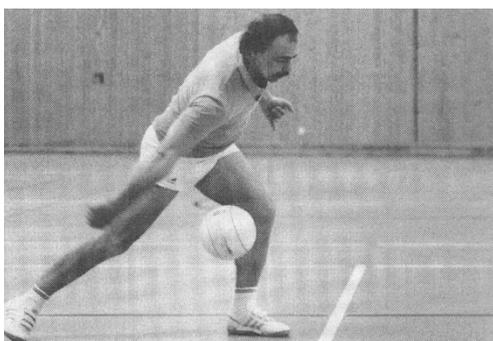
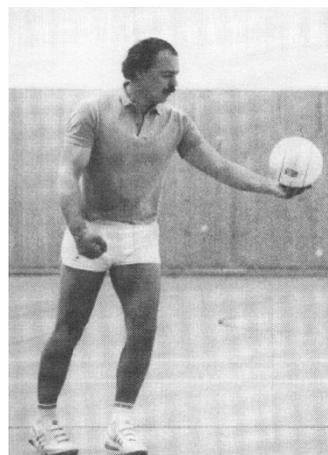
### Unterarmschlag als Angabe

Der angebende Spieler befindet sich hinter der Angabelinie, die während der Angabe nicht mit dem Fuß von ihm berührt werden darf.

- Der Spieler wirft den Ball mit der einen Hand etwas hoch oder lässt ihn fallen.
- Bevor der Ball den Boden berührt, führt er den Unterarmschlag mit dem anderen Arm, der Schlaghand, so aus, dass der Ball in der ersten Abwärtsflugphase den Boden - vor oder hinter der Grundlinie - erreicht, um dann nach einmaliger Bodenberührung und Weiterflug über die Leine das gegnerische Mannschaftsfeld zu erreichen.

Zu beachten ist dabei,

- dass eine Angabe inzwischen auch regelmäßig ist, wenn der Ball zwar außerhalb der Angabelinie auf den Boden springt, dabei aber im Angabefeld hinter der Grundlinie auftritt und
- dass aber während des Angabeschlages kein Fußteil des Angabespielers die Grundlinie berühren darf.



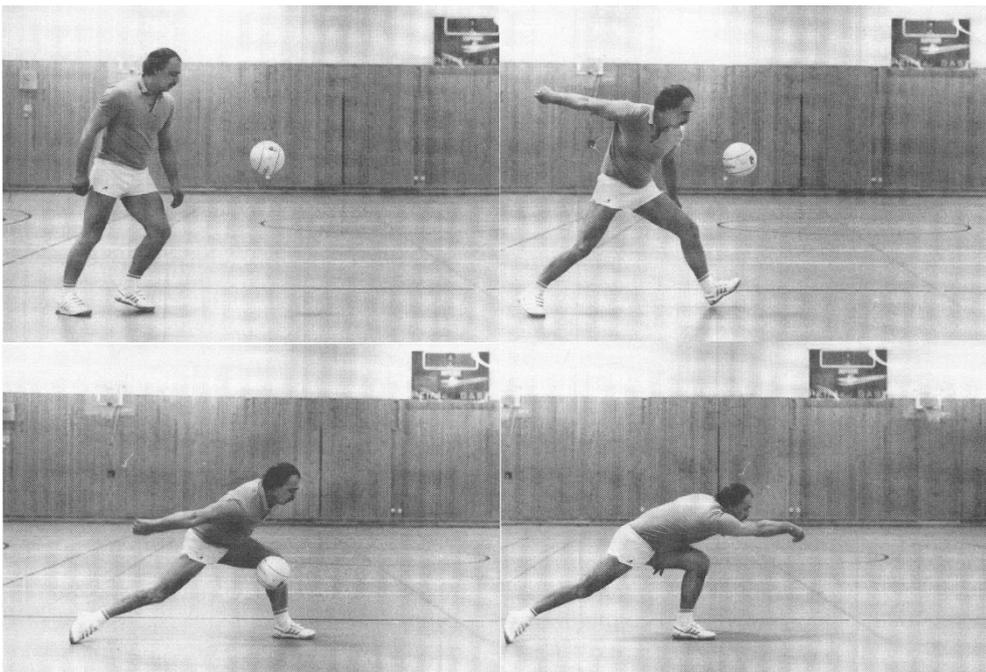
## Unterarmschlag im Spielgang

Der Unterarmschlag im Spielgang richtet sich nach dem Zuspiel des Mitspielers. Die Ausführung beginnt durch Vorwärtsbewegung des Schlagspielers in den Ausfall schritt und gleichzeitigem Schwungholen des Schlagarmes.

Im Gegensatz zur Angabe, wo der Ball üblicherweise etwas unter Kniehöhe geschlagen

wird, findet der Treffpunkt zwischen Faust und Ball meist in Knöchelhöhe statt, um den Ball nach der Bodenberührung möglichst knapp die Leine über fliegen zu lassen.

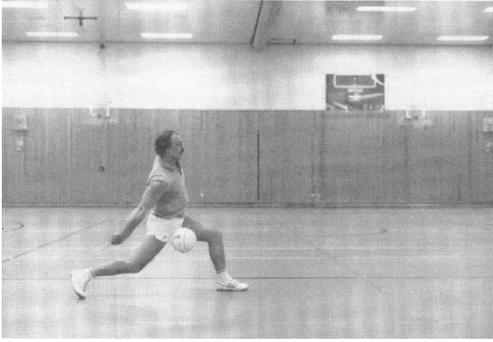
Durch seitliches Treffen des Balles mit der Faust oder dem Handgelenkbereich und nach der Berührung durch seitliches Ausschwingen des Unterarmes am Ball vorbei werden dem Ball Rotationsbewegungen mit in die Flugphase gegeben; diese erschweren dem Gegner das regelgerechte Annehmen des Balles.



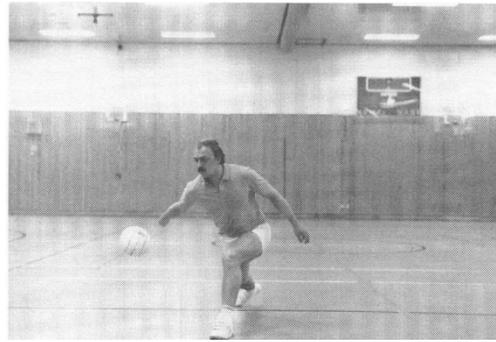
## Hoher Unterarmschlag

Voraussetzung für den Unterarmschlag, der den Ball nach der Bodenberührung in eine hohe Flugbahn bringen soll, ist

1. der Oberkörper ist weniger gebeugt, also nicht so stark nach vorn geneigt,
2. der Bereich der Bodenberührung des Balles liegt nicht wie üblich im Bereich der Fußspitze, sondern zwischen den Füßen im schmaleren Ausfallschritt, und
3. darf der Schlagarm nach der Ballberührung nicht weiterschwingen, da sonst der Ball erneut getroffen wird. Auch der Ausgleichsschritt entfällt.
4. Soll ein hoher Unterarmschlag in der Angabe erfolgen, so ist der Ball auf der Angabelinie (Grundlinie) oder unmittelbar dahinter zu prellen, da laut Prellball-Regel diese Linie mit zum Feld gehört.
- 5.



*falsche Körperhaltung: Hohlkreuz*



*falsche Körperhaltung: Rundschlag*

### Erste Einführung zum Unterarmschlag (methodische Übungsreihe)

1. Mehrmalige Ausführung des Bewegungsablaufes mit Vorwärtsbewegung ohne Ball - möglichst nach Demonstration durch den Übungsleiter selbst.
2. Kegelwurf des Balles unter der Prellballleine hindurch auf ein Ziel (z. B. gekippte Holzbank) zu.
3. **Wichtiger Hinweis:** der Wurfarm sollte gestreckt sein.
4. Anschließend die Abstände vergrößern.
5. Der Ball liegt ca. 5 m von der Wand entfernt. Der Übende führt den Ausfallschritt so aus, dass sein Vorderfuß mit der Innenseite neben den Ball kommt. Danach erfolgt eine langsame Ausführung der Schlagbewegung mit leichter Ballberührung durch den Faustbereich auf der Seite des Daumengelenkes von hinten gegen den Ball. Nach dem Treffen des Balles rollt dieser auf dem Boden zur Wand.

6. Der Ball wird auf eine leicht zugängliche ungefährliche Erhöhung platziert (z.B. Schaumstoffkörper, Ecke einer Weichbodenmatte oder Wäscheberg). Von diesem flachen Hindernis wird der Ball mittels Unterarmschlag abwärts und in Richtung Wand geprellt.
7. Partnerübung: Ein anderer Partner (möglichst aber der Übungsleiter selbst) kniet neben der Schlagarmseite des Übenden, der sich mit dem Gesicht Richtung Wand aufgestellt hat. Der rechts seitwärts Kniende hält in der rechten Hand zur Wand hin den Ball (in Höhe des vorderen Knies des Übenden), während er mit seiner linken Hand den rechten gestreckten Schlagarm des Übenden von der Kleinfingerseite der Faust her so führt, dass dieser mit der Koordinierungshilfe einen Unterarmschlag ausführen kann.
8. Es folgen nun die weiteren Übungen zum Unterarmschlag ab Übung 46 im Kapitel "Übungsteil".

## Kapitel 10 - Übungsteil

### Prellen im Stehen

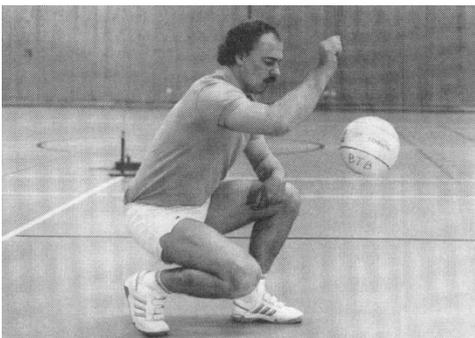
**Übung 1:** Jeder Übende hat einen Ball Grundstellung: leichte Grätschstellung

**Übung 1.1:** vor dem Körper, abwechselnd mit rechter/linker Faust.

**Übung 1.2:** rechts und links neben dem Körper.

**Übung 1.3:** vor dem Körper so hoch wie möglich, danach auffangen und Übung wiederholen.

**Übung 1.4:** vor dem Körper, dabei in den Hockstand gehen und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Der Ball wird immer in Brusthöhe mit der Faust geprellt.



*Übung 1.4: Prellen in der Hocke*

**Übung 1.5:** Anheben des linken bzw. rechten Beines, abwechselndes Prellen unter dem angehobenen Bein her.

**Übung 1.6:** den Ball möglichst weit seitwärts prellen auf beiden Seiten ohne Veränderung der Fußstellung.

**Übung 1.7:** den Ball ohne Veränderung der Fußstellung um den ganzen Körper prellen.

**Übung 1.8:** Änderung der Grundsteilung in:

- größere Grätschstellung und Prellen des Balles von hinten und vorne durch die Beine;

- Ausfallschritt nach vorn und Prellen des Balles unter dem vorgestellten Bein;

- Ausfallschritt seitwärts und Prellen des Balles unter dem seitgestellten Bein.

**Übung 1.9:** Größere Grätschstellung und den Ball ohne Veränderung der Fußstellung niedrig in einer querliegenden Achterschleife um die Beine prellen.

### Prellen im Sitzen

**Übung 2.1:** im Grätschsitz vor dem Körper:

- mit rechter Faust
- mit linker Faust
- abwechselnd rechte und linke Faust

**Übung 2.2:** im Langsitz neben dem Körper rechts und links



*Übung 1.2: Prellen im Langsitz neben dem Körper*

**Übung 2.3:** im Langsitz versuchen, während des Prellens ein gestrecktes Bein unter dem Ball hindurchzuschwingen; Steigerung: beide Beine unter dem etwas höher geprellten Ball hindurchbewegen.

**Übung 2.4:** im Grätschsitz den Ball seitwärts so prellen, dass er über das gestreckte Bein springt nach dem Bodenkontakt.

**Übung 2.5:** im Grätschsitz versuchen, ein Bein anzuheben und den Ball seitwärts unter dem angehobenen Bein hindurchzuprellen.

**Übung 2.6:** im Sitzen versuchen, den Ball um den ganzen Körper herumzuprellen.

### Prellen im Gehen

**Übung 3.1:** bis maximal Brusthöhe mit leicht angewinkeltem Arm.

**Übung 3.2:** entlang einer Bodenlinie; rechts, links und dann abwechselnd rechts und links.

**Übung 3.3:** Wiederholung von Übung 3.1 und Übung 3.2 mit Rückwärtsgehen.

**Übung 3.4:** Gruppenaufstellung in Kreis- oder Reihenform mit ca. 3 m Abstand: während zunächst alle im Stand prellen, beginnt einer im Kreis oder am Reihenanfang im Slalom die übrige Gruppe prellend zu durchqueren und die nächsten folgen.

**Übung 3.5:** Wiederholung der Übung 3.4 mit Rückwärtsgehen.

### Prellen im Laufen

Tempo je nach Leistungsstand

**Übung 4.1:** wie Übung 3.1, mit Laufen statt Gehen

**Übung 4.2:** wie Übung 3.2, mit Laufen statt Gehen

**Übung 4.3:** wie Übung 3.1 oder Übung 3.2 mit Rückwärtslaufen.

**Übung 4.4:** wie Übung 3.4

**Übung 4.5:** wie Übung 3.4 mit Rückwärtslaufen.

### Prellen an die Wand

**Übung 5.1:** im Stand: Prellen an die Wand.

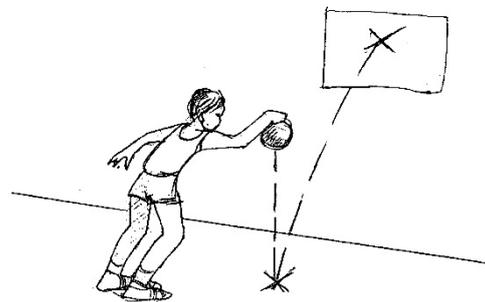
**Übung 5.2:** im Sitzen: Prellen an die Wand.

