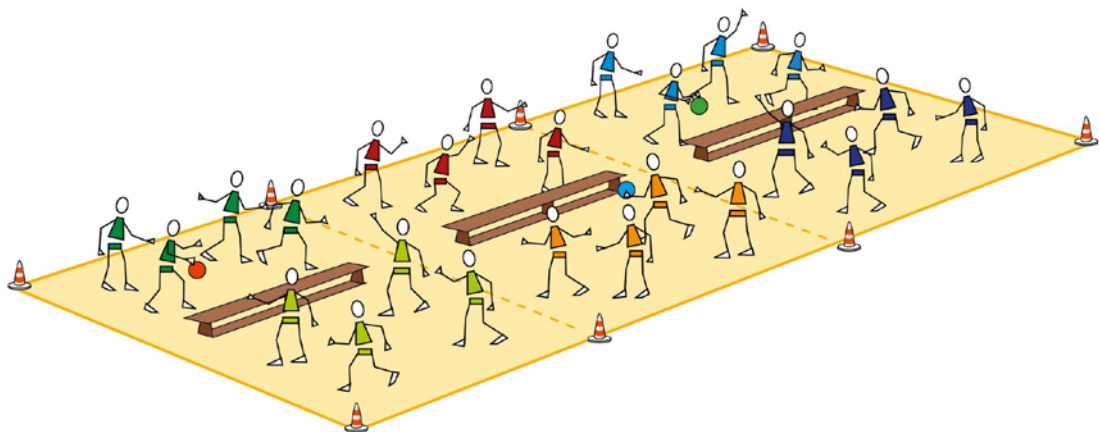


Fachartikel zu dem Stundenbeispiel

Einführung in das Prellballspiel



Ausgabe 05/2017



Prellball

Prellball ist eine Mannschaftssportart, zählt zu den sogenannten Rückschlagspielen ohne gegnerischen Körperkontakt und kann vom Schulkind- bis ins hohe Erwachsenenalter gespielt werden.

Durch die einfachen Spielregeln und die schnell zu erlernende Handhabung des Balles, ist Prellball besonders für den Freizeit- und Breitensport geeignet.



Herkunft

Prellball wurde von den Turnern „erfunden“. Turner spielten sich einen Ball über eine umgedrehte Turnbank zur Auflockerung in ihren Übungsstunden zu.

Anfangs wurde zu eigenen Regeln gespielt, bis 1945 amtliche Spielregeln eingeführt wurden. Seit dieser Zeit entwickelte sich Prellball zu einem Spiel mit Wettkampfcharakter.

Am häufigsten wird Prellball in Deutschland gespielt. In Österreich findet ebenfalls ein regelmäßiger Spielbetrieb statt. Vereinzelt wird Prellball in der Schweiz, in Schweden und Argentinien gespielt.

Spielidee

Auf einem Spielfeld, das in der Mitte durch ein Netz geteilt ist, stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Jedes Team besteht aus vier Feldspielern/Feldspielerinnen.

Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball mit der Faust oder dem Unterarm so auf den Boden des eigenen Feldes zu prellen, dass er über das Netz ins Gegenfeld gelangt.

Der Ball darf von jeder Mannschaft pro Spielzug höchstens dreimal im eigenen Spielfeld gespielt werden. Zwischen zwei Schlägen muss der Ball den Boden berühren.

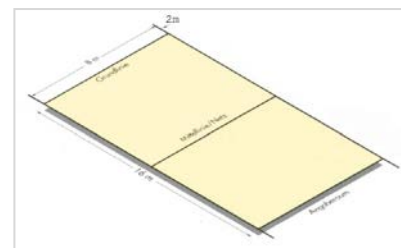
Der Ball soll möglichst so gespielt werden, dass die gegnerische Mannschaft den Ball nicht annehmen kann. Jeder Spieler/jede Spielerin darf den Ball bei einem „Spielzug“ nur einmal prellen. Weder der Ball noch die Spieler/-innen dürfen das Netz berühren.

