



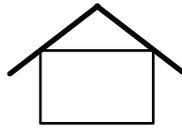
Prellball (4er-)



2x 10min

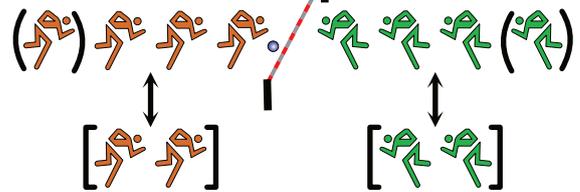


oder



Team A

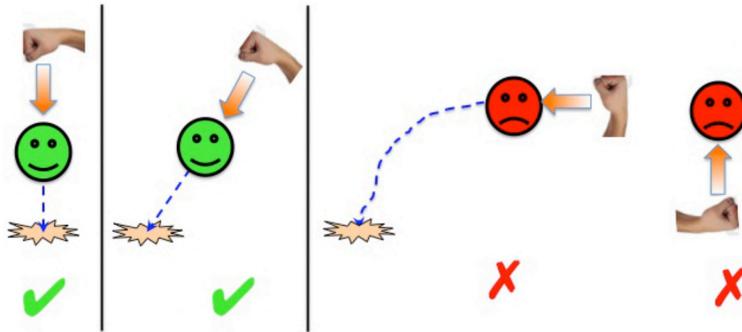
Team B



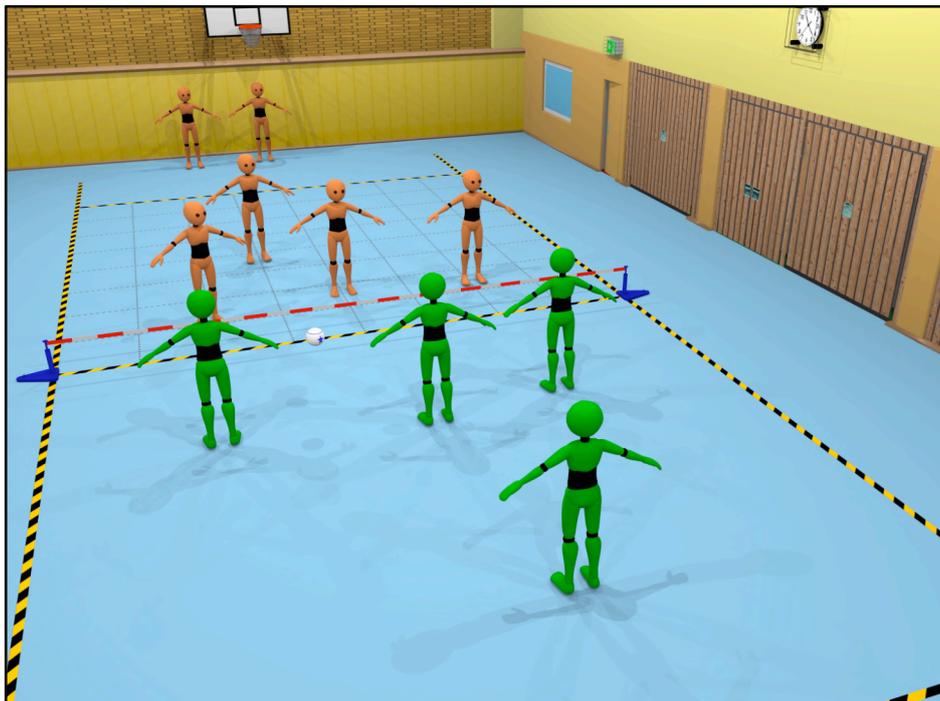
Prellball ist ein Auf- und Rückschlagspiel ohne Körperkontakt zum Gegner. Es ist leicht zu erlernen, da es nur relativ wenige Regeln gibt. Um in den höheren Ligen mitzuspielen, muss man jedoch mit viel Training eine sehr gute Ballkoordination entwickeln. **Ziel** ist es, den Ball so in das gegnerische Feld zu prellen, dass der gegnerischen Mannschaft der Rückschlag möglichst erschwert wird, bzw. ein Fehler provoziert wird.

Prellball wird nur in der Halle gespielt, da für das „**Prellen**“ ein glatter Boden notwendig ist, damit der Ball kontrolliert abspringen kann.

„**Prellen**“ bedeutet, dass der Ball mit der geschlossenen Faust in Richtung Boden geschlagen wird.



Es spielen zwei Mannschaften mit jeweils 3 oder 4 Spielern gegeneinander. Zu einer kompletten Mannschaft gehören zudem zwei Auswechselspieler.





Die **Spielzeit** beträgt 2x 10 Minuten.