**Übung 5.3:** im Hockstand: Prellen an die Wand.

**Übung 5.4:** im Stand: Prellen an die Wand und Annahme nach einmaligem Aufspringen des Balles.

**Übung 5.5:** im Stand: kräftigeres Prellen an die Wand und Annahme des Balles direkt von der Wand kommend.

**Übung 5.6:** Zielprellen an die Wand in ein gekennzeichnetes Feld z.B. mit Kreide oder Klebeband.



### Übung 5.6: Zielprellen an die Wand

**Übung 5.7:** Prellen an die Wand, wobei der Ball vor der Wandberührung auf dem Boden ein bestimmtes Feld (Kreide- oder Klebebandmarkierung oder Reifen) treffen muss.

**Übung 5.8:** Prellen an die Wand mit bestimmten Randbedingungen während der Ballflugphase.

Beispiele:

- nur auf einem Bein stehend;
- ganze Körperdrehung;
- 5-10 x in die Hände klatschen;
- 1-3 x mit ganzer Handfläche den Boden berühren.

### Prellen auf begrenztem Raum

**Übung 6.1:** Die Gruppe geht geschlossen hintereinander - jeder den Ball prellend - auf den Linien eines Mannschaftsfeldes.

**Übung 6.2:** wie Übung 6.1, jedoch laufen statt gehen.

**Übung 6.3:** wie Übung 6.1, jedoch Richtung ändern und Rückwärtsgehen.

**Übung 6.4:** wie Übung 6.1, jedoch Richtung ändern und Rückwärtslaufen.

**Übung 6.5:** Die Gruppe geht - die Bälle prellend - durcheinander kreuz und quer in dem festgelegten Feld.

**Übung 6.6:** wie Übung 6.5, jedoch laufen statt gehen

**Übung 6.7:** wie Übung 6.5 als Wettkampfspiel: Hierbei soll mit der freien Hand versucht werden, den anderen Teilnehmern ihren Ball wegzuschlagen. Wer keinen Ball mehr hat, scheidet aus.

### Partnerübung - je 2 Spieler mit 2 Bällen.

Die Partner stehen 2 m seitwärts und blicken entgegengesetzt.

**Übung 7.1:** Jeder Spieler prellt seinen Ball dreimal vor sich, bevor beide Partner ihre Position möglichst gleichzeitig wechseln und den Ball vom anderen Partner weiterprellen.

**Übung 7.2:** wie Übung 7.1, nur das Prellen vor dem Platzwechsel der Spieler wird auf zweimal, bzw. auf einmal reduziert.

### Partnerübungen - je 2 Spieler mit einem Ball.

Die Partner stehen sich gegenüber mit ca. 3-5 m Abstand.

**Übung 8.1:** Der Ball wird zugeprellt mit einmaligem Bodenkontakt. Variation: Prellen mit links.

**Übung 8.2:** wie Übung 8.1, jedoch wird der Ball zuerst angenommen (senkrecht runtergeprellt) bevor er nach der Annahme wieder zurückgeprellt wird.

**Übung 8.3:** Partner A wirft Partner B den Ball rechts oder links vom Körper zu. Hierdurch

wird die Annahme mit seitlichem Ausfallschritt erlernt.

**Übung 8.4:** wie Übung 8.3, jedoch wird der Ball indirekt (also Bodenkontakt des Balles vor der Annahme. zugeworfen oder zugeprellt).

**Übung 8.5:** unregelmäßiger Wechsel zwischen Übung 8.3 und Übung 8.4 durch direkten oder indirekten Wurf.

**Übung 8.6:** wie Übung 8.2, jedoch soll der Ball extrem seitwärts - aber noch erreichbar - ankommen. Bei Fortgeschrittenen kann der Unterarmschlag eingesetzt werden.

**Übung 8.7:** Partner A wirft Partner B, der annehmen soll, den Ball über Kopfhöhe zu. Hierdurch soll die Annahme von Hochbällen erlernt werden.

### Kleine Wettkampfspiele in Zweiergruppen

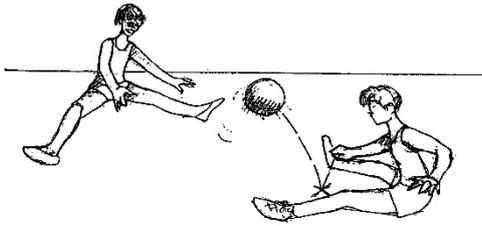
**Übung 9.1:** Zwischen die beiden Spielern wird ein Reifen gelegt und der Abstand verkleinert. Der Ball soll von den Partnern abwechselnd und möglichst oft in die Bodenfläche des Reifens geprellt werden (mit gemeinsamen Punkte zählen bis zur Unterbrechung).

**Übung 9.2:** Zwei Spieler mit je einem Ball führen Übung 6.7 aus, jedoch erfolgt dieses Spiel auf verkleinerter Spielfläche.

**Übung 9.3:** wie Übung 9.1 als kleines Wettkampfspiel; die ehemaligen Partner spielen gegen einander und prellen den Ball in den Reifen oder auf den Reifenrand. Falls der andere Spieler nicht mehr schafft, den Ball erfolgreich zurückzuprellen, erfolgt Punktvergabe und neue Angabe.

### Zwei Spieler sitzen sich gegenüber

**Übung 10.1:** Im Grätschsitz prellen sich die Partner den Ball zu (rechts und links).



### Übung 10.1: Zuprellen im Grätschsitz

**Übung 10.2:** Im Langsitz - Beine seitlich versetzt - mit ca. 1 m Abstand soll von beiden Partnern mit der gleichen Faust der Ball mehrmals zugeprellt werden. Nach Seitenwechsel der Beine erfolgt das Zuspiel mit der anderen Faust.

**Übung 10.3:** wie Übung 10.1 mit Fuß an Fuß, jedoch prellt jeder Mitspieler den Ball zweimal, während der andere Partner sich in der Zwischenzeit einmal kurz in die Rückenlage begibt.

Die Spieler hocken (oder knien gepolstert) sich gegenüber

**Übung 11.1:** Die Partner prellen sich den Ball zu.

Achtung: Übergreifen vermeiden.

Die Spieler befinden sich im Liegestütz vorlings (gegrätscht) in einem Abstand von etwa 2 m gegenüber

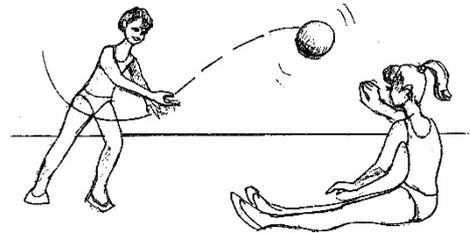
**Übung 12.1:** Der Ball wird von der rechten Faust des Partners A zur rechten Faust des Partners B geprellt; anschließend von links nach links.

**Übung 12.2:** wie Übung 12.1, jedoch abwechselnd links und rechts zuspielen.

Der stehende Partner A wirft auf den Annehmer B, Abstand 2 - 4 m

**Übung 13.1:** Der annehmende Partner B sitzt im Langsitz und hebt seinen Annahmearm seitwärts gewinkelt. Mit einem Kegelwurf

zielt der Werfer A auf den Unterarm des Sitzenden. Der direkt ankommende Ball wird so Richtung Boden geprellt, dass er zwischen Fuß- und Kniebereich einmal aufspringt und dann zum Werfer zurückgelangt, auf dem Boden notwendig ist, um den Ball zu erreichen und möglichst zurückzuprellen.



### zu Übung 13.1

**Übung 13.2:** wie Übung 13.1, jedoch erfolgt der Zuwurf indirekt. D.h., der geworfene Ball berührt im Knöchelbereich des Sitzenden den Boden einmal, bevor das annehmende Prellen erfolgt.

**Übung 13.3:** Übung 13.1 und Übung 13.2 werden in unregelmäßigen Variationen rechts und links ausgeführt. Der sitzende Partner muss hierzu beide Arme zur Annahme beim Wurf bereits oben haben.

**Übung 14.1:** Der annehmende Partner B befindet sich in Rückenlage mit leicht angewinkelten Knien nach oben. Während er seinen Oberkörper aus dieser Lage in eine Sitzposition bewegt, wird ihm auf den Annahmearm der Ball zugeworfen.

**Übung 14.2:** wie Übung 14.1, nur das Aufrichten zum Sitz erfolgt nach Zuruf des Werfers.

**Übung 15:** - Steigerung von Übung 8.3: Der in Annahmehaltung hockende Partner B bekommt den Ball so extrem seitlich durch flachen Kegelwurf auf beide Seiten zugeworfen, dass zusätzlich zum seitlichen Ausfallschritt noch der Körperfall mit Abrollen auf dem Boden notwendig ist, um den Ball zu erreichen und möglichst zurück zu prellen.

**Übung 16.1:** Der zurückprellende Partner ist im einarmigen Liegestütz vorlings mit ge-grätschten Beinen (siehe auch Übung 12). Der direkt zugeworfene Ball wird zum Werfer zu-rückgeprellt.

**Übung 16.2:** Der Partner B ist in Bauchlage und hat den Annahmearm angehoben; der ge-bückte Werfer A zielt aus nur 1,5 m Abstand auf diese erhobene Faust:

- a) Der liegende Partner B darf sich an-fangs auf den anderen Unterarm ab-stützen,
- b) Armwechsel beim Liegenden
- c) Der Aktive in Bauchlage soll beide Arme angewinkelt vom Boden lösen, und ihm wird der Ball abwechselnd auf eine der Fäuste geworfen.

#### Partnerübungen zu zweit in der Fort-bewegung

**Übung 17.1:** Seitwärtsgehen beider Partner mit Prellen des Balles mit jeweils dem in der Bewegungsrichtung hinteren Arm; Rich-tungswechsel.

**Übung 17.2:** Vorwärtsgehen beider Partner nebeneinander mit Vorwärtsprellen des Bal-les:

- a) beide Spieler nehmen den Innenarm;
- b) beide Partner benutzen den äußeren Arm;
- c) mit Richtungswechsel oder Positions-wechsel der Aktiven.

**Übung 17.3:** langsames Rückwärtsgehen bei-der Spieler nebeneinander und Prellen des Balles mit der zum Partner näheren Faust.

**Übung 18.1:** wie Übung 17.1, jedoch mit Seitwärts hüpfen (Seitgalopp)

**Übung 18.2:** wie Übung 17.2, jedoch mit Vorwärtslaufen und beide Partner benutzen zunächst die rechte Faust zum Prellen.

#### Partnerübungen zu zweit an der Wand

**Übung 19:** Beide Spieler stehen nebeneinan-der ca. 3 m von der Wand entfernt mit Gesicht zur Wand. Partner A wirft den Ball mit Ke-gelwurf in ca. 2 m Höhe gegen die Wandflä-che. Der zurückkommende Ball wird nach einmaliger Bodenberührung vom Mitspieler B durch senkrecht Prellen angenommen und danach aufgefangen.

**Übung 20:** wie Übung 19, jedoch wird der Abstand zur Wand verkürzt, weil der von der Wand kommende Ball direkt ohne vorherigen Bodenkontakt aus der Luft angenommen wer-den soll.

**Übung 21:** wie Übung 19 oder Übung 20, je-doch wird der Ball statt Wurf durch einen Prellschlag gegen die Wand befördert.

**Übung 22:** Beide Partner prellen den Ball ab wechselnd gegen die Wand - möglichst oft mit eventuellem zählen:

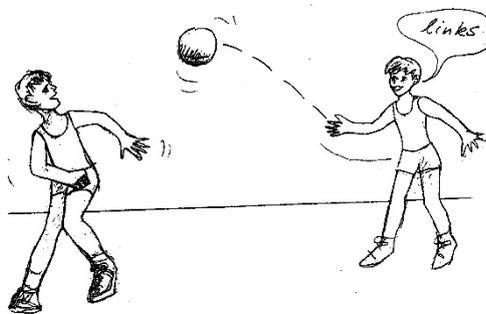
- a) Der Ball hat erst eine Bodenberührung
- b) Der Ball wird direkt in der Luft wieder geprellt
- c) Es erfolgt erst eine Selbstvorlage (An-nahme), bevor der Prellschlag Rich-tung Wand ausgeführt wird.

**Übung 23:** wie Übung 22, nur mit der Zusatz-bedingung, an der Wand ein bestimmtes Feld (ggf. mit Klebeband oder Kreide markiert) zu treffen.

**Übung 24:** Beide Spieler prellen den Ball ge-gen die Wand nach Vorlage durch den Mit-spieler:

- a. Jeweils der Rechte legt vor, der Linke prellt gegen die Wand; der zurückkom-mende Ball wird aufgefangen.
- b. Der zurückkommende Ball wird vom 1. Partner angenommen, der 2. Mitspieler führt die Vorlage aus, damit der 1. Part-ner, der sich etwas zurückbewegt hat, den

nächsten Schlag gegen die Wand ausführen kann. Durch festen Wechsel von Annahme und Zuspiel ist diese Übung für beide Mitspieler bewegungsreich. Bei Fortgeschrittenen können die Bälle von der Wand ohne Bodenkontakt angenommen werden.



zu Übung 24

### Reaktionsübungen zu zweit

Annehmender Partner B steht mit dem Rücken in ca. 4 m Entfernung zum Werfer A. Dieser wirft den Ball unter kurzem Zuruf zum Partner B, der nach schneller Drehung die Annahme ausführt.