Bei jedem Fehler der einen Mannschaft wird der anderen Mannschaft ein Gutpunkt angeschrieben. Angabe hat die Mannschaft, die den Fehler begangen hat.

Spielfeld und Material

Prellball wird am besten in der Sporthalle gespielt. Nur im Freizeitbereich wird es draußen gespielt.

Das Spielfeld ist ein Rechteck von 16 m Länge und 8 m Breite, dessen Grenzen durch Linien auf dem Boden gekennzeichnet sind. Über der Mittellinie befindet sich ein in 40 cm Höhe straff gespanntes Netz.



Grafiknachweis: Modifizierte Grafik aus <https://www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang>



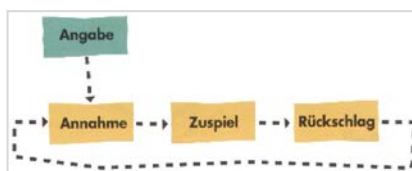
Für das Prellballspiel werden folgende Materialien benötigt:

- 1 Netz (40 cm Höhe) pro Spielfeld (alternativ eine 3–5 mm starke Rundleine oder eine Turnbank)
- Ein Spielball mit einem Gewicht von 320–380 Gramm. Er muss gleichmäßig rund und straff aufgepumpt sein. Der Umfang beträgt 62–68 cm. (Alternativ eignen sich für den Freizeit- und Breitensport auch Bälle, die zum Prellen geeignet sind, z.B. Volleyball, Handball, Gummiball.)

Spielregeln

Die wichtigsten Spielregeln zum Spielablauf

- Eine Mannschaft besteht aus vier Spielerinnen/Spielern plus zwei Auswechselspielern/-spielerinnen, die bei einer Spielunterbrechung beliebig oft ein- und ausgewechselt werden können.
- Der Ball darf nur mit der Faust oder dem Unterarm gespielt werden.
- Jeder Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauf folgenden Fehler.
- Ein von der gegnerischen Mannschaft kommender Ball kann direkt aus der Luft oder nach der ersten Bodenberührung geprellt werden.
- Der Ball darf nach jedem Kontakt eines Spielers/einer Spielerin nur einmal auf den Boden aufprellen und muss spätestens nach der dritten Berührung in der eigenen Mannschaft wieder in das gegnerische Spielfeld über das Netz gelangen.



Grafiknachweis: <https://www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang>

- Beim Rückschlag in das gegnerische Spielfeld muss der Ball erst im eigenen Spielfeld aufkommen und dann in die gegnerische Hälfte gelangen und dort den Boden oder einen Gegner/eine Gegnerin - innerhalb oder außerhalb des Gegnerfeldes - berühren.
- Eine Mannschaft, die den Ball an die Hallendecke prellt, muss ihn weiterspielen, wenn sie noch Schlagrecht hat!
- Mehrmaliges Berühren des Bodens durch den Ball ohne Spieler/-innen-Kontakt oder das Berühren des Netzes inkl. Ständer durch die Spieler/-innen oder Ball gelten als Fehler.
- Die Wertung des Spieles erfolgt in Gutpunkten. Die erzielten Gutbälle werden für jede Mannschaft in zeitlicher Reihenfolge im Spielbericht eingetragen.

A	1	2	3		4	5	6	7	usw.		
B		1		2	3	4	5		6	7	usw.

Grafiknachweis: <https://www.prellball.de/index.php/dtb-prellball/spielvorgang>

- Die Mannschaft mit den meisten Gutpunkten hat nach Ablauf der Spielzeit gewonnen.
- Die Spieldauer beträgt im Wettkampfbetrieb zweimal 10 Minuten.



Trainingsinhalte



Das Prellball-Training sollte dem Leistungsstand (Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene) und dem Alter der Spieler/-innen angemessen gestaltet werden.

Minis (ca. 8 bis 11 Jahre): Spielerische Heranführung an das Prellballspiel mit den Schwerpunkten Spiele mit und ohne Ball, Ballschule und einfache Grundlagen des Prellballspiels. Kleine Wettkampfs Spiele gehören auch zum Training.