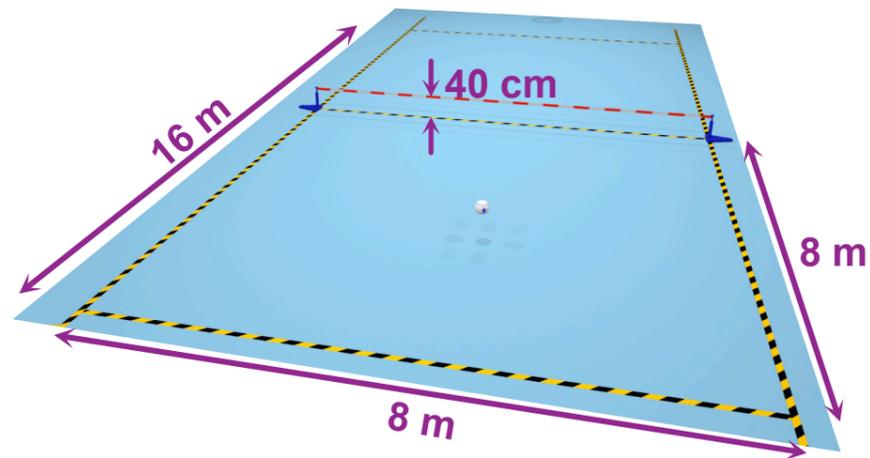
Der **Ball** ist ein Lederball mit glatter Oberfläche, der sehr gut vom Boden abspringt. Gewicht = 320 - 380g, Umfang = 62 - 68cm.

Anfänger können auch sehr gut mit einem Volleyball spielen.

Das **Spielfeld** hat eine Fläche von 16 x 8 m, geteilt in zwei gleich große Felder.

Die beiden Mannschaften / Mannschaftsfelder sind durch eine zweifarbige **Leine** (oder ein **Band / Netz**) getrennt. Diese ist in einer Höhe von 40cm aufgespannt.

Häufig werden in einer Mehrfachhalle drei bis fünf Felder aufgebaut. Die Spiele eines Durchgangs finden dann parallel statt. An einem Meisterschafts- / Turniertag hat eine Mannschaft je nach Modus zwischen drei und sechs Partien.



Das **Spielsystem** gleicht dem bekannten von Volley- und Faustball. Eine Mannschaft beginnt mit der Angabe (= Aufschlag), bei der gegnerischen Mannschaft folgen Annahme, Zuspiel (= Vorlage, Stellen) und Rückschlag ins gegnerische Feld. Der Rückschlag muss spätestens mit der dritten Ballberührung erfolgen. Nach jeder Ballberührung „Prellen“ darf der Ball den Boden nur ein Mal berühren! Man kann den Ball aber auch mit der ersten Ballberührung direkt ins gegnerische Feld „blocken“, oder den Rückschlag mit der zweiten Ballberührung durchführen. Die Spielzüge erfolgen so lange, bis eine der beiden Mannschaften einen **Fehler** macht. Die gegnerische Mannschaft bekommt dann einen Punkt. Die Mannschaft, die den Fehler verursacht hat, setzt das Spiel mit einer neuen Angabe fort. **Gewinner** eines Spiels ist die Mannschaft, die am Ende der Spielzeit die meisten Punkte erzielt hat. Ein gewonnenes Spiel wird mit 2:0 gewertet. Bei Gleichstand wird ein Spiel mit 1:1 unentschieden gewertet, z.B. im Ligabetrieb. Muss, z.B. bei einer Deutschen Meisterschaft, ein Sieger in einer Partie ermittelt werden, so gibt es zunächst eine Verlängerung von 2x 5 min. Haben dann beide Mannschaften weiterhin die gleiche Anzahl an Punkten, erfolgt eine zweite Verlängerung in Form von „Sudden Death“, d.h. die Mannschaft, die zuerst einen Vorsprung von zwei Punkten erzielt, gewinnt.



Bewegungen

- 1) Schlag „von oben“ / „Hammerschlag“ / Basisschlag
 - bei der Angabe (Anfänger)
 - bei der Vorlage
 - bei der Annahme
 - als Rettungsschlag beim Rückschlag

Annahme, Perspektive frontal





Bewegungen

- 1) Schlag „von oben“ / „Hammerschlag“ / Basisschlag
 - bei der Angabe (Anfänger)
 - bei der Vorlage
 - bei der Annahme
 - als Rettungsschlag beim Rückschlag