- Der Zuwurf erfolgt indirekt, d. h. mit Ballbodenkontakt vor der Annahme.
- Der Wurf wird direkt und hoch (als Bogenlampe oder Kerze) ausgeführt.
- Es erfolgt ein unregelmäßiger Wechsel bei den Würfen a. und b.; durch leichten seitlichen Wurfversatz sollten rechte und linke Faust trainiert werden.

### Weitere Gruppenübungen (> 2 Spieler)

**Übung 26:** Zwei Spieler stehen sich im Abstand von 3-4 m gegenüber. Dazwischen hält in der Mitte ein 3. Partner einen Reifen in ca. 1,2 m Höhe. Durch die Außenspieler soll der Ball durch diesen Reifen geprellt, aufgefangen und wieder zurückgeprellt werden.

**Übung 27:** wie Übung 26, jedoch wird der ankommende Ball erst angenommen, um dann zurückgeprellt zu werden.

**Übung 28:** wie Übung 26, jedoch soll der Ball gleich wieder durch den Reifen zurückgeprellt werden.

**Übung 29:** Organisationsform: 1 Ball; 3 Spieler bilden ein Dreieck, oder 4 ein Viereck oder noch mehr Spieler einen Kreis.

- Der Ball wird mit der rechten Faust immer zum linken Partner (also im Uhrzeigersinn) geprellt.
- wie Übung a. mit der linken Faust in gegengleicher Richtung.
- die Übungen a. und b. mit zusätzlicher Ballannahme (praktisch als Selbstvorlage).

**Übung 30:** Mehrere (> 5) Teilnehmer bilden ein Kreis und prellen sich den Ball durch die Kreisfläche zu.

**Übung 31:** wie Übung 30, jedoch wird die Anzahl der Bälle auf bis zu drei erhöht.

**Übung 32:** Mehrere Teilnehmer bilden ein Kreis und ein weiterer Spieler stellt sich in die Kreismitte. Dieser prellt den Ball zu jedem Außenspieler.

**Übung 33:** Annahmeübung in Organisationsform wie Übung 32, jedoch können die Außenspieler auch im Langsitz sitzen. Der Teilnehmer in der Kreismitte wirft mit Kegelwurf den Ball unregelmäßig auf die Außenspieler.

**Übung 34:** 3 Spieler bilden eine Reihe mit ca. 3 m Abstand. Die beiden Außenspieler prellen auf den mittig stehenden Spieler, der nach Ballannahme und Eigendrehung um 180° den anderen Außen mit dem Ball bedient.

**Übung 35:** 3 Spieler (A, B und C) bilden ein Dreieck, wobei A und B ca. 1,5 m nebeneinanderstehen - gegenüber von dem ca. 3 - 4 m entfernten Spieler C mit Ball. - C wirft auf einen der beiden Mitspieler (A oder B), der annimmt, während dann der 2. Spieler den Rückschlag zu C ausführt.

**Übung 36:** Laufspiel (Staffel): Es werden zwei zahlenmäßig gleichstarke Gruppen gebildet. Der Endpunkt der Laufstrecke (15 - 20 m) wird markiert (Kegel, kleiner Kasten oder Wand). Auf Kommando starten die Gruppenersten jeweils mit Ball und prellen schnellstmöglich über die Distanz, um danach dem Gruppennächsten an der Startlinie den Ball weiterzugeben. Die schnellste Mannschaft hat gewonnen.

**Übung 37:** wie Übung 36, jedoch werden auf der Laufstrecke Hindernisse (Kegel, kleine Kästen, Bänke, Matten oder Reifen) für einen Slalom-Parcours untergebracht.

**Variation** von Übung 36 und Übung 37: Jede Mannschaft teilt sich in zwei Gruppen mit gleicher Zahl von Mitspielern, um das Laufspiel als Pendelstaffel auszuführen.

**Übung 38:** In ein vorhandenes Mannschaftsfeld stellt sich ein Dreier- oder Vierer-Team nach System auf, während sich in der anderen Spielfeldhälfte - durch die Leine - ein Werfer mit Bällen befindet. Der Werfer veranlasst durch Würfe in verschiedene Feldecken oder Lücken, dass die Mannschaft versucht, den ankommenden Ball regelgerecht anzunehmen und sich zuzuspielen, bevor der 3. Spieler den Ball locker zurückschlägt. Inzwischen ist - je nach Leistungsstand der Spieler - bereits der nächste Ball auf der Mannschaftsfeldseite eingetroffen.

### Kombinationsübungen

**Übung 39:** Ein Dreierteam bewegt sich nebeneinander auf einem Prellballspielfeld ohne Leine von einer Grundlinienseite zur anderen. Der an der Seitenlinie stehende 4. Partner wirft den Ball an einen Punkt des Feldes, wo ihn der erste Spieler annimmt, der 2. Spieler senkrecht prellt oder so zuspielt, dass der 3. Spieler den Ball zum außenstehenden Partner wieder zurückschlagen kann. Das Team wendet dann nach Erreichen der anderen Grundlinie, um den Vorgang zu wiederholen.

**Übung 40:** wie Übung 39, jedoch im Laufen.

**Übung 41:** Über dem Prellballspielfeld wird neben der 40 cm hohen Schnur noch eine 2. Leine in ca. 2 m Höhe gespannt. Mannschaft A spielt über die niedrigere, Mannschaft B über die hohe Leine.

**Übung 42:** Beide Mannschaftsfelder werden von der Leine aus gesehen auf 3 m verkürzt (neue Größe: 8 m x 3 m). Zweier- oder Dreier-Teams spielen im verkleinerten Feld gegeneinander zur Übung kurzer Schläge.

**Übung 43:** Zusätzliche Linieneinführung wie bei Übung 42., nur dient als Mannschaftsfeld jeweils der hintere Raum von der neuen 3-m-Linie bis hinten zur 8 m Grundlinie (neue Größe 8 m x 5 m). Die beiden 3 m-Bereiche beidseitig der Leine sind Feldaus.

Zweier- oder Dreier-Teams spielen im verkleinerten Feld gegeneinander zur Übung präziser Hochbälle.

### Prellballspiel mit Randbedingungen:

#### Übung 44: Prellballspiel mit Randbedingungen, z.B.:

- Pro Spielzug ist das dreimalige Prellen auf jeder Mannschaftsseite Pflicht - sonst Fehler oder
- Jeder Mitspieler, der einen Fehler begeht, soll eine Runde um das Feld laufen (oder 5 Kniebeugen oder 5 Liegestütze durchführen) oder
- Hat eine Mannschaft bei normalen Prellballspiel 5 Punkte erreicht, wechseln alle Spieler jeweils in ihrer Mannschaft ihre Positionen im Uhrzeigersinn.

### 4-Felder-Prellball

#### Übung 45: 4-Felder-Prellball

- In einem aus 2 überkreuz gespannten Leinen (oder einem aus 4 Holzbänken gebildetem Kreuz) stehen in den 4 gebildeten

Teilfeldern je ein oder 2 Spieler als Einzelmannschaft.

- Jedes der 4 Teams hat zu Beginn 5 Punkte und erhält bei einem verursachten Fehler einen Punkt abgezogen.
- Die Angabe erfolgt hinter der äußeren Ecke des eigenen Feldes. Nach einmaliger Bodenberührung kann der Ball in jedes der 3 übrigen Mannschaftsfelder gespielt werden, solange dort das Team noch Punkte hat. Aus jedem Teilfeld muss der Ball spätestens nach dem 3. Prellen wieder in ein anderes Feld gelangen.

Gewonnen hat die Mannschaft, die zuletzt noch Punkte hat.

## Unterarmschlag

### Übung 46: Unterarmschlag gegen die Wand

- Der Ball wird aus der Hand mit dem Unterarm gegen die Wand geschlagen; der zurückkommende Ball wird aufgefangen. Der Abstand zur Wand beträgt ca. 3-5 m.

**Übung 46.1:** wie Übung 46, jedoch Abstandserweiterung bis auf 8 m zur Wand,

**Übung 47:** Unterarmschlag gegen die Wand oberhalb einer Markierung

- In 40 cm Höhe wird an der Wand eine Begrenzung durch Klebeband oder Kreidestrich markiert (ggf. bereits schon Einsatz einer umgekippten Holzbank). Übung wie Übung 46, jedoch soll der Ball oberhalb die markierte Wandfläche treffen.

**Übung 47.1:** wie Übung 46.1 mit Abstandserweiterung bis auf 8 m zur Wand

### Übung 48: Unterarmschlag gegen die Wand entlang einer Bodenlinie

- Der Schlagspieler stellt sich neben eine Markierungslinie, die Richtung Wand verläuft. Der Unterarmschlag soll jetzt möglichst so durchgeführt werden, darf

der Ball die Linie lang oder parallel dazu fliegt. Der von der Wand kommende Ball wird immer wieder aufgefangen

- Der Abstand kann bei gutem Erfolg vergrößert werden (= **Übung 48.1**).

### Übung 49: Hoher Unterarmschlag gegen die Wand

- Eine Wandfläche soll so markiert werden, dass als Zielfläche nur der Bereich über ca. 2 m dient. Dieses kann mittels einer Weichbodenmatte, vorhandenen Linien, ggf. eines gedrehten Handballtores oder ähnlichem geschehen. Voraussetzungen für den Unterarmschlag, der den Ball hoch an die Wand bringen soll, sind die Einhaltung der Bewegungsbeschreibungen im Kapitel zum Unterarmschlag.

## Unterarmschlag mit Randbedingungen

### Übung 50: Unterarmschlag gegen die Wand

- Nach Hochwurf oder Fallenlassen des Balles aus der Nichtschlaghand und Aufspringen auf den Boden wird der Unterarmschlag gegen die Wand ausgeführt.
- Abstand ca. 4 m zur Wand.

**Übung 50.1:** wie Übung 50, jedoch Abstand zur Wand auf ca. 8 m erweitern.

### Übung 51: Unterarmschlag gegen die Wand in ein bestimmtes Feld

- In 40 cm Höhe wird an der Wand eine Begrenzung durch Klebeband oder Kreidestrich markiert (ggf. Einsatz einer Holzbank und hierauf eine blaue Turnmatte quer). Übung wie Übung 50, jedoch soll der Ball die markierte Fläche treffen.

**Übung 51.1:** wie Übung 40.1, also im Laufen.

### Übung 52: Unterarmschlag gegen die Wand entlang einer Bodenlinie

- Der Schlagspieler stellt sich neben eine Markierungslinie, die Richtung Wand verläuft. Der Unterarmschlag soll wieder nach dem eigenen Hochwurf und Bodenberührung des Balles vorm Körper so durchgeführt werden, dass der Ball die Linie lang oder parallel dazu fliegt. Der von der Wand kommende Ball wird immer wieder aufgefangen
- Der Abstand kann bei gutem Erfolg vergrößert werden (= Übung 52.1).

### Übung 53: Hoher Unterarmschlag gegen die Wand

- Eine Wandfläche soll so markiert werden, dass als Zielfläche nur der Bereich über ca. 2 m dient. Dieses kann mittels einer Weichbodenmatte, vorhandenen Linien, ggf. eines gedrehten Handballtores oder ähnlichem geschehen. Nach Hochwurf oder Fallenlassen des Balles aus der Nichtschlaghand und Aufspringen auf den Boden wird der Unterarmschlag gegen die Wand so ausgeführt wie bereits in Übung 49 beschrieben.

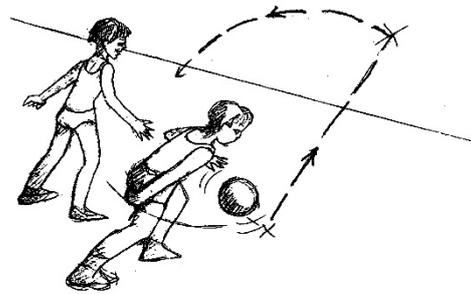
**Übung 54:** Statt Hochwurf erfolgt eine geprellte Eigenvorlage. Damit dann Wiederholung der Übungen 50-53.

**Übung 55:** Statt Eigenvorlage erfolgt Fremdvorlage durch einen Partner. In dieser Kombination dann Wiederholung der Übungen 50-53.

**Achtung:** Die Fremdvorlage soll senkrecht erfolgen, sie darf nicht schräg auf den Körper des Schlagspielers kommen!

### Unterarmschlagübungen mit Partner zusammen.

**Übung 56: Unterarmschlag gegen die Wand mit Auffangen:** 2 Spieler stehen nebeneinander, Abstand zur Wand ca. 5 m. Nachdem der erste den Ball mittels Unterarmschlag (wie eine Angabe. gegen die Wand geprellt hat, fängt der Partner den Ball auf und wiederholt den Unterarmschlag.



### Übung 56: Unterarmschlag gegen die Wand mit Auffangen

**Übung 56.1:** Die Partner gehen ca. 1 m zurück und führen den Unterarmschlag nach eigenem Hochwurf und Bodenberührung des Balles aus.

**Übung 56.2:** Der Unterarmschlag wird nach geprellter Eigenvorlage ausgeführt.

### Übung 57: Unterarmschlag gegen die Wand mit Annahme:

2 Spieler stehen nebeneinander. Abstand zur Wand ca. 5 m. Nachdem der erste den Ball mittels Unterarmschlag (wie eine Angabe. gegen die Wand geprellt hat, prellt der Partner den von der Wand kommenden Ball senkrecht auf den Boden, fängt dann erst den Ball auf und wiederholt den Unterarmschlag.

