

## Prellball – „Der Schnelleinstieg zum Spiel“

### 1. Prellen

(Kurze) Berührung des Balls mit der Faust/Unterarm nach unten, wobei folgende Arten des Prellen unterschieden werden können: der Hammerschlag oder der Schmetterschlag im Angriff, das Annehmen und Stellen beim Spielaufbau.

### 2. Ziel des Spieles:

Möglichst den Ball so ins gegnerische Feld zu prellen, dass dort Probleme auftauchen, den Ball wieder zurückzuspielen.

### 3. Wie wird gespielt:

Es spielen 2 Mannschaften mit jeweils 3 oder 4 Spielern gegeneinander. Die Angabe erfolgt hinter der Grundlinie, der Ball muss im eigenen Feld aufprellen und dann über die Leine ins gegnerische Feld gelangen. Der vom Gegner kommende Ball kann entweder aufspringen oder direkt durch Prellen angenommen werden oder ins gegnerische Feld zurück geprellt werden. Bei einem Spielzug darf der Ball höchstens von drei Spielern gespielt werden und vor jedem Schlag nur einmal den Boden berühren. Beim Rückschlag muss der Ball zuletzt auf dem Boden des eigenen Felds aufprellen (vgl. Aufschlag beim Tischtennis).

### 4. Wie wird gezählt

Macht eine Mannschaft einen Fehler, erhält die andere einen Gutpunkt. Die folgende Angabe wird durch die Mannschaft ausgeführt, die den Fehler machte. Sieger ist, wer nach einer bestimmten Zeit die meisten Gutpunkte hat (im richtigen Prellball-Leben sind das 2x10 min).

### 5. Prellball spielen mit einfachen Regeln, d.h. Fehler ist, wenn

Der Ball so geprellt wird, dass er außerhalb des Spielfeldes landet

Der Ball die Leine (Langbank, Band etc.) berührt

Der Ball von mehr als drei Spielern einer Mannschaft während eines Spielzugs oder von einem Spieler zweimal berührt wird

Der Ball mit anderen Körperteilen berührt oder gespielt wird als mit der Faust/Unterarm

Der Ball mehr als einmal zwischen den Schlägen eines Spielzugs den Boden berührt (bei kleineren Kindern kann hier das einmalige Aufspringen erlaubt werden)

Der Ball ins gegnerische Feld gelangt, ohne vorher den Boden des eigenen Felds berührt zu haben

### 6. Ausstattung (Hardware)

Ein Prellballfeld ist 8x16 m groß und wird durch ein 40 cm hohes Band oder Leine in zwei Hälften geteilt. Der Ball ist ein fest aufgepumpter Lederball mit einem Gewicht zwischen 320 und 380 g und er hat einen Umfang von 62-68 cm. Dies alles ist nicht in jeder Turnhalle vorhanden, aber sicher sind folgende Ersatzmittel zu finden: das Volleyball-Feld, wenn man evtl. mehr als 4 Spieler je Mannschaft

beschäftigen möchte oder das Tennisfeld, wenn es nur 3 Spieler sind. Als Abtrennung für die Mitte dreht man Langbänke um oder spannt eine Leine zwischen die Volleyball- oder Badmintonständer in „Langbank-Höhe“. Bei kleineren Kindern kann ein Volleyball als Spielgerät benutzt werden, größere Spieler können einen günstigen Kunststoff-Fußball in leichter Ausführung nehmen. Vielleicht probiert man es mal mit einem Gymnastikball.

## **7. und dann einfach mal losspielen**

Diethelm Weiß – TSG Wiesloch/Abt. Prellball – [www.tsg-wiesloch.de/prellball](http://www.tsg-wiesloch.de/prellball)

Beethovenstr. 44

69168 Wiesloch

Tel 06222 54612