Annahme, Perspektive seitlich



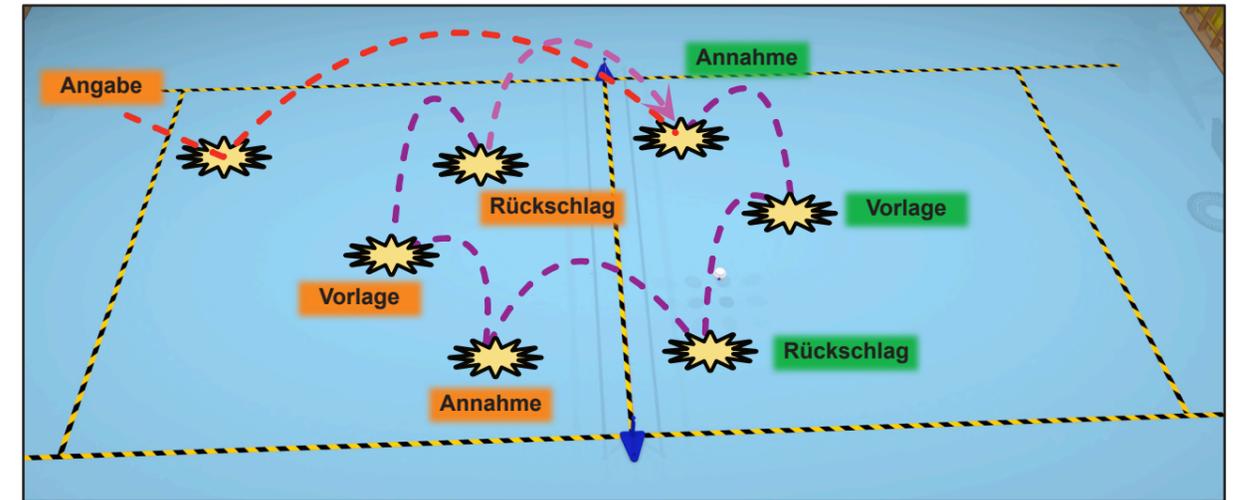
Bewegungen

- 2) Schlag seitlich / Angriffsschlag
 - bei der Angabe
 - als Konter
 - beim Rückschlag





Spielzüge



... bis zu einem Fehler

Die wichtigsten Fehler:

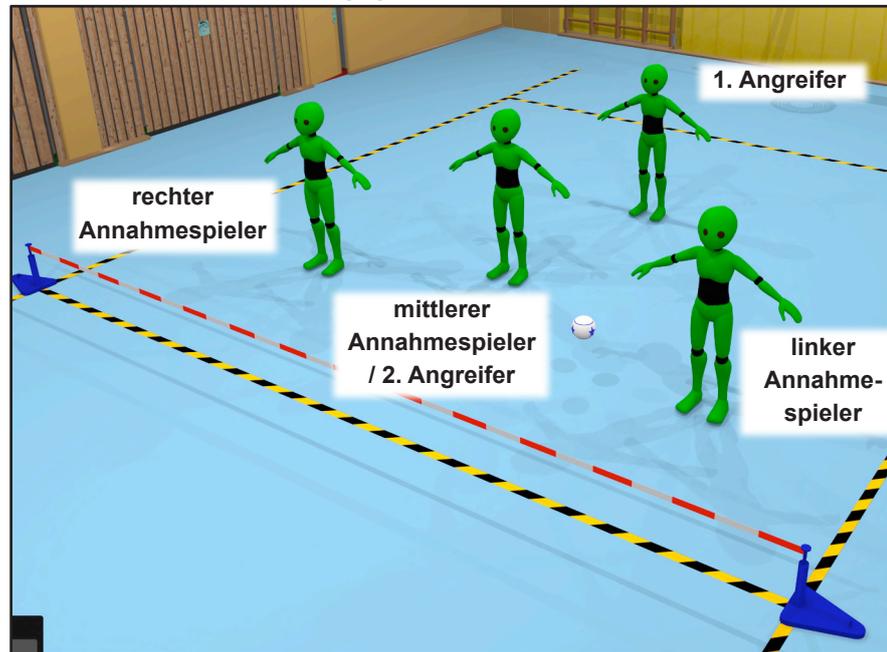
- Der Ball berührt bei der Angabe / beim Rückschlag die Decke (incl. Anbauten, z.B. Basketballkorb)
- Der Ball berührt eine Wand der Halle
- Der Ball wird nicht „technisch sauber“ nach unten geprellt
- Der Ball berührt ein anderes Körperteil als die Faust
- Der Ball berührt die Leine, einen Ständer oder springt darunter her
- Der Ball springt außerhalb des Spielfeldes auf
- Der Ball kann nicht mit spätestens der 3. Ballberührung ins gegnerische Feld zurückgeschlagen werden
- Ein Spieler berührt das gegnerische Feld oder einen Gegenspieler





Aufstellung

Die häufigste Variante sind bei einer Vierer-Mannschaft: linker Annahmespieler, rechter Annahmespieler, mittlerer Annahmespieler / zweiter Angreifer, hinten erster Angreifer. Die Spielpositionen sind nicht festgelegt und können beliebig getauscht werden.



Spielklassen

	Alter		
„Mini“	bis 11	m / w - mixed	Turniere
Schüler	11 - 14	m / w	Turniere Landes-MS *) Regional-MS Nord / Mitte / Süd
Jugend	15 - 18	m / w	Deutsche-MS der Jugend Deutschland-Pokal (Auswahlmannschaften der Landesverbände)
Offene Klasse	19+	m / w	Turniere (Hobby, auch mixed) Turniere (offen) Landesligen (Leistungsklasse) Bundesliga- Nord / Mitte / Süd Deutsche-MS der Leistungsklasse
Altersklasse 30	30+	m / w	Turniere
Altersklasse 40	40+	m / w	Landes-MS
Altersklasse 50	50+	m	Regional-MS Nord / Mitte / Süd
Altersklasse 60	60+	m	Deutsche-MS der Senioren
alle	alle	m / w - mixed	Turniere beim Turnfest (Bund / Land)

*) - MS = -meisterschaft