**Übung 57.1:** Die Partner gehen ca. 1 m zurück und führen den Unterarmschlag nach eigenem Hochwurf und Bodenberührung des Balles aus.

**Übung 57.2:** Der Unterarmschlag wird nach geprellter Eigenvorlage ausgeführt.

### Übung 58: Unterarmschlag gegen die Wand nach Partnervorlage

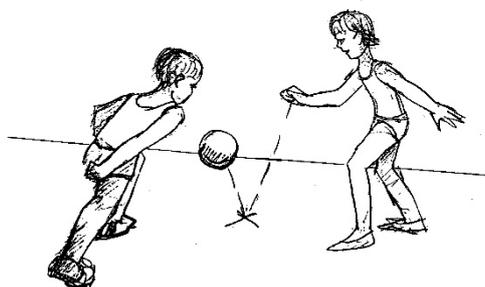
Der eine Partner steht ca. 1 m rechts vorne vor dem Rechtshänder als Schlagmann.

Nach einer geprellten senkrechten Vorlage von ca. 1 m Höhe kommt der Schlagspieler von hinten auf den Ball zu und führt einen Unterarmschlag gegen die Wand aus. Der von der Wand kommende Ball wird aufgefangen und die Übung wird mehrmals (ca. 2-3 Minu-

ten) von denselben wiederholt, bevor die Seiten getauscht werden und der Zuspeler jetzt zum Schlagspieler avanciert.

**Übung 58.1:** Der Zuspeler steht auf der dem Schlagarm gegenüberliegenden Seite.

Solange die Vorlage senkrecht erfolgt, ist es fast der gleiche Schwierigkeitsgrad; aber bei etwas schrägem Zuspiel muss bereits der Ball in der Vorlage vor dem Schlagspieler vorbei, was eine wesentliche Erschwernis darstellt.



zu Übung 58.1

**Übung 59: Unterarmschlag gegen die Wand im Dauerbetrieb**

2 Spieler stehen nebeneinander. Abstand zur Wand ca. 5 m. Nachdem der erste den Ball mittels Unterarmschlag (wie eine Angabe. gegen die Wand geprellt hat, prellt der Partner den von der Wand kommenden Ball senkrecht auf den Boden (Annahme), legt sich den Ball prellend (ggf. mehrmals) selbst so vor (Vorlage), dass er anschließend einen eigenen Unterarmschlag gegen die Wand ausführen kann. Bei extrem fliegenden Bällen auffangen und neu starten!

**Übung 59.1:** Schlagübung mit Fremdvorlage: Der von der Wand kommende Ball wird z. B. von A angenommen (wobei A dann unmittelbar etwas zurückgeht), B legt den Ball als zweites möglichst senkrecht vor und A schlägt mit der 3. Ballberührung im Unterarmschlag von hinten kommend den Ball wieder gegen die Wand.

**Übung 59.2:** Wie Übung 59 mit dem Ziel, dass die Annahme so gut erfolgt, dass diese

Annahme gleichzeitig als sofortige Vorlage dient.

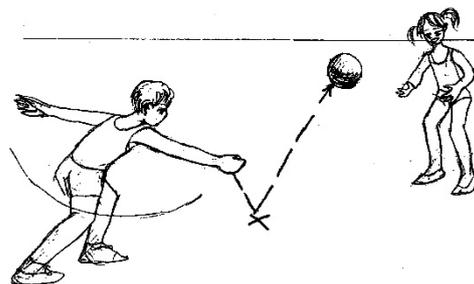
**Übung 59.3:** Fortgeschrittene können versuchen, gemeinsam so oft wie möglich ohne Annahme und Vorlage den Unterarmschlag abwechselnd gegen die Wand auszuführen. Bei extrem fliegenden Bällen auffangen und neu starten!

**Übung 60: Unterarmschlag zum Partner mit**

**Auffangen:**

2 Spieler stehen sich gegenüber. Abstand ca. 6 m. Nachdem der erste den Ball mittels Unterarmschlag (wie eine Angabe. locker zum Partner geprellt hat, fängt dieser den Ball auf und wiederholt den Unterarmschlag.

**Übung 60.1:** Die Partner gehen ca. 1 m zurück und führenden Unterarmschlag nach eigenem Hochwurf und Bodenberührung des Balles aus.



zu Übung 60.1

**Übung 60.2:** Der Unterarmschlag wird nach geprellter Eigenvorlage ausgeführt.

**Übung 61: Unterarmschlag zum Partner mit**

**Annahme:**

2 Spieler stehen sich gegenüber, Abstand ca. 5 m. Nachdem der erste den Ball mittels Unterarmschlag (wie eine Angabe. locker zum Gegenüber geprellt hat, prellt der Partner den auf sich zukommenden Ball senkrecht auf den Boden, fängt dann erst den Ball auf und wiederholt den Unterarmschlag.

**Übung 61.1:** Die Partner gehen ca. 1 m zurück und führenden Unterarmschlag nach eigenem Hochwurf und Bodenberührung des Balles aus.

**Übung 61.2:** Der Unterarmschlag wird nach geprellter Eigenvorlage ausgeführt.

Verbesserung des Unterarmschlages durch Übungen.

**Übung 62: Unterarmschlag auf bestimmte Ziele**

**Übung 62.1:** Auf eine Turnmatte wird ein Reifen oder ein kleiner Kasten gebracht. Wird das letztere Ziel mittels Unterarmschlag getroffen, gibt es 2 Punkte, bei Berührung der Matte einen Punkt bei 10 Versuchen. Bei Fortgeschrittenen Abstand vergrößern.  
**Variation:** mit Vorlage.

**Übung 62.2:** Eine umgedrehte Turnbank wird mit ca. 50 cm Abstand quer vor die Wand gesetzt. Hinter diesen Raum zwischen Wand und Bank soll der Ball nach einem Unterarmschlag gelangen.

**Übung 62.3:** Auf eine direkt vor der Wand stehenden Turnbank wird ein kleiner Kasten mit der Öffnung nach vorn oder ein Großkastenmittelteil gesichert aufgestellt; in diese Ziele soll der Ball fliegen.

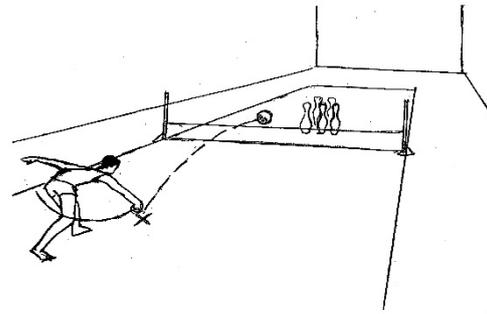
**Übung 62.4:** In ca. 1,5 m Höhe wird an der Wand ein Reifen mit Klebeband angebracht oder es wird ein Quadrat mit Klebeband oder Kreide markiert. Die Zielfläche innen ist nach einem Unterarmschlag zu treffen.

**Übung 63: Unterarmschlag auf bestimmte Ziele im Spielfeld**

**Übung 63.1:** Mit Angabeschlägen sollen auf beiden Mannschaftsfeldern die Außenlinien vom Ball getroffen werden (longline).

**Übung 63.2:** Die Angaben sollen diagonal von der Angabelinie bis in die gegenüber liegende Ecke aus Grundlinie und Außenlinie gelangen.

**Übung 63.3:** In einem Mannschaftsfeld werden Kegel (Keulen) aufgestellt, die vom Ball getroffen werden sollen.



zu Übung 63.3

**Übung 63.4:** Ziele wie Matten, Reifen, Kleinkästen oder Kombinationen werden in einem Mannschaftsfeld untergebracht und sollen nach Vorlage und Unterarmschlag aus dem anderen Mannschaftsfeld erreicht werden.

**Übung 63.5:** Eine Turnmatte wird von einem Partner direkt hinter der Leine hochgehalten, gegen einen Korbballständer oder gegen einen Großkasten gelehnt. Gegen diese senkrechte Matte sollen jetzt harte Unterarmschläge erfolgen.

**Übung 64: Spiel mit Doppelleine**

Zur Verbesserung und Genauigkeitssteigerung von Hochbällen kann über der normalen Schnur noch eine 2. Leine in 1,5 bis 2,2 m Höhe angebracht werden.

Danach sollten ebenfalls Ziele in einem Mannschaftsfeld erreicht werden.

Gruppenübungen (hier zu dritt)

**Übung 65:** Drei Spieler stehen nebeneinander vor einer Wand (ca. 4 m Abstand), wobei sich aber die Person in der Mitte etwas versetzt nach hinten aufstellt. Von ihr wird der Ball mit dem Unterarmschlag gegen die Wand gespielt; der zurückkommende Ball soll dann von einem der Außenspieler angenommen und durch Zuprellen zum anderen Außenspieler abgegeben werden. Danach wird dem Mittelspieler der Ball senkrecht zugespült, nachdem sich der Mittelspieler hinter den Zuspieler begeben hat.

**Übung 66:** Drei Spieler bilden ein gleichseitiges Dreieck mit einer Kantenlänge von ca.

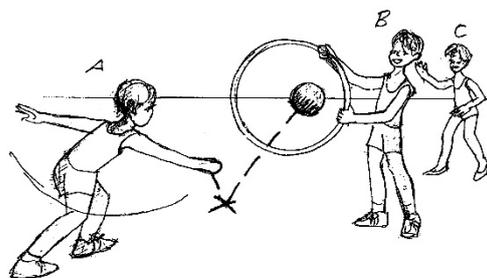
4 m. Nach Eigenvorlage wird der Ball mittels Unterarmschlag zum linken Partner gespielt, der den Ball annimmt, sich vorlegt und ebenfalls weiter nach links prellt.

1. Steigerung, indem der ankommende Ball mit links angenommen werden soll, bevor dann nach einmaliger Bodenberührung der Unterarmschlag erfolgt.
2. Steigerung, indem gegen den Uhrzeigersinn gespielt wird. Hier muss jetzt eine bessere Beweglichkeit um den gestellten Ball herum geschehen, bevor ein gutdosierter Unterarmschlag durchgeführt werden kann.
3. Steigerung für Fortgeschrittene, indem jeweils ein Partner annimmt und dann als Vorlage abgibt, damit der nächste Partner gleich den Ball mittels Unterarmschlag zum dritten Partner im Dreieck spielt. Bei extrem fliegenden Bällen auffangen und neu starten!

**Übung 67:** Drei Spieler (A, B und C) stellen sich mit drei Metern Abstand hintereinander auf.

- A schlägt den Ball mit Unterarmschlag zu B in der Mitte;
- B nimmt den Ball senkrecht an, dreht sich um 180° herum und gibt zu C ab. C nimmt an, legt sich selbst vor und prellt wieder mit Unterarmschlag zu B in der Mitte.
- Steigerung, indem die Außenspieler nur einmal prellen bzw. bei Fortgeschrittenen gleich per Unterarmschlag zurück zur Mitte B spielen.
- Positionswechsel nach ca. 2-3 Minuten. per Unterarmschlag zurück zur Mitte B spielen. Positionswechsel nach ca. 2-3 Minuten.

**Übung 68:** Von 3 Spielern in der Reihe hält der Mittelspieler B einen Reifen in ca. 1,2 m Höhe. Durch diesen sollen die Außenspieler A und C versuchen den Ball mit Unterarmschlägen zu spielen.



zu Übung 68

## Gruppenübungen im Spielfeld

### Übung 69: Spiel mit Grenzlinien

Zwei Mannschaften stehen sich durch die Leine getrennt gegenüber.

- a) Bei der einen Mannschaft zählen nur die vorderen 3 m als Mannschaftsfeld.
- b) Es gelten nur die hinteren 5 m vom Mannschaftsfeld.
- c) Bei beiden Parteien gilt das gleiche,
- d) Zur Förderung der Konzentration kann auf einer Seite das Vorder- und auf der anderen Seite nur das Hinterfeld benutzt werden.

### Übung 70: Spiel mit 2 Leinen

Das Spielfeld wird neben der 40 cm hohen Leine noch durch eine Schnur in ca. 2 m Höhe geteilt.

- a) Beide Mannschaften dürfen nur zwischen den beiden Leinen zur anderen Mannschaft hinüberspielen.
- b) Beide Mannschaften sollen nur über die obere Leine den Ball in das andere Mannschaftsfeld prellen,
- c) Eine Mannschaft soll zwischen die Leinen, das andere Team soll über die hohe Leine spielen.

### Übung 71: Spiel mit 2 Bällen

Beide Mannschaften starten gleichzeitig die Angabe mit einem Ball, wobei anfänglich nicht mit Unterarm geschlagen werden sollte.

Weiter ist die Bedingung des dreimaligen Prellens pro Mannschaft sinnvoll, um Spielgänge bei erhöhter Konzentration zu schaffen.

# Kapitel 11 - Spiele und Übungen zur Verbesserung von motorischen Grundeigenschaften

**Kondition** ergibt sich aus der Summe folgender motorischer **Grundeigenschaften**:

1. Kraft
2. Schnelligkeit
3. Ausdauer
4. Beweglichkeit
5. Koordination

Durch die nachfolgend beschriebenen Übungen erfolgt eine Verbesserung der jeweils angegebenen motorischen Grundeigenschaften.

