Was ist Zweier-Prellball?

Zweier-Prellball ist Kondition und Reaktion, Schnelligkeit und Ballgefühl

Zweier-Prellball beansprucht gleichmäßig den gesamten Bewegungsapparat

Zweier-Prellball ist Harmonie mit dem/der Partner/in und Fairness, Taktik und Technik

Zweier-Prellball ist eine Mannschaftssportart, wo jeder absolut gleichberechtigt ist

Zweier-Prellball beinhaltet alle Komponenten einer modernen Sportart

Zweier-Prellball fördert die Gesundheit und die Gemeinsamkeit mit Gleichgesinnten

Zweier-Prellball ist Wettkampf- und Spitzensport ebenso wie Freizeit- und Breitensport

Zweier-Prellball ist eine Sportart für Mädchen und Jungen, Frauen und Männer aller Altersstufen

Zweier-Prellball ist eine Sportart ohne gegneri schen Körperkontakt

Zweier-Prellball ist in seinen Regeln variierbar und sehr gut auch für den Schulsport geeignet

Zweier-Prellball wird in allen Altersklassen und bei Deutschen- und Landes-Turnfesten gespielt

Zweier-Prellball wird bei vielen Turnieren gespielt, wo der Spaß mit im Vordergrund steht

Zweier-Prellball ist in den Vereinen des Deutschen Turnerbundes beheimatet

Das Spielfeld

Das Spielfeld für Zweier-Prellball ist 6 x 14 m groß, das in der Mitte von einem 35 cm hohen und 2 - 4 cm breiten Band mit einer Hell-Dunkelfärbung halbiert wird, das straff über zwei Ständer gespannt ist. Die Spielfeldbegrenzung ist 2 - 5 cm breit. In der Spielklasse der Minis ist das Feld nur 10 m lang.

Übungsstunden:
Dienstag 19.00 bis 20.30
In der Sporthalle Friedensschule Sinn.

Für nähere Informationen sind ansprechbar:
Rudi Günther
Abteilungsleiter Prellball
Wetzlarer Str. 38 - Tel. 02772/52792

Karl-Heinz Gertler
Tel. 02772/51104

Heinz Georg
Tel. 02772/52514

TURNVEREIN JAHN 1891 SINN e. V.

Turnverein JAHN 1891 SINN e.V.

Abteilung PRELLBALL

Spaß an der Bewegung - fit in jeder Alterstufe!!!

Eine dynamische Sportart im TV SINN

Mach mit . . .
bleib fit . . .
ab 20 . . 30 . . 40 . .. 50 . . 60 . .

Zweier-Prellball

Die Spielidee

Zweier-Prellball ist eine Mannschaftssportart und zählt zu den sogenannten Rückschlagspielen. Auf einem Spielfeld (siehe Skizze), das durch ein Band in zwei Hälften geteilt wird, stehen sich beide Teams gegenüber. Damit ein Spiel zustande kommt, muss der Ball von einer Spielhälfte über das Band in die andere Spielhälfte geprellt werden. Ziel ist es, den Ball so zu prellen, dass das gegnerische Team den Ball möglichst nicht erreicht, oder nur schwer annehmen kann. Bekommt der Gegner nun den Ball, versucht der Annehmende den Ball dem Spielpartner so zu stellen (prellen), dass er/sie den Ball möglichst gut zurückprellen kann.

Der Ball

Der Prellball ist ein luftgefüllter Hohlball mit einer weichen Umhüllung, der straff aufgepumpt sein muss. Sein Gewicht 320 bis 380 g, sein Umfang 62-68 cm. Jede Mannschaft muss bei Spielbeginn einen spielfähigen Ball stellen.

Die Mannschaft

Jedes Team besteht aus 2 Spieler/innen. Dazu kommt ein/e Auswechselspieler/in. Bei einer Spielunterbrechung kann beliebig oft gewechselt werden.

Der Spielverlauf

Der Spielgang beginnt mit einer Angabe und endet mit einem Fehler. Der bei der Angabe mit geschlossener Hand geschlagene Ball kann von einem der gegnerischen Spieler direkt aus der Luft oder nach Aufspringen im Eigenfeld mit offener Hand oder mit der Faust angenommen werden. Der Ball **muss** beim Prellen durch den Annehmenden und beim Zurückprellen durch den/die 2. Spieler/in **eine deutliche Abwärtsbewegung** zeigen und darf pro Spielzug von jedem/jeder Spieler/in nur einmal berührt werden. Zwischen zwei Ballkontakten muss der Ball einmal den Boden berühren. Beim Zurückschlagen in das gegnerische Feld muss der Ball zuerst im eigenen Feld aufkommen.

Mehrmaliges Berühren des Balles durch eine/n Spieler/in gilt als Fehler, ebenso ein Kontakt, oder eine Berührung des gegnerischen Spielfeldes bzw. des Bandes. Der Ball darf das Band nicht berühren und auch nicht den Boden außerhalb des Spielfeldes. Jeder Fehler ist ein Punkt für das gegnerische Team. Die Mannschaft, die den Fehler begangen hat, hat Aufschlag. Sieger ist, wer nach 2 x 5 Minuten die meisten Gutpunkte hat.

Prellball ist Teamsport

Beim Zweier-Prellball gewinnt nur die Mannschaft. Beide Spieler(innen) sind absolut gleichberechtigt. Beide sollten schlagen und annehmen können. Das Team muss harmonieren.
Zweier-Prellball ist leicht zu erlernen. Bereits nach kurzer Zeit kann man bei Wettkämpfen aktiv werden.
Zum Spiel benötigt man zunächst nur einen Ball und eine Schnur oder eine umgedrehte Turnbank, schon kann der Spaß losgehen.
Die Regeln können im Freizeitbereich je nach Bedarf variiert werden.

Zweier-Prellball kann von jeder Altersgruppe beiderlei Geschlechts, die auch als Mixed-Mannschaft zusammen antreten können, gespielt werden.