

Volleyball spielen



Volleyball ist eine faszinierende Sportart, die durch Dynamik, Teamgeist und strategische Tiefe begeistert. Das schnelle Spiel erfordert nicht nur körperliche Fitness und Reflexe, sondern auch präzise Technik und taktisches Denken. Spieler müssen eng zusammenarbeiten, um Punkte zu erzielen und das Spiel zu gewinnen. Volleyball kann dabei auf verschiedenen Leveln gespielt werden, von Freizeitspielen am Strand bis hin zu professionellen Ligen, wodurch es Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten anspricht.

Volleyball entstand 1895 in den USA. Der Sport wurde von William G. Morgan entwickelt, einem Sportlehrer des YMCA in Holyoke im Bundesstaat Massachusetts. Er suchte nach einer weniger körperbetonten Alternative zum Basketball, die sich auch für Erwachsene eignete. Zunächst nannte er das Spiel „Mintonette“.

Die Grundidee war einfach: Ein Ball sollte über ein hoch gespanntes Tennisnetz gespielt werden, ohne dass er den Boden berührt. Im Juli 1896 wurde das Spiel bei einer YMCA-Konferenz in Springfield vorgestellt. Der Professor Alfred T. Halstead sah, dass der Ball *volley*, also *direkt in der Luft*, gespielt wird und schlug deshalb den Namen „Volley Ball“ vor.

Schon bald verbreitete sich das Spiel über die YMCA-Organisation in den USA und später dann auch international. Und im Jahr 1912 wurden unter anderem die Zahl der Spieler und weitere Regeln neu festgelegt.

1947 gründeten mehrere Länder den Weltverband Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). Zwei Jahre später fand die erste Volleyball-Weltmeisterschaft der Männer statt, 1952 folgte die erste Weltmeisterschaft der Frauen.



WM 1952, Vorrunde Sowjetunion-Israel (3:0)

Foto: עברית: אין מידע, Public domain, via Wikimedia Commons

Bei den Olympischen Spielen 1964 in Tokio wurde Hallenvolleyball erstmals olympische Disziplin. Beachvolleyball kam 1996 in Atlanta als olympische Sportart hinzu und trug zusätzlich zur weltweiten Popularität des Volleyballs bei.

Heute gehört Volleyball zu den meistgespielten Mannschaftssportarten der Welt. Neben dem klassischen Hallenvolleyball und Beachvolleyball gibt es zahlreiche weitere Varianten, während moderne Trainingsmethoden, leistungsfähiges Material und professionelle Ligen den Sport immer weiterentwickelt haben.

Die wichtigsten Regeln

Beim Volleyball stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern gegenüber. Ziel ist es, den Ball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen oder die Gegner zu einem Fehler zu zwingen.

Eine Mannschaft darf den Ball höchstens dreimal berühren, bevor er über das Netz gespielt werden muss. Ein Spieler darf den Ball nicht zweimal unmittelbar hintereinander berühren. Der Ball darf mit praktisch jedem Körperteil gespielt werden, muss aber kurz und sauber geschlagen werden.

Ein Ballwechsel beginnt mit dem Aufschlag. Die aufschlagende Mannschaft spielt den Ball von hinter der Grundlinie über das Netz. Berührt der Ball das Netz und landet trotzdem im gegnerischen Feld, ist der Aufschlag ebenfalls gültig.

Gewinnt die Mannschaft, die nicht aufgeschlagen hat, den Ballwechsel, erhält sie den Punkt und das Aufschlagrecht. Die Spieler dieser Mannschaft wechseln dabei im Uhrzeigersinn ihre Positionen.

Das Netz darf während des Spielzugs grundsätzlich nicht berührt werden, sofern dadurch das

Spiel beeinflusst wird. Außerdem dürfen Spieler die gegnerische Spielfeldhälfte nicht in einer Weise betreten, die den Gegner behindert.

Ein Satz wird normalerweise bis 25 Punkte gespielt. Eine Mannschaft muss dabei mindestens zwei Punkte Vorsprung haben. Ein Spiel gewinnt, wer zuerst drei Sätze für sich entscheidet.



Zweierblock und Schmetterball, EM 2013 Türkei-Deutschland

Foto: Moritz Kosinsky, CC BY-SA 3.0 DE, via Wikimedia Commons

Was benötigst du für Volleyball?

Zum Volleyballspielen brauchst du zunächst erstaunlich wenig. Entscheidend sind ein Volleyball, ein Netz und ein geeignetes Spielfeld. In einem Verein oder auf einer öffentlichen Anlage sind Netz und Spielfeld meist bereits vorhanden. Ein eigener Volleyball kostet je nach Qualität ungefähr 20 bis 70 €. Für den Einstieg reicht ein einfacher Freizeitball völlig aus.