## Sitzprellball

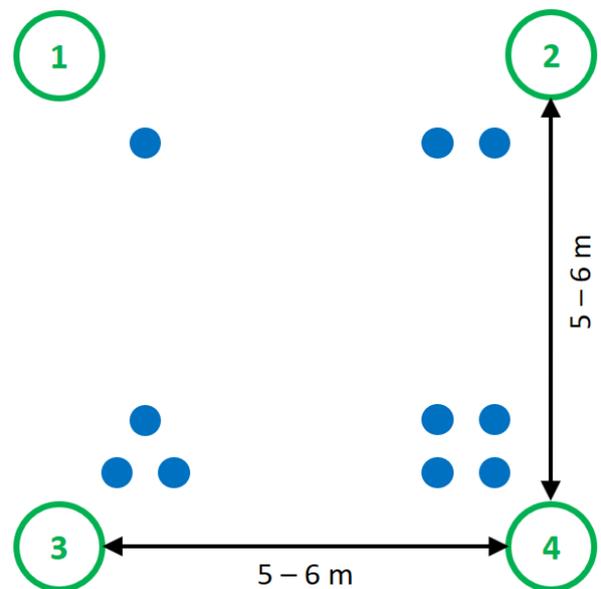
- **Beschreibung:** verkleinertes Spielfeld (8x3 m). Das Gesäß muss immer den Boden berühren
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Beweglichkeit

## Konzentrationsübung

- **Beschreibung:** Laufen oder Gehen (je nach Alter) im Kreis 1x klatschen rückwärtsgehen 2x klatschen 1/2 Drehung rückwärts wieder 1x klatschen vorwärts usw. Alternative: Pfeife benutzen oder Pfeife mit Klatschen verbinden.
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Koordination

## Zahlenspiele

- **Beschreibung:** 10 Bälle, zu jedem Platz ein Spieler und die dazugehörige Anzahl der Bälle. Durch Zuruf vom Übungsleiter müssen die Spieler die Plätze tauschen, z. B. 1/4 oder 2/3
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Koordination



## Zahlenspiele

### Prellballspiel im Kreis

- **Beschreibung:** Aufstellung im Kreis. Ein Spieler steht in der Mitte, prellt den Ball, ruft einen Namen und läuft in den Kreis zurück. Der Gerufene läuft in die Mitte und fängt den Ball auf, prellt ihn wieder usw. Der Ball bleibt ständig in der Luft. Wenn sich die Spieler nicht mit Namen kennen, kann man jedem Spieler eine Zahl geben.
- **Steigerung:** Prellen des Balles ohne vorhergehendes Fangen.
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Schnelligkeit, Koordination

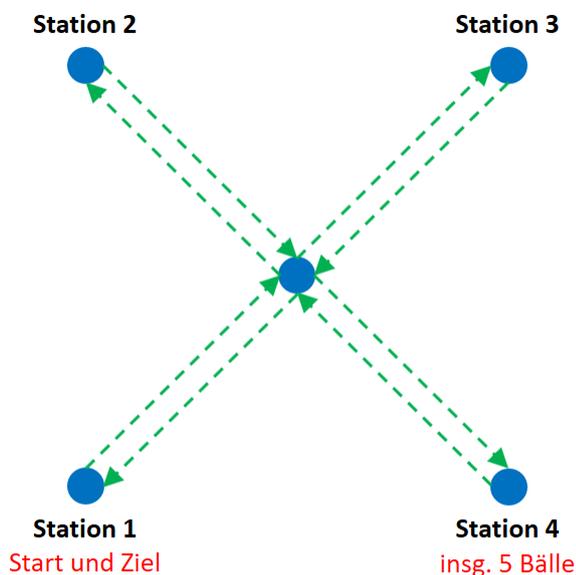
### Fangspiel Tommy

- **Beschreibung:** Spieler stehen paarweise nebeneinander und in der Halle verteilt. Ein Jäger und ein Gejagter. Ein Gejagter kann sich nur retten, indem er sich bei einem Paar seitlich einhängt. Somit wird der unbeteiligte Spieler des Paares zum neuen Jäger und der alte Jäger zum neuen Gejagten usw.

- **Variation:** Jäger und Gejagte hüpfen einbeinig, bzw. die Paare können auf dem Boden liegen.
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Schnelligkeit, Koordination

### Sternlauf (mit Zeitnahme)

- **Beschreibung:** Jeder Ball muss mit dem Gesäß berührt werden. Alternative: In der Mitte steht ein kleiner Kasten. 4 Spieler laufen gleichzeitig los und versuchen den vor ihnen Laufenden einzufangen.
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Kraft, Schnelligkeit



### Sternlauf

#### 3-Felder-Fangspiel

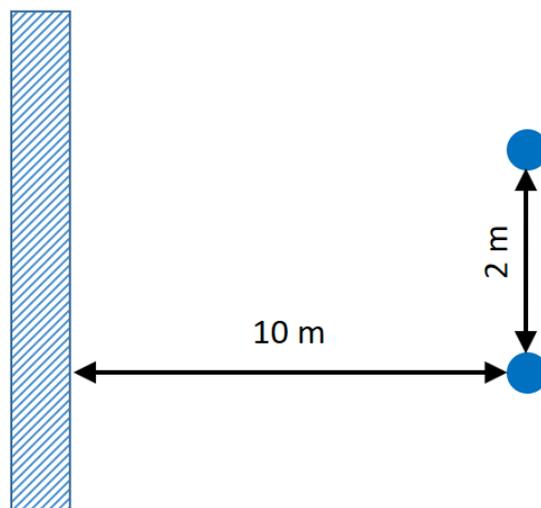
- **Beschreibung:** In jedem der 3 Felder muss man sich anders bewegen, z. B. Krebsgang, einbeinig und auf allen Vieren sowie ein Jäger, der die gleichen Bedingungen hat. Alternative mit Bällen: links prellen, rechts prellen, einbeinig prellen, usw.
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination

### Kraftübung

- **Beschreibung:** Im Abstand von ca. 10 m parallel zur Wand stehen sich 2 Partner gegenüber (Abstand ca. 2 m) und prellen

sich den Ball 3mal zu; dann läuft einer mit prellendem Ball zur Wand (berühren) und wieder zurück. Währenddessen macht der andere Kraftübungen für die Arme: Liegestütze, Beine: Hocke (Kniestellung größer 90°).

- **Trainierte Grundeigenschaften:** Kraft



### Kraftübung

#### Slalomlauf

- **Beschreibung:** Slalom um mehrere Bälle mit gleichzeitigem Pellen des Balles. Alternative: Nur links prellen, nur rechts prellen, aufrecht, in Halbhocke (Kniestellung größer 90°!)
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Kraft

#### Schattenspiele

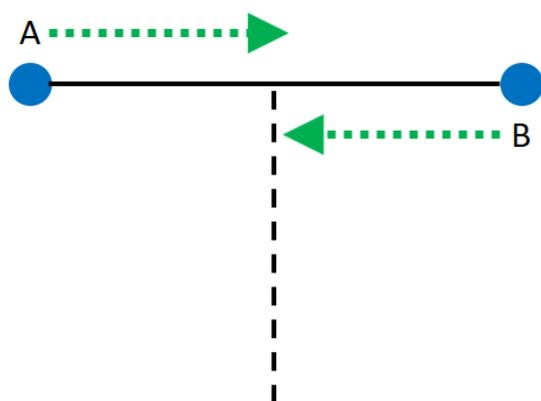
- **Beschreibung:** 2 Partner stehen sich in 1 m Abstand gegenüber. Der eine Partner macht irgendeine Bewegung vor, der andere Partner macht sie spiegelbildlich nach. Alternative: Gleiche Übung, jeder mit Ball, ggf. hintereinander stehend, gehend, laufend, ohne oder mit Ball.
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Beweglichkeit, Koordination

#### Linienprellen

- **Beschreibung:** 2 Partner stehen sich auf einer Linie, gegenüber. Sie gehen dann 3

Schritte nach rechts bzw. nach links auseinander. Jeder prellt seinen Ball mit der jeweiligen Außenhand, z. B. 5 x auf der Linie dann Positionswechsel zum anderen Ball, der währenddessen auf der Stelle weiterspringt und dort dann mit der anderen Hand geprellt wird. Anschl. wieder zurück, usw.

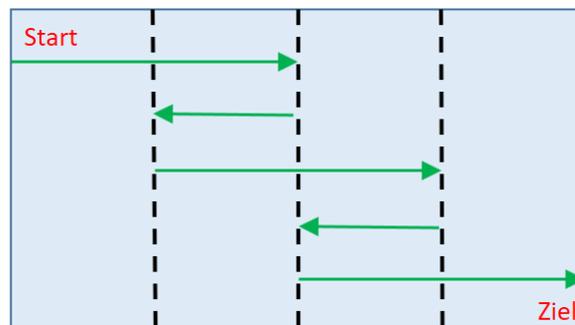
- **Steigerung:** Nach 5 x prellen Wechsel nach 4 x prellen Wechsel usw. bis 1 X prellen.
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Kraft, Koordination



*Linienprellen*

### Zonenlauf (mit Zeitnahme)

- **Beschreibung:** siehe das nachfolgende Bild
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Schnelligkeit



### Zonenlauf

### Prellen in Liegestütz vorlings

- **Beschreibung:** Zwei Spieler prellen sich im einarmigen Liegestütz den Ball zu (Abstand von Kopf zu Kopf ca. 0,5m).
- **Trainierte Grundeigenschaften:** Kraft, Ausdauer

Sämtliche Spiele und Übungen können bei längerer Dauer auch als Ausdauerübungen genutzt werden.

# Kapitel 12 - Anregungen für einen prellballspezifischen Stationsbetrieb und ein Circuittraining

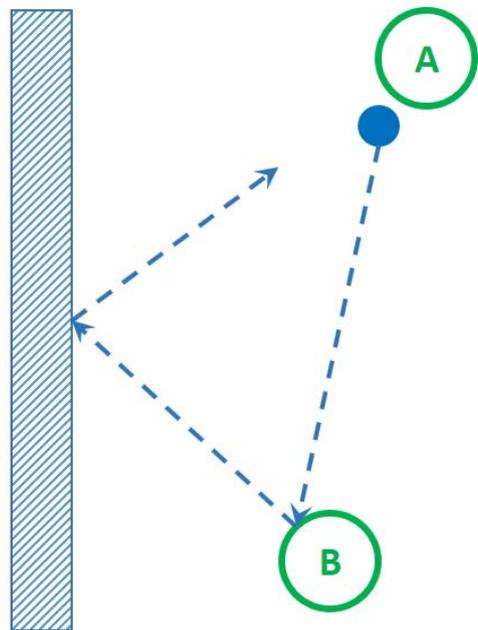
## 1. Beispiel Stationsbetrieb

### Zielgruppe und Voraussetzungen:

- Maximal 16 Spieler, die ca. ein halbes Jahr Prellballerfahrung haben sollten (Anfänger).
- Die Halle sollte mindestens eine anspielbare (also ebene) Wandfläche aufweisen.
- Es sind Zweier-Gruppen zu bilden
- **Übungsdauer:** 2,5 Minuten, Pause 30 Sek. zum Wechseln.
- **Benötigte Geräte:** 8 Bälle, 1 Turnmatte, 1 Reifen, 1 Stoppuhr

### Übungsstationen:

1. **Zielübung:** Hammerschlag als Angabe auf eine blaue Matte mit Reifen als Ziel.
2. **Schlagübung:** Partner A legt den Ball senkrecht vor, so dass Partner B Schlag gegen die Wand ausführt.
3. **Ballschule:** Prellend aus Stand, Hocke, Kniestand, Bank, Liegestütze, Bauchlage und wieder zurück.
4. **Annahme im Langsitz** nach Zuwurf.
5. **Reaktionsübung:** Partner A wirft mit Kegelwurf gegen die Wand; der zurückkommende Ball springt auf den Boden und wird vom Partner B angenommen.
6. **Zuspielübung:** Partner A wirft auf Partner B, der den Ball indirekt gegen die Wand spielt.



### Nr. 6: Zuspiel mit Rückschlag über die Wand

7. **Hohe Annahme:** Partner A wirft den Ball steil hoch, so dass der Ball vor dem Partner B fast senkrecht von oben herunterkommt. B nimmt den Ball durch senkrechtetes Prellen an.
8. **Zuspiel:** Partner A wirft auf Partner B, der nimmt prellend an und legt dann Partner A wieder vor.

## 2. Beispiel: Stationsbetrieb

### Zielgruppe: Fortgeschrittene ob 14 Jahren

### Voraussetzungen:

- Einfache Halle 15 m x 25 m,
- Kassettenrekorder
- Anzahl der Teilnehmer: 20 Personen.
- Stationsdauer: pro 4er-Gruppe 6 Min. Zeitintervalle mit Musik gestaltet, d. h.: Paar = 3 Min. - 30 Sek. zum Wechseln.

### Übungsstationen:

- **Station 1:**
  - **Annahme, Zuspiel, Unterarmschlag**
  - Übung 59.3: Eigene Annahme, Partner-Zuspiel, eigener Rückschlag und Partner-Annahme, usw.
- **Station 2:**
  - **Annahme:** Übung 13.1
  - 2 sitzen und 2 werfen
- **Station 3:**
  - **Zuspiel:** Übung 16.1
  - Aber: Das Aufprellen des Balles beim Rückschlag muss nicht im eigenen Feld erfolgen.
- **Station 1:**
  - **Annahme:** Übung 15
- **Station 1:**
  - **Unterarmschlag:** Übung 51
  - Abstand ca. 8 m: 2 schlagen und 2 sammeln Bälle.

### Beispiel eines prellballspezifischen Circuittrainings nach der intensiven Methode

Es soll überwiegend die für den Prellballsport wichtige Komponente der Schnellkraft trainiert werden.