Kinder und Jugendliche (10 bis 14 Jahren): Trainingsinhalte sind prellballspezifische Übungen zur Verbesserung der Balltechnik sowie spielerische Wettkampfformen des Prellballspiels zur Verbesserung der Technik und des Mannschaftsspiels

Jugendliche (14 bis 18 Jahren): Trainingsinhalte sind prellballspezifische Übungen zur Verbesserung der Balltechnik sowie spielerische Wettkampfformen des Prellballspiels zur Verbesserung der Technik und des Mannschaftsspiels.

Leistungsorientierte jugendliche und erwachsene Prellballspieler: Individueller Fähigkeiten und taktisches Verhalten im Prellballsport

Trainingsinhalte sind prellballspezifische Übungen zur Verbesserung der Balltechnik sowie spielerische Wettkampfformen des Prellballspiels zur Verbesserung der Technik und des Mannschaftsspiels

Trainingsziele und Wirkungen

Neben den taktischen und ballspielerischen Fähigkeiten eignet sich das Prellballspiel auch zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Zielgruppen

Prellball wird oft als Seniorensport für Männer in Verbindung gebracht, da das Spiel bis ins hohe Alter gespielt werden kann. Aber es gibt auch viele Breitensportgruppen im Verein, in denen Prellball in gemischtgeschlechtlichen Gruppen gespielt wird und auch für Jugendliche ist das Prellballspiel attraktiv.

Prellball als Wettkampfsport wird vereinsmäßig in Erwachsenenklassen (Damen und Männer) in verschiedenen Altersklassen sowie in Jugendklassen (Jungen und Mädchen) gespielt.

Weitere Praxisideen

Zweier-Prellball

Zweier-Prellball zählt wie das ursprüngliche Prellballspiel zu den Mannschaftssportarten und ist ein Rückschlagspiel. Auf einem Spielfeld, das durch ein Band in zwei gleiche Hälften geteilt wird, stehen sich zwei Teams gegenüber, die aus je zwei Spieler/-innen bestehen. Es gibt je Team eine Spielerin/einen Spieler zum Auswechseln.

Gespielt wird nach ähnlichen Regeln wie beim Prellball.

www.zweierprellball.de



Literaturempfehlungen

- Friedl, Johanna (2003): Das Ballspiele-Buch: Rollen, werfen, fangen, zielen - Ballspiele mit Kindern für alle Gelegenheiten. Ökotopia Verlag
- Glorius, Stephan und Leue, Winfried (2010) Ballspiele: Praxiserprobte Spielideen für Freizeit, Schule und Verein. Meyer & Meyer Verlag

Links im Internet

Die genauen **Spielregeln des Prellballspiels** findet man auf der offiziellen Prellball-Homepage des DTB unter DTB Prellball/Ordnung Prellball und Spielregeln.

- <https://www.prellball.de>

Übungen zum Ballprellen für Kinder findet man in dem Web-Magazin für Kinder „Zzzebra“ von Labeé bei den Ballspielen unter Ball-Training.

- <http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=264>

Beschreibung des Spiels **Prellball**

- <http://www.dtb-online.de/portal/sportarten/prellball.html>
- <https://www.prellball.de>

Informationen und Trainingstipps zum Prellball-Spiel

- <http://www.sportunterricht.de/webtip/01-05.html>

Die genaue Spielordnung des Prellballspiels mit den Altersklassen findet man unter:

- <https://www.prellball.de> (DTB Prellball / Ordnung Prellball/Spielregeln)

Videos

- **Prellball im Verein**
<http://www.ardmediathek.de/tv/buten-un-binnen-Sportblitz/Prellball/Radio-Bremen-TV/Video?bcastId=6494936&documentId=22522518>
- **Prellballwettkampf Damen**
<https://youtu.be/Dml8jS5H4-8>
- **Landesmeisterschaften Prellball 2013**
<https://youtu.be/HpdH6M3Ofpw>
- **Zweier Prellball**
<https://youtu.be/SjBdbyockqA>