

Catch'n Serve Ball ist ähnlich dem Volleyball, ist aber leichter zu lernen, da der Ball nicht gepritscht und gebaggert wird, sondern geworfen und gefangen.

Zusammenfassend:

- Das Fangen: beide Handflächen nach oben gedreht (wie eine Schüssel tragend)
- Das Werfen (passen): beide Ellbogen nach außen gedreht und Arme strecken. Eine Vorwärtsbewegung bzw. Schritt nach vorne während des Passens ist erlaubt. Pass muss vor dem Schritt (Fuß am Boden) erfolgen.
- Der Angriffswurf: Beim Angriff sind 2 Schritte erlaubt. Neuerung: Es ist nun möglich, wie im Volleyball, 3 Anlaufschritte zu machen. Allerdings muss der Anlaufschritt mit einem Beistellschritt enden, beidbeinig abgesprungen werden und ein Angriff erfolgen.
- Block: beide Arme nach oben gestreckt (Netzberührung nicht erlaubt und Fehler)
- Das Service: ein seitlicher, einarmiger Einwurf hinter der Grundlinie; Service nach Anpfiff und Handbewegung der Schiedsrichterin; Serviceraum ist hinter dem Feld (hinter der Grundlinie)
- Erlaubt sind max. 3 Berührungen (=2x passen) im Team, danach muss der Ball in das gegnerische Feld geworfen werden.
- Gespielt wird auf dem Volleyballfeld: 9x9 Meter (eine Hälfte), 18x9 Meter (das gesamte Feld).
- Netz: 2.24m hoch, Antennen (Begrenzung; bei Berührung des Balles während des Angriffswurfs nicht erlaubt und Fehler).
- Gespielt wird 6 gegen 6 (plus Ersatzspielerinnen, die eingewechselt werden dürfen); Max. 14 Spielerinnen; 6 Wechsel pro Satz (Zurückwechsel nur mit der selben Spieler:in erlaubt)
- Positionen am Feld (1-6); 3 Spielerinnen vor der 3 Meter Linie, 3 Spielerinnen hinter der 3 Meter Linie
- Nach Punktgewinn aus der Annahme wird im Uhrzeigersinn eine Position weitergedreht und die nächste Spielerin hat das Servicerecht.
- Nach dem Service dürfen die Positionen innerhalb der Linien gewechselt werden.
- 3 Meter Linie (Bedeutung): sie trennt das Spielfeld von Vorderraum und Hinterraum. Spielerinnen aus dem Hinterraum dürfen nur dahinter abspringen und über das Netz angreifen.
- Spielmodus: Running Score auf 21 Punkte (3. Satz auf 15 Punkte) jeweils 2 Unterschied, 2 gewonnen Sätze.
- Zwei Time Outs pro Satz und Team erlaubt zu je 30 Sekunden
- Nicht erlaubt: Netz berühren, übertreten, Ball länger als 1 Sek. Halten
- Spezialpositionen: Im Fortgeschrittenen-Modus: Aufspieler:in, Außenangreifer:in, Mitte, Libera

Ergänzend aber NICHT notwendig: Ein anschauliches Video inkl. einiger guter Übungen sowie weiterführende Regelkunde sind unter folgendem Link zu finden: <http://www.mamanet-austria.at/de/die-sportart>

Catch'n Serve Ball Austria

Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg

T +43 699 119 42 346 – E office@catchandserve-ball.at – www.catchandserve-ball.at –

ZVR-Zahl: 220137165

Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L