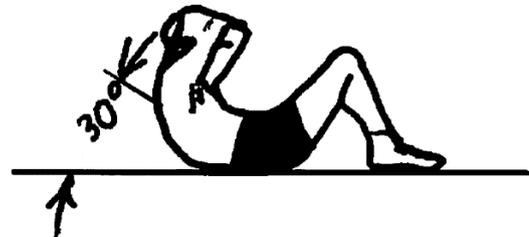
Im Anfangsstadium empfiehlt es sich, zwei Durchgänge mit maximal 8 Stationen bei einer Belastungsdauer von 30 Sek. und einer Pause von 15, max. 20 Sek. durchzuführen.

Für Fortgeschrittene kann die Belastung/Pause auf 40/20 bzw. 45/25 Sek. ausgedehnt werden.

Aus den folgenden **13 Übungen** sollen **8 Stationen** unter dem Aspekt **ausgesucht** werden, dass möglichst nicht zu häufig hintereinander nur eine Muskelgruppe belastet wird. Jede Station kann mit 2 Personen besetzt werden.

Empfehlenswert ist der Einsatz eines Kassettenrekorders mit 30 Sek. Musik, 15 Sek. Pause usw.

1. Unterarmschlag vor einer großen blauen Matte
  - Abstand ca. 6 m.
  - Zurückholen des Balles und erneute Ausführung.
  - Belastung: Beine und Schulter
2. 6 m Rückwärtslauf mit abschließendem einbeinigem Hochsprung. Drehen und mit gleicher Aufgabe wieder zurück.
  - Belastung: Beine
3. Rücklings an die Sprossenwand hängen. Anheben der gestreckten Beine um 90°
  - Belastung: Rücken/Bauch/Schulter
4. Springen und Berühren des Basketballbrettes mit den Händen
  - Belastung: Beine und Schulter
5. Aus der Rückenlage bei angewinkelten Beinen wird der Oberkörper (Rumpf) langsam um ca. 30° angehoben und langsam wieder hingelegt, die Hände sind in der Nackenhalte.
  - Belastung: Bauch, hinterer Oberschenkel



#### Situp

6. Aufstellung zwischen 2 Linien (Abstand ca. 3-5 m). Abwechselndes Berühren der Linien mit einer Hand.
  - Belastung: Bauch, Beine und Rücken
7. Wie 3., nur werden nur die Beine parallel zur Sprossenwand geschlossen, nach links und rechts bewegt.
  - Belastung: Bauch und Rücken
8. Hochwerfen eines Balles (ca. 5 m), hinsetzen und auffangen im Sitzen. Aufstehen und wieder von vorne.

- Belastung: Komplexübung (= Mehrfachbelastung)
- 9. Eine Bank wird in die Sprossenwand eingehängt.  
Der Übende soll die andere Seite der Bank vor der Brust in die Hochhalte drücken.  
Wichtig: Oberkörper aufrecht.
- Belastung: Arme, Schulter und Rücken
- 10. Prellen eines Balles so oft wie möglich an die Wand.  
Fester Abstand: 2 Meter.
- Belastung: Arme und Schulter
- 11. Kniebeugen (Kniestellung größer 90°) mit vorgehaltenem Ball.
- Belastung: Beine
- 12. Festhalten an einem hängenden Tau ohne Bodenkontakt.  
Hochziehen des Körpers und wieder hängen lassen.
- Belastung: Schulter und Arme
- 13. Seilspringen
- Belastung: Komplexübung (= Mehrfachbelastung)

**Erläuterung:** *Komplexübungen* bedeuten Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen.

### Belastung und Kontrolle

Die **Pulsmessung** ist eine einfache, aber wirkungsvolle Kontrolle der Kreislaufbelastung! Messung und Kontrolle empfehlen sich wie folgt:

1. **Pulskontrolle vor der Belastung (Ruhepuls):** bei Erwachsenen ca. 60-80 Schläge/Min.
2. **Pulskontrolle nach der Belastung:**
  - beim Erwachsenen ca. 180 minus Lebensalter (= bei Beginn sportlicher Tätigkeit im Erwachsenenalter = untrainiert)
  - bei trainierten Sportlern max. 240.
3. **Pulskontrolle 1 Minute nach der Belastung:** ca. 150 Schläge/Min.
4. **Pulskontrolle 2 Minuten nach der Belastung:** ca. 120/130 Schläge/Min.

#### weitere Hinweise zur Pulskontrolle:

- Pulskontrolle sollte **jeweils alle 10 Sek.** durchgeführt werden und mit **6 multipliziert** werden.
- Die **Pulskontrolle unmittelbar nach der Belastung** gibt Auskunft darüber, ob der Übende über- oder unterfordert wurde. Dementsprechend muss der Trainer daraus die Konsequenzen ziehen!
- Das **Absinken der Pulsfrequenz nach der Belastung** zeigt den Trainingszustand an: Je rascher der Puls absinkt, umso besser ist der Trainingszustand. (*Steigt am Ende der Belastung der Puls weiter an, sollte der Teilnehmer unbedingt einen Arzt aufsuchen!*)
- Mit zunehmender Verbesserung des Trainingszustandes sinkt auch der **Ruhepuls**.
- Die Pulskontrolle muss **nicht unbedingt nach jedem Circuit** durchgeführt werden.

# Kapitel 13 - Übungs- und Spielreihe zum Prellballspiel

für ca. 3-4 Stunden Lehrgangsdauer

## 13.1 - Übungs- und Spielreihe zum Prellballspiel

### I. Erwärmung

### II. Ballgewöhnung/Ballschule

jeder einen (Volley-) Ball)

#### A. Prellen stationär

1. rechts / links, hoch / niedrig
2. große / kleine Faustseite, angewinkelter, gestreckter Arm
3. im Kreis um Körper, in Achterform durch die Beine
4. unter angehobenem Bein durch
5. in Hockstellung oder Kniestand
6. im Langsitz rechts und links neben den Oberschenkeln
7. im Langsitz über ein Bein hinweg, bzw. unterdurch
8. in Bauchlage vorm Gesicht und seitwärts, Stütz auf Unterarm
9. im einarmigen Liegestütz, mit auseinandergestellten Beinen

#### B. Prellen im Gehen

1. rechts / links, abwechselnd
2. dito rückwärtsgehend
3. zielend auf eine Bodenlinie, sonst wie 1. und 2.

#### C. Prellen mit erschwerten Randbedingungen

1. Zwei Reihen stehen sich gegenüber und sehen sich während des Prellens an.
2. Die jeweils ersten einer Reihe beginnen, im Slalom prellend durch die Reihe zu gehen; rechts / links, dann laufen.
3. Mit vorhandenen Bodenlinien ein Spielfeld bestimmen; darin sollen die Übenden

durcheinandergehen und prellen mit möglichst niedriger Prellhöhe.

4. Wie vorher, nur als Wettkampfspiel mit dem Ziel, die Bälle der anderen Spieler durch Gegenschlagen während des Prellens außerhalb des festgelegten Spielfeldes zu bringen und dabei auf den eigenen Ball zu achten. Spieler mit Ballverlust scheidet bis zum nächsten Durchgang aus.

### III. Grundelemente des Prellballspiels

#### A. Schlag hier: Hammerschlag

#### **Aufstellung 1: jeder Übende mit Ball und ca. 3m Abstand zu einer glatten Wandfläche**

1. Bei Rechtshändern linkes Bein vorn und den Ball mit der geschlossenen Faust und leichtem Hochwurf sowie einmaliger Bodenberührung so gegen die Wand spielen, dass er von dort kommend spätestens nach einmaligem Bodenkontakt aufgefangen werden kann.
2. Die Übung gegengleich mit rechtem Bein vorn und linker Faust.
3. Entfernung vergrößern: hier ist darauf hinzuweisen, dass bei größeren Abständen die Kleinfingerseite der Faust zur Ballberührung beim Schlag eingesetzt wird; bei Zielen in kurzer Entfernung und bei der späteren Annahme sollte die Ballenseite der Faust zur Ballberührung benutzt werden.
4. Nach Ballhochwurf und Bodenberührung des Balles diesen vom Boden kommend zur Wand prellen.
5. Nach geprellter Eigenvorlage vor dem Körper den Ball zur Wand prellen.

#### **Aufstellung 2: Zwei Partner stehen sich in ca. 4 m Abstand mit einem Ball gegenüber.**

Wiederholung der letzten Übungen 1-5, wobei jetzt aber der gegenüberstehende Partner den Ball vom Boden kommend auffängt und die Übung wiederholt. Zwar vermindert sich hier die persönliche Trainingsfrequenz, aber es wird schwieriger, weil die angespielte Person ein kleineres Ziel als eine Wand darstellt.

Verbesserung des Schlages durch Ziele wie Linie, Matte, umgekehrtem Kleinkasten oder Reifen auf Hallenboden bzw. Kreidekreise an Wand oder umgekehrte Holzbank vor Wand mit veränderlichem Abstand (auch Kombination der aufgeführten Geräte; Beispiel: Reifen zusätzlich auf Matte oder kleiner Holzkasten auf Bank).

Kräftigung des Schlages durch weite und hohe Ziele (Wand oder Decke).

### **B. Annahme (möglichst Einsatz Ballenseite der Faust)**

#### **Aufstellung 1: Abstand nur 2-3 m und ein Partner sitzt im Langsitz**

1. Dem Sitzenden wird direkt mit Kegelwurf der Ball auf den/die gehobene/n Unterarm/Faust geworfen. Der Sitzende prellt den Ball durch Bodenberührung in Nähe des Knies zurück zum Werfer.
2. Partnerwechsel und Armwechsel
3. Indirekter Zuwurf des stehenden Partners, d.h. Bodenberührung des Balles in Fußnähe des Sitzenden vor der Annahme.
4. Abwechselnd die vorherigen Übungen: rechts, links, direkt und indirekt.

#### **2. Aufstellung: Beide Partner stehen mit Gesicht zur Wand in 3 m Abstand.**

1. Der eine wirft den Ball direkt gegen die Wand, der andere Partner prellt den von der Wand kommenden Ball  
a) nach vorheriger Bodenberührung und  
b) direkt kommend möglichst senkrecht runter, fängt dann den Ball auf und wiederholt.

2. Statt Wurf wird der Ball Richtung Wand geprellt.
3. Der Ball wird im Dauerbetrieb abwechselnd gegen die Wand geprellt.
4. Dito mit anderem Schlagarm.
5. Dauerbetrieb mit Eigenvorlage nach Annahme und Schlag gegen die Wand und zählen wie oft das Team es ohne Unterbrechung schafft.

Verbesserungen der Annahme können durch Wurfvariationen der Übung 1 (Beispiel Wechsel rechts / links, hoch / niedrig und fest / locker) erreicht werden. Weiter soll das regelgerechte Prellen bei ankommen den Hochbällen geübt werden. Ebenfalls Reaktionsübungen (z. B. ein Partner steht mit dem Rücken zum Werfer) am Anfang einer Übungsstunde - aber nur ca. 30 Sekunden statt sonst 2 Minuten Übungsdauer - können durchgeführt werden. Leistungssteigernd sind das Erlaufen von kurzen Bällen und Tote-Punkt-Übungen sowie Seitwärts-Fallübungen.

### **C. Zuspiel (Spielform: wie oft ohne Fehler?)**

#### **Aufstellung 1: 2 Partner und 1 Ball**

1. Die Partner spielen sich dauernd im nahen Grätschsitz den Ball prellend zu.
2. Abstand vergrößern.
3. Im Stand (3-4 m zueinander) zu prellen, d. h. jeder prellt gleich den ankommenden Ball zurück.
4. Annahme und Schlag abwechselnd; d. h. Dauerbetrieb mit Selbstvorlage.
5. Mit Reifen die letzten Übungen 1-3 wiederholen.

#### **Aufstellung 2: 3 Partner und 1 Ball**

1. Im Dreieck den Ball mit der rechten Hand zum linken Partner spielen.
2. Gegengleich mit der linken Hand zum rechten Partner den Ball zuspielen.

3. Jeweils mit Eigenvorlage die letzten Übungen 1 und 2 wiederholen.

### **Aufstellung 3: Die 3 Partner nebeneinander mit Gesicht zur Wand**

1. Der mittlere Spieler (Schlagspieler) prellt den Ball gegen die Wand. Die äußeren Partner (Annahmespieler) sollen den von der Wand kommenden Ball zuerst annehmen, dann möglichst dem anderen Außen abgeben, damit dieser wieder dem Schlagspieler vorlegen kann.
2. Alle 3 Spieler wechseln die Position.

Verbesserung des Zuspiels kann durch minutenlanges Üben und Wiederholen der gleichen Spielsituation (z. B. Dreiecksaufstellung von zwei Annahmespielern und ein Schlagspieler auf der anderen Leinenseite) erreicht werden.

## **IV. Prellballspielformen über die Bank**

### **1. Einer gegen Einen**

Feldgröße ca. 4 m breit (Banklänge) und je ca. 4 m nach hinten.

Die Spieler dürfen dabei bis zu zweimal sich selbst den Ball vorlegen, bevor der Ball dann aus dem eigenen Feld über das Hindernis geprellt wird.

### **2. Zwei gegen Zwei**

Die Bankbreite bleibt, nach hinten können es jedoch 5-6 m werden.

Hier sollte der 1. Spieler nach Zwischenberührung seines Mitspielers mit der 3. Ballberührung den Ball zu den Gegnern prellen.