Für dich selbst sind passende Sportkleidung und geeignete Hallensportschuhe wichtig. Die Schuhe sollten guten Halt bieten und schnelle seitliche Bewegungen ermöglichen. Spezielle Volleyball-Schuhe sind nicht unbedingt erforderlich, die Preise liegen zwischen etwa 50 bis 120 €.

Wenn du regelmäßig spielst, kannst du zusätzlich Knieschoner verwenden. Sie schützen die Knie bei Hechtbaggern und anderen Aktionen auf dem Hallenboden. Knieschoner für Volleyball kosten normalerweise etwa 15 bis 40 €. Zwingend erforderlich sind sie aber nicht.

Es gibt kommerzielle Sporthallen, die Volleyballfelder stundenweise vermieten. Dort kannst du als private Gruppe einen Platz buchen. Je nach Halle und Standort liegen die Kosten häufig bei etwa 20 bis 50 € pro Stunde für ein komplettes Spielfeld. Auch einige Hochschulsportzentren, Freizeitsportanlagen und Mehrzweckhallen bieten offene Volleyballzeiten oder eine Einzelplatzbuchung an.

Eine weitere Möglichkeit sind Volleyballgruppen, die Hallenzeiten privat oder über eine

Sportstätte organisieren. Hier wird häufig ein kleiner Kostenbeitrag pro Spielabend erhoben, ohne dass eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich ist.

Macht eine Vereinsmitgliedschaft Sinn?

Der Dachverband für Volleyball in Deutschland ist der **Deutsche Volleyball-Verband (DVV)**. Er ist für den Volleyballsport auf Bundesebene zuständig und besteht aus 17 Landesverbänden.

Für die Vereinssuche ist der DVV ebenfalls ein guter Ausgangspunkt. Besonders interessant ist der Bereich **Breiten- und Freizeitsport**, über den der DVV zu den entsprechenden Angeboten der Landesverbände weiterleitet.

In einem Volleyballverein ist die Nutzung des Spielfelds normalerweise in der Mitgliedschaft enthalten. Eine Vereinsmitgliedschaft kostet in Deutschland häufig ungefähr 100 bis 250 € pro Jahr, je nach Verein und Angebot. Wenn du regelmäßig und unkompliziert Volleyball spielen möchtest, ist ein Verein nach wie vor die einfachste Lösung.



Volleyball-EM Frauen 2015, Finale Niederlande-Russland (0:3)

Foto: [Sander van Ginkel](#), CC BY 2.0, via Wikimedia Commons

Ist Volleyball ein Hobby für dich?

Volleyball ist gut für dich geeignet, wenn du Freude an Bewegung und einem aktiven Mannschaftssport hast. Du solltest dich gern mit anderen abstimmen und gemeinsam als Team spielen wollen.

Wichtig sind Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit und eine gewisse Koordination. Auch wenn du Anfänger bist, kannst du dir die technischen Fähigkeiten wie Baggern, Pritschen und Aufschlägen nach und nach aneignen.

Du solltest außerdem keine Scheu vor dem Ball haben und bereit sein, dich beim Spielen auch einmal kräftig zu bewegen. Gerade beim Hallenvolleyball gehören schnelle Richtungswechsel, Sprünge und gelegentliche Stürze zum Spiel.

Für Volleyball musst du kein Leistungssportler sein. Es gibt viele Freizeit- und Hobbygruppen, in denen der Spaß am gemeinsamen Spielen deutlich wichtiger ist als sportliche Höchstleistungen.

Und zum Schluss: Ein Resümee

Volleyball ist also ein vielseitiger Mannschaftssport, der sich sowohl als Freizeithobby als auch als anspruchsvoller Wettkampfsport eignet. Man braucht nicht von Anfang an perfekt baggern, pritschen oder aufschlagen zu können – die technischen Fähigkeiten lassen sich mit etwas Übung erlernen.

Willst du mehr über Volleyball erfahren, dann ist das [Volleyballmagazin](#) eine tolle Website dafür. Das Magazin gibt es auch in Papierform. Es bietet News und Informationen zu allen Wettkämpfen national und international.

Eine interessante Variante mit mehr Urlaubsfeeling ist [Beachvolleyball](#). Und die Übersicht [Ballspiele](#) zeigt dir noch weitere Möglichkeiten auf, mit einem Ball zu spielen.