

Prellball – ein heißes Spiel für coole Leute

Prellball ist eine relativ junge Ballsportart, die hauptsächlich in Hallen gespielt wird. Prellball zählt zu den sogenannten Rückschlagspielen. Auf einem Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften, durch ein 40 cm hohes Netz getrennt, gegenüber.

Prellball ist ...

- Mannschaftssport ohne Körperkontakt mit dem Gegner
- Sport für jedes Alter
- hervorragend geeignet für die Übungsstunde im Verein, für das Kinderturnen, für die Jedermannsportgruppen und für die Seniorenriegen
- Breiten-, Freizeit- und Wettkampfsport
- hervorragend geeignet für die Schulsportstunde
- international
- Kondition, Kraft, Ausdauer, Gewandtheit, Reaktion, Konzentration und Ballgefühl

Prellball wird ...

- von Mädchen und Jungen, von Frauen und Männern bis zu Deutschen Meisterschaften gespielt
- von den Aktiven von früher Jugend bis ins hohe Alter gespielt

Prellball ist ...

**action
fun
sport**

Wie viel Spaß es macht?
Mach mit und finde es heraus!

Prellball – gewusst wie

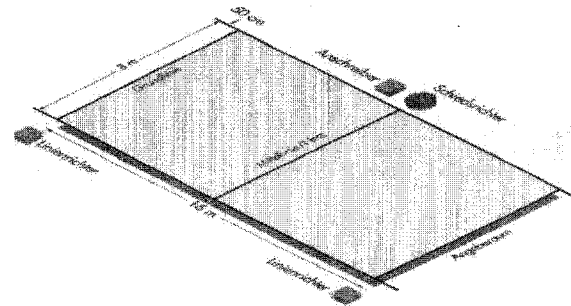
Auf einem Spielfeld, das in der Mitte durch ein Netz in 40 cm Höhe geteilt ist, stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Jedes Team besteht aus vier Spieler/innen.

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/in bemüht, den Ball so gekonnt zu spielen, dass die Annahme dem Gegner erschwert wird. Der Ball darf nach jedem Spielerkontakt nur einmal auf den Boden aufprallen und muss spätestens nach der dritten Berührung wieder über das Netz gelangen. Jeder Spieler/in darf den Ball nur einmal prellen. Weder der Ball noch die Spieler dürfen das Netz berühren. Bei jedem Fehler der einen Mannschaft wird der anderen ein Gutpunkt angeschrieben. Angabe hat die Mannschaft, die den Fehler begangen hat.

Das Spielfeld

Prellball ist ein typisches Hallenspiel und wird nur im Freizeitbereich draußen gespielt. Das Spielfeld ist ein Rechteck von 16 m Länge und 8 m Breite, dessen Grenzen durch Linien auf dem Boden bestimmt werden. Über der Mittellinie befindet sich in 40 cm Höhe ein Netz, das zwischen zwei in den Schnittpunkten stehenden Ständern straff gespannt ist. Anstelle des Netzes kann eine 3-5 mm starke Rundleine verwendet werden.



Der Ball

Der Spielball ist ein Hohlball mit einem Gewicht von 320-380 Gramm. Er muss gleichmäßig rund und straff aufgepumpt sein. Der Umfang beträgt 62-68 cm.

Die Mannschaft

Ein Team besteht aus vier Spielern/innen und zwei Auswechselspieler/innen, die bei einer Spielunterbrechung beliebig oft ein- und ausgewechselt werden können. Bei Spielbeginn müssen mindestens drei Spieler/innen antreten. Eine Ergänzung auf vier Spieler/innen bis zum Ende ist erlaubt.

Der Spielablauf

Jeder Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauf folgenden Fehler. Ein vom Gegner kommender Ball kann direkt aus der Luft oder nach der ersten Bodenberührung geprellt werden. Beim Rückschlag muss der Ball erst im eigenen Mannschaftsfeld aufkommen und dann in die gegnerische Hälfte gelangen und dort den Boden oder einen Gegner innerhalb oder außerhalb des Gegnerfeldes berühren. Mehrmaliges Berühren des Bodens durch den Ball ohne Spielerkontakt oder das Berühren des Netzes sowie der Ständer durch Spieler/innen oder Ball gelten als Fehler. Eine Mannschaft, die den Ball an die Hallendecke prellt, muss ihn weiterspielen, wenn sie noch Schlagrecht hat!

Die Wertung

Die Wertung des Spieles erfolgt in Gutpunkten. Gespielt wird nach Zeit. Die Spieldauer beträgt im Wettkampfbetrieb zweimal 10 Minuten, bei Freundschaftsturnieren kann von der Spielzeit abgewichen werden. Das Team mit den meisten Gutbällen hat gewonnen. Die erzielten Gutbälle werden für jede Mannschaft mit arabischen Ziffern in zeitlicher Reihenfolge im Spielbericht eingetragen.

Zahlreiche Informationen, Tipps und Hilfen für den Sportunterricht bzw. für den Übungsbetrieb bekommst Du vom Prellballbotschafter Harry Thiel *, per E-Mail: info@harry-thiel.de oder per Fax: +49 40 47116385

Weitere Infos

<http://www.vtf-hamburg.de/index.php?id=145>

* Zum Prellballbotschafter ernannt vom Hamburger Abendblatt Ausg.10/07