### **3. Drei gegen Drei**

Hier können je nach Alter der Spieler eine Bank oder zwei Bänke die Spielfeldbreite bestimmen. Nach hinten sollten es aus didaktischen Gründen nicht mehr als 6 m für Anfänger sein. (Der ankommende Ball würde sonst

zu selten ohne Bodenberührung angenommen. Durch einen schlechten Angriffsaufbau werden dann die Spielzüge zu kurz, und der Spaß am Spiel lässt nach.).

Die Spielaufstellung sollte so sein, dass die zwei Außenspieler vorn die ankommenden Bälle annehmen, zum anderen Außen abgeben, bevor der in der Mitte stehende Spieler etwas nach hinten in der Aufstellung orientiert den 3. Schlag als Angriff durchführt.

### **4. Vier gegen Vier**

Dieses abschließende Mannschaftsspiel am Ende der Spielreihe hat nach Prellballregeln zwei Mannschaftsfeldgrößen von je 8 x 8 Metern (außer bei Schülern unter 12 Jahren; hier 8 m breit und 6 m nach hinten).

Nach einiger Spielzeit sollten in der Mannschaft die Positionen gewechselt werden. Bei erfolgreichem Fortschritt könnte an dieser Stelle der Unterarmschlag ergänzend eingebracht werden.

Als charakteristische Merkmale des Rückschlagspiels Prellball seien genannt:

- die Spielidee
- das Prellen des Balles, d. h. Abwärtsflugrichtung nach der Berührung mit Unterarmteil
- die Trennung der Mannschaftsfelder durch Hindernis wie Bank oder Leine
- die Zählweise durch Gutpunkte
- Ausführung der Angabe hinter dem Feld
- dreimaliges Ballberühren in der Mannschaft während eines Spielzuges

---

## **13.2 - Prellball-Kurzprogramm**

Dieses Prellball-Kurzprogramm wurde ausgearbeitet zur zentralen wie dezentralen Übungsleiterausbildung auf Freizeitbasis.

Die **Dauer** des Programms ist beschränkt auf **2 x 45 Minuten**. Es ist geeignet für Anfänger jeder Art und sollte auch bei Schulklassen Anwendung finden.

**Sinn und Zweck:** Die Anwendung einfacher Übungen vermittelt ein gutes Ballgefühl. Im Laufe der relativ kurzen Zeit erhält jeder Teilnehmer umfangreiche Kenntnisse in dieser Sportart.

#### A) Vorgespräch Theorie: Erklärung der Spielregeln.

<b>Spielfeld</b>	10 x 8 m, getrennt durch Mittellinie und Leine
<b>Spielgerät</b>	2 Ständer, Leine, Ball
<b>Mannschaft</b>	mindestens 3 Spieler, höchstens 4 Spieler
<b>Spielzeit</b>	2 x 10 Minuten
<b>Schiri</b>	Schiedsrichter, An- schreiber, Linienrichter
<b>Punktezahl</b>	Gutpunkte werden gezählt

#### B) Praxis

Verwendet werden weiche Bälle wie Volley-, Prell- und Softbälle. Zur Vermeidung von Verletzungen ist bei Anfängern von Übungen mit harten Bällen und auch mit Gummibällen abzuraten.

#### Übungen mit der offenen Hand:

**Übung 1** Der Ball wird abwechselnd rechts und links vor dem Körper geprellt.

**Übung 2** Der Ball wird im Stehen vor dem Körper geprellt; dabei langsam in die Knie gehen und zurück in Ausgangsstellung.

**Übung 3** Der Ball wird im Stand mehrmals um den Körper herum geprellt.

**Übung 4** Der Ball wird im Gehen vor sich hergeprellt, jedoch nur bis in Brusthöhe.

**Übung 5** Wie Übung 4, jedoch im Laufschriff.

**Übung 6** Eine Gruppe setzt sich im Abstand von 2 Metern hintereinander auf. Der Letzte beginnt nun im Zick-Zack, den Ball vor sich herprellend, durchzulaufen. Die anderen folgen nach.

**Übung 7** Eine Gruppe von 20 Personen sammelt sich auf einem Feld von ca. 8x8 Metern Größe. Jeder prellt den Ball, dabei kreuz und quer gehen, ohne einander zu behindern.

**Übung 8** Eine Gruppe bleibt auf dem Feld wie bei Übung 7. Jeder prellt seinen Ball und versucht, mit der anderen Hand die Bälle der anderen Teilnehmer wegzuschlagen. Wer keinen Ball mehr hat scheidet aus.

#### Übungen mit der geschlossenen Faust:

- Vor Beginn der Übung wird der Bewegungsablauf der Faust erklärt (Evtl. mit Bildmaterial).
- Die Faust ist geschlossen und zeigt eine deutlich sichtbare Abwärtsbewegung beim Prellen, von oben nach unten!

#### Einzelübungen:

**Übung 9** Der Ball wird im Gehen geprellt

**Übung 10** Der Ball wird im Stand so hoch wie möglich geprellt.

#### Partnerübungen:

**Übung 11** Die Partner stehen sich gegenüber und prellen sich den Ball zu.

**Übung 12** Wie Übung 11, jedoch wird der Ball zuerst angenommen und erst

nach der Annahme wieder zurückgeprellt.

**Übung 13** Die Partner sitzen sich in Grätschstellung gegenüber (Fußspitze an Fußspitze) und prellen sich den Ball kontrolliert zu (abwechselnd rechts/links)

**Übung 14** Die Partner sitzen im Abstand von ca. 1 Meter seitlich versetzt zueinander im Langsitz. Der Ball wird von der rechten Hand des einen Partners zur rechten Hand des anderen Partners geprellt. Nach mehrmaligem Prellen werden die Seiten gewechselt.

**Übung 15** Partner 1 sitzt auf dem Boden, Partner 2 steht gegenüber. Der stehende Partner wirft dem sitzenden Partner den Ball in verschiedenen Versionen (hoch, flach, rechts, links) zu, dieser prellt den Ball zurück.

**Übung 16** Mehrere Teilnehmer bilden einen Kreis. Einer der Teilnehmer steht in der Mitte und prellt den Ball jedem einzelnen Teilnehmer zu. Der Ball wird angenommen und erst dann zurückgeprellt. Jeder Teilnehmer eine Runde!

**Übung 17** Mehrere Teilnehmer bilden einen Kreis. Jeder befindet sich im Langsitz. Der Ball wird im Kreis herumgeprellt.

## **Bildung von Dreier-Gruppen:**

**Übung 18** Es werden Mannschaften zu je 3 Teilnehmern gebildet. Die Begrenzungen der Spielfelder werden am Boden mit Linien markiert (ohne Leine, ohne Bank; die Bank kann bei Anfängern leicht zu Verletzungen führen).

Je 2 Mannschaften stehen sich gegenüber.

Das Dreierspiel wird geübt. Jeder Teilnehmer hat eine Ballberührung; der Ball wird von 2 Teilnehmer zugeprellt, der Dritte prellt den Ball in das gegnerische Feld. Dauer der Übung ca. 5 Minuten,

## **Demonstration des Unterarmschlags:**

1. Theoretische Anweisungen
2. Praktische Übung (ca. 5 Minuten)

**Übung 19** Jeder Teilnehmer versucht, den Unterarmschlag gegen die Wand auszuüben.

## **Bildung von Mannschaften (4 Spieler)**

**Übung 20** Es werden Mannschaften aus je 4 Spielern gebildet. Die Mannschaften spielen auf einem Prellballfeld normaler Größe.

# Kapitel 14 - Sportmedizinische Aspekte

## 14.1. Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen

### Vorbeugende Maßnahmen:

1. Wie erreiche ich den Notdienst?  
→ Überprüfung des Hallentelefon
2. Gedanken über die Aufsichtspflicht in Notfallsituationen
3. Hallenüberprüfung  
→ Sauerstoff  
→ Lüftung  
→ Wasser auf dem Boden?
4. Kurse mit Kindern/Jugendlichen  
→ Rufnummern der Eltern notieren
5. Ablegen von Uhren und Schmuckstücken
6. Informieren über eventuell auftretende Krankheiten der Teilnehmer, z. B. Asthma. (Auch Informationen über eventuelle Medikamenteneinnahme!)
7. Aufwärmübungen.

### Tabellarische Übersicht über Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen

Verletzungen	Erkennung	Maßnahmen
Schürfwunden	Blutung, Haut abgeschürft oder stark rot	Pflaster
Schnittwunden	starke Blutung	Blutstillung - Verband; Arzt
Schnittwunden mit Schock	geringe Blutung	Schocklagerung, Blutstillung – Verband; Arzt
Prellung	Anschwellung Rot/Blau - Verfärbung	Kalte Kompressen, Eis, Arzt
Zerrung	Anschwellung, Stechender Schmerz	Kalte Kompressen, Eis, Arzt
Muskel/Sehnenabriss	möglicherweise Knotenbildung	Arzt, Notruf
Verrenkung	abnorme Lage, eingeschränkte Beweglichkeit des Gelenks	Kein Versuch, das Gelenk wieder einzurenken! Notruf
Knochenbruch	abnorme Lage, abnorme Beweglichkeit, Schwellung	Notruf
Stauchungen	Anschwellung	Kalte Kompressen, Eis, Arzt
Nasenbluten	Blutung aus der Nase	kalte Umschläge um den Nacken, ruhiges aufrechtes Sitzen mit zurückgelegtem Kopf
Gehirnerschütterung	Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen	Bei erhaltenem Bewusstsein: Lagerung mit erhöhtem Oberkörper.

Verletzungen	Erkennung	Maßnahmen
		Bei Bewusstlosigkeit mit Eigenatmung: stabile Seifenlage
Herzinfarkt	Atembeschwerden, Ziehen über linken Arm, Schmerzen in der linken Brust, Angstgefühle	Notruf
Krampfanfall	Muskelzuckungen, Streck-Beugekrämpfe, Bewusstlosigkeit	Weichlagerung, wenn möglich stabile Seitenlage, Beißschutz (Brieftasche, Holz, Gummikeil); Arzt, Notruf

## 14.2 Sportverletzungen und Sport-schäden

Das Prellballspiel weist aufgrund der räumlichen Trennung der gegnerischen Mannschaften ein recht geringes Verletzungsrisiko auf. Dennoch sind leichte Verletzungen nie ganz auszuschließen.

Es sollen im nachfolgenden die wichtigsten Verletzungen und ihre Erstbehandlungsmöglichkeiten für den Sportler beschrieben werden. Es gilt hierbei grundsätzlich die Forderung, dass alle Verletzungen sofort behandelt werden müssen und nicht lange verschleppt werden dürfen. Was man anfänglich an Stunden versäumt, muss später mühsam über Tage und Wochen nachgeholt werden.

### Sportverletzungen

#### Prellungen

Prellungen sind wohl die häufigsten Sportverletzungen überhaupt. Durch einen Stoß oder Schlag kommt es zu Quetschungen des Unterhautfettgewebes, manchmal auch der Muskulatur, wobei durch Zerreißen von Blutgefäßen Blutungen auftreten können.

Derartige Prellungen sind momentan äußerst schmerzhaft, insbesondere am Knie und Schienbein. Eine typische Prellung ist der "Pferdekuß" durch einen Schlag gegen den

seitlichen Oberschenkel. Dies führt zu einer sehr schmerzhaften Bewegungseinschränkung in den nächsten Tagen, falls nicht sofort mit der Behandlung begonnen wird.

Die Behandlung besteht in einer örtlichen Kühlung, z. B. mit Eis, Eispack oder kaltem Wasser. Kommt es danach nicht sofort zur Schmerzfreiheit, wird ein Kälte-Druckverband angelegt: Auf die Haut wird großflächig ein schmerzstillendes, entzündungshemmendes Emulsionsgel oder Gel aufgetragen. Darüber kommt ein in Eiswasser getauchtes Handtuch, evtl. noch mit Eisstückchen, und darüber wird eine in Eiswasser getauchte elastische Binde fest angewickelt. Mit diesem Verband können wir auch unter die Dusche gehen. Er sollte mindestens 20 - 25 Minuten anliegen, danach wird er abgewickelt und kann dann wieder neu gemacht werden. Für die Nacht sollte ein Kompressionsverband, falls vorhanden, mit Schaumgummi oder mit einem zusammengefalteten Handtuch, angelegt werden.

Wichtig ist, dass kurz nach der Verletzung schon mit einer Übungsbehandlung begonnen wird, indem wir z. B. gerade beim "Pferdekuß" Kniebeugen machen, Treppensteigen, auf einen Stuhl steigen usw....

Damit muss man auch schon am nächsten Morgen noch der Verletzung sofort wieder beginnen. Tagsüber sollte man dann die

Emulsionsgel- oder Gelanwendung mehrmals wiederholen. Bessert sich der Schmerz nicht rasch, sollte man den Arzt zu Rate ziehen.

## Verstauchungen

Verstauchungen (Distorsionen) eines Gelenkes sind Verletzungen, bei denen es in leichten Fällen nur zu einer Dehnung des Kapselbandapparates, in schweren Fällen aber zu Bandzerreißen kommt.

Alle Gelenkverletzungen sind insofern heimtückisch, als man dem Gelenk nicht von außen ansehen kann, wie schwer es verletzt ist. Auch hinter leichteren Ergüssen können sich schwere Gelenkverletzungen verbergen. Deswegen sollte jede Gelenkverletzung durch eine ärztliche Untersuchung abgeklärt werden.

Wenn bei schweren Verletzungen eines Gelenkes mit Bandzerreißen keine konsequente Behandlung (evtl. auch mit Operation) durchgeführt wird, besteht die Gefahr der Bandlockerung, wie z. B. beim "Wackelknie" oder bei gehäuften Umknicken mit dem oberen Sprunggelenk.

