



**Polizei-Sport-Verein  
Düsseldorf e.V.**

WEBINFO

## Abteilung Volleyball

Volleyball im Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V.

TEXT: MARTINA KLOPF

### **Dreistündige Trainingseinheit beim Polizei-Sport-Verein Düsseldorf. e.V.**

Eine dreistündige Trainingseinheit bietet viele Möglichkeiten:  
Nach einer ausführlichen Aufwärm- und Dehnphase beginnt das Volleyballtraining.  
Hier erlernen die Spieler zunächst die koordinativen Grundtechniken des Volleyball-  
spieles, wie Pritschen, Baggern, Schlagtechnik, Blocktechnik und Aufschläge.

Weitere Trainingsinhalte sind Kraft-, Schnellkraft-, Konzentrations-, Konditionstraining  
und Taktikschulung. Selbstverständlich werden innerhalb der Trainingseinheit auch Spiele  
ausgetragen.

Seit Oktober 2007 nehmen wir an der Hobby Liga, Klasse F in Düsseldorf teil.  
Natürlich werden für den Breiten- und Freizeitsport auch viele Turniere und andere  
Veranstaltungen am Wochenende angeboten, an denen man, bei Interesse, teilnehmen  
kann.

Zuletzt noch ein wichtiger Link für alle Volleyballfans.  
Die offizielle Seite der Düsseldorfer Mixed Volleyball Liga mit Tabellen, Spielergebnissen  
und Terminen finden Sie hier: <http://www.vkd-mixed-liga.de>

### **Über Volleyball**

Bereits 1895 wurde das Freizeitballspiel Volleyball entwickelt.  
Volleyball ist eine Sportart, bei der Technik, Schnelligkeit und Kraft kombiniert werden.  
Funktioniert dies auf hohem Niveau und harmonisiert das Zusammenspiel der einzelnen  
Mitspieler, ist Volleyball für Spieler wie auch Zuschauer ein ästhetisches Erlebnis.

Volleyball stammt aus der Gruppe der Rückschlagspiele, bei der sich zwei Mannschaften  
mit jeweils sechs Spielern auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld gegenüberstehen.

Ziel des Spiels ist es, einen Ball (den Volleyball) nur mit dem eigenen Körper  
und schlagender Weise über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu  
spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt.  
Eine Mannschaft darf den Ball (zuzüglich zum Block) dreimal in Folge berühren, um ihn  
zurückzuspielen.

## **"Mixed Volleyball"**

Gemischte Teams bestehen aus je drei (oder vier) männlichen und drei (oder zwei) weiblichen Spielern.

Die Regeln sind im sog. BFS (Breiten- und Freizeitsport) geregelt. Sie weichen nur in geringem Umfang von den offiziellen Regeln ab.

Die Netzhöhe beträgt z.B. beim Mixed Volleyball 2,35m.