Die Erstbehandlung besteht wiederum in Kälteanwendungen (Eispack, Eiswasser, feucht kalte Umschläge) über einige Minuten. Anschließend sollte ein gut sitzender Druckverband mit feuchter Kälte, z. B. Eiswasser, angelegt werden, wobei das Gelenk dann nochmal großflächig mit einem Emulsionsgel oder Gel eingerieben wird.

Es wird sehr früh mit einer aktiven Übungsbehandlung für das Gelenk begonnen. Training mit voller Belastung ist erst bei Schmerzfreiheit und abgeschwollenen Gelenken erlaubt.

Tape-Verbände oder elastische Gelenkstützen fördern hierbei die Gelenkbelastbarkeit.

## Muskelverletzungen

### Muskelkrampf

Der Muskelkrampf, der meist die Wadenmuskulatur betrifft, tritt ohne Verletzung bei Übermüdung und Überlastung des Muskels auf, wobei die Ursache wahrscheinlich eine Stoffwechselstörung ist.

Vorbeugen kann man insbesondere bei heißem Wetter durch Zufuhr von salzhaltigen Getränken, (z. B. Mineralwasser).

In den Pausen empfiehlt sich eine Eisabreibung der Beine. Die beste Vorbeugung sind jedoch eine ausgezeichnete Trainingsvorbereitung mit sorgfältigem Aufwärm- und Dehnungsprogramm sowie die ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Die Behandlung besteht in einer Dehnung der betroffenen Muskulatur bis zur Lösung des Krampfes, Eisabreibungen, vorsichtige Schüttelung und leichte Lockerungsmassagen.

### Muskelzerrung

Die Muskelzerrung entsteht bei plötzlicher Überdehnung und Überlastung eines Muskels, wobei einzelne Fasern auch verletzt werden können. Charakteristisch ist ein zunehmend ziehender, unter Belastung sich weiter verstärkender Schmerz. Im Gegensatz dazu tritt beim Muskelfaserriss der Schmerz im Muskel blitzartig auf, ist messerstichähnlich, und der Muskel ist praktisch nicht mehr zu belasten. Bei jedem Muskelfaserriss kommt es auch zu einem Bluterguß im Muskelgewebe.

Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse werden im Allgemeinen konservativ behandelt - Operationen sind nur ganz selten erforderlich.

Wichtig ist auch hier der sofortige Behandlungsbeginn, unmittelbar nach der Verletzung. Es kommt wieder sofort die Kälte mit Eis oder Eiswasser unter gleichzeitiger Kompression, z.B. mit einem dicken Schaumgummi, zur Anwendung, wobei das Ganze

dann mit einer in Eiswasser getauchten elastischen Binde überwickelt wird. Auf die Haut wird vorher wiederum ein Emulsionsgel oder Gel aufgetragen. Auch mit diesem Verband kann der Sportler unter die Dusche gehen; noch 20 - 30 Minuten sollte der Verband gewechselt werden. Keinesfalls Hitzeanwendungen, keine wärmenden Salben, keine harten Massagen!

Jede Muskelverletzung muss sorgfältig untersucht werden, um die Schwere der Verletzung zu erkennen. Muskelverletzungen sollte man nicht sich selbst überlassen, da nur durch fachgerechte Behandlung durch Arzt, Krankengymnast und Masseur eine rasche Ausheilung zu erzielen ist.

Wichtig ist aber auch wieder die sobald als möglich beginnende funktionelle Übungsbehandlung mit Anspannungsübungen und aktiven Bewegungen gegen langsam steigenden Widerstand, wobei die Schmerzgrenze unbedingt zu respektieren ist.

Die Qualität der späteren Muskelnarbe und ihre Belastbarkeit sind einzig und allein abhängig von der Qualität und der Intensität der Behandlung und der persönlichen Einstellung des Verletzten: Wer nicht bereit ist, nach einem Muskelfaserriss täglich Behandlungen und einen sorgfältigen Trainingsaufbau mitzumachen, darf nicht auf Profispieler neidisch sein, bei denen solche Verletzungen nach 2 bis 3 Wochen ausgeheilt sind.

Auch in der Folgezeit sind Dehnungs- und Lockerungsübungen ganz besonders wichtig, genauso wie Koordinationsübungen zur Verbesserung des Bewegungsablaufes. Reiner Kraftaufbau bringt wesentlich weniger. Der verletzte Muskel ist erst dann vollbelastbar, wenn er unter Dehnung nicht mehr schmerzt.

Wenn Muskelverletzungen nicht vollständig ausheilen, besteht die Gefahr von Spätverletzungen mit oft monatelanger Sportpause.

## Kleinere Sportverletzungen

### Schürfwunden

Schürfwunden werden unter klarem fließendem Wasser gereinigt und anschließend mit einem sauberen Tuch gut getrocknet. Man sollte sie mit einem nichtalkoholischen Mittel desinfizieren und anschließend das Wundgebiet mit einem Föhn lange trocknen, da andernfalls die Wunde immer wieder nässt und unter der Kleidung klebt.

Am besten behandelt man die offene Wunde an der Luft ohne Mull oder Pflaster. Auch Wundsalben oder Puder verschmieren nur unnötig das Wundgebiet und sollten nicht verwendet werden.

Stark verschmutzte oder entzündete Schürfwunden müssen ärztlich behandelt werden.

### Platzwunden

Platzwunden am Kopf und im Gesicht können sehr stark bluten.

Kleine Platzwunden lassen sich durch Klammerpflaster gut verschließen, wobei aber die verschwitzte Haut und der Wundrand vorher gereinigt und desinfiziert werden müssen.

Keine Puder- oder Salbenanwendung!

Größere Wunden müssen vom Arzt versorgt werden.

Eine Blutung am Kopf steht meist auch schon, wenn man mit aufgelegten Handflächen oder den Fingern die Wundränder einige Minuten zusammenpresst.

Wichtig: Bei allen offenen Verletzungen sollte man an die Tetanus-Schutzimpfung denken.

### Blasen

Blasen entstehen durch Druck oder Scheuern. Beginnende Blasen sollten dick mit Vaseline eingefettet und mit einem Schutzverband, z. B. einem Seidenpflaster, abgedeckt werden.

Blasen sollte man möglichst nicht selbst öffnen, sondern sie von einem Arzt öffnen lassen. Als Vorbeugung empfiehlt es sich, gefährdete Stellen und Strümpfe dick mit Vaseline einzureiben.

## Sportschäden

Sportschäden sind Folgen von chronisch einwirkenden Überlastungen auf Knochen oder Weichteilgewebe (Muskeln, Sehnen, Bänder), ohne dass ein einmaliger Unfall für die Schädigung verantwortlich gemacht werden kann. Bei der Entstehung von Sportschäden spielen häufig wiederkehrende, übermäßige Beanspruchung bzw. sportartspezifische Bewegungs- und Krafteinflüsse eine wichtige Rolle, wobei kleinste Gewebeverletzungen entstehen.

Das Missverhältnis von Belastbarkeit und tatsächlicher Belastung führt zum sogenannten Überlastungsschaden (z. B. Tennisarm, Joggerferse). Das betroffene Gewebe hält den erhöhten Belastungen nicht mehr stand.

Beim Prellball können Sportschäden durch unkorrekt ausgeführte Bewegungen (z. B. Überbelastung des Hand- oder Ellenbogengelenkes durch Pressen des Balles gegen den Boden beim Unterarmschlag) oder durch halbenbedingte Überbelastung im Sprung oder Kniegelenk auftreten.

## Reha-Maßnahmen

Es gibt eindeutige Zahlen über den Zusammenhang zwischen einer guten Kondition und dem Verletzungsrisiko. Zu früher Trainingsbeginn nach einer Verletzung bedeutet oft einen empfindlichen Rückschlag.

Dafür gibt es auch im Hochleistungssport genügend traurige Beispiele. Ein großer Teil der Spätschäden, z. B. Arthrosen nach Kniegelenksoperationen, resultieren aus dem zu frühen sportlichen Einsatz. Dies gilt gleichermaßen für den Amateur. Besonders problematisch ist die Wiederaufnahme des Trainings

mit noch ungenügend entwickelter Muskulatur und mit noch gereiztem Gelenk, das dann bei Belastung mit Ergussbildung reagiert.

Nach einer jeden Verletzung muss zunächst einmal eine allgemeine Rehabilitation mit Aufbau der Kondition und eine spezielle Rehabilitation, welche den verletzten Körperteil betrifft, gemacht werden. Die allgemeine Rehabilitation zur Verbesserung der Kondition muss zunächst nicht unbedingt die sportartspezifische sein, so kann z. B. ein Prellballer durchaus seine Kondition am Fahrrad erarbeiten.

Folgende Grundsätze sind bei der Rehabilitation zu beachten:

1. Der Schmerz ist ein Warner und muss respektiert werden, insbesondere nach Muskel- und Gelenkverletzungen.
2. Früh üben - spät belasten, d. h. früh mit einem funktionellen Training beginnen, aber volle Belastung, insbesondere auf hartem Boden, erst spät.
3. Häufigere Übungen gegen geringere Widerstände sind am Anfang besser als wenige Übungen gegen hohe Widerstände.
4. So gilt auch für das Lauftraining, dass kürzere Zeiten mit kleinen Geschwindigkeiten auf weichen Böden besser sind als hohe Geschwindigkeiten auf hartem Boden.
5. Gelenke sind erst dann voll belastbar, wenn die entzündungsbedingte Überwärmung und Schwellung abgeklungen und das Gelenk durch die Muskulatur ausreichend stabilisiert ist.

Treten trotz Beachtung dieser Grundregeln Schmerzen und Reizergüsse auf, muss die Belastung reduziert, das Gelenk gekühlt und ein erneutes Aufbautraining begonnen werden. Die Ausheilung einer Verletzung lässt sich nicht erzwingen, sondern kann nur geduldig und mit konsequenter Durchführung eines Programms erreicht werden.

Der beste Schutz vor Verletzungen sind eine gute Kondition und eine spezielle Vorbereitung für Training und Wettkampf.

Muskeln und Gelenke darf man nicht nur belasten, sondern muss sie auch pflegen. Vor jeder sportlichen Betätigung muss man sich genügend aufwärmen und die Muskulatur dehnen. Ein gutes Aufwärmprogramm dauert im Allgemeinen 20 Minuten - erst dann sind die

Muskeln und Gelenke gut durchblutet und können voll belastet werden.

Die meisten Verletzungen im Sport entstehen durch ungenügende Kondition, schlechte Vorbereitung, mangelndes Aufwärmen und Überschätzung der eigenen Fähigkeiten. Ein vernünftiger Sportler kann diese Verletzungen zum größten Teil vermeiden.

## Anhang - Die Autoren

### Dieter Bendick



Jahrgang 1952, Hannover

#### **Prellball-Lebenslauf:**

ab 1958 im TV Kleefeld; hier seit 1966  
Prellballspielend.  
1971 Deutscher Jugendmeister.  
ab 1975 Vereinstrainer mit Übungsleiter-  
und Trainerlizenz  
Ehemaliger Bundesligaspieler.  
ab 1980 Referent für Prellball-Lehrwesen  
im Niedersächsischen Turner-Bund  
(MTB).

### Helga Brauns

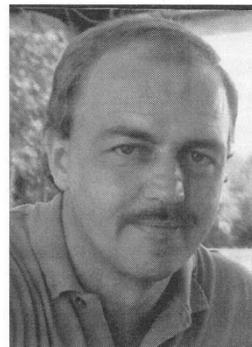


Jahrgang 1944, Itzehoe

#### **Prellball-Lebenslauf:**

Sportlehrerin, seit 1966 Prellball spielend  
Ehemalige Bundesligaspielerin  
1976 Deutsche Meisterin in der Frauen-  
klasse II  
Seit 1982 Landeslehrwartin von Schles-  
wig-Holstein.

### Werner Braxmeier

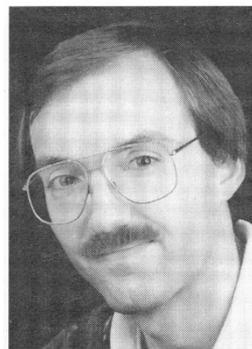


Jahrgang 1953, Freiburg.

#### **Prellball-Lebenslauf:**

Beauftragter für Ausbildung im Deut-  
schen Turner-Bund (DTB) ab 1987 und  
im Badischen Turner-Bund seit 1980  
ehemals Bundestrainer und ehemaliger  
Nationalspieler  
Vereinstrainer beim TV Freiburg St.  
Georgen

### Andreas Lindner



Jahrgang 1961, Berlin

#### **Prellball-Lebenslauf:**

ab 1988 Ausbildungsreferent im Fachge-  
biet Prellball des Berliner Turner-Bundes  
ehemals Bundesligaspieler der Berliner  
Turnerschaft Kooperation e.V.  
Lizenzierter Übungsleiter der Berliner  
Turnerschaft

## Manfred Nachtigall



Jahrgang 1959, Bochum

### **Prellball-Lebenslauf:**

seit 1968 im TV Frisch-Auf Altenbochum; hier seit 1976 Prellball spielend  
ehemaliger Bundesligaspieler

Referent für Ausbildung im Westfälischen  
Turner-Bund seit 1981

Trainer in mehreren Sportarten und Sport-  
lehrer für die Sekundarstufen I und II

## Ralf Schäfer



Jahrgang 1961, Stuttgart

### **Prellball-Lebenslauf:**

Referent für Ausbildung im Schwäbischen  
Turner-Bund ab 1985

Seit 1981 Vereinstrainer beim SV Prag  
Stuttgart.

ehemaliger Bundesligaspieler

1993 Deutscher Meister