



© ParaVolleyEurope

Kein Schein ohne Schweiß Warum Hamburgs C-Trainer jetzt alle rutschen lernen

Vorweg: Eigentlich finde ich, dass der Name „Sitzvolleyball“ gar nicht so richtig ist. Das klingt so gemütlich und ein bisschen träge. „Rutschvolleyball“ würde der Dynamik auf dem Feld irgendwie gerechter werden, aber vermutlich werde ich das nicht ändern können. Egal. Zum Thema.

wo schon mal gesehen haben, gespielt aber noch nie. Deswegen hier schnell die wichtigs-



Sebastian Rieck (46)
Dipl. Sportwissenschaftler
Volleyballer (Zuspiel) seit 30 Jahren, höchste Spielklasse Dritte Liga, aktuell Deutscher Vizemeister U35 mit der VG Halstenbek-Pinneberg
Gelegenheits-Sitzvolleyballer seit 2009, Sparte gegründet in 2021, Co-Trainer Herren-Nationalmannschaft seit Ende 2024 (c) ParaVolleyEurope



ten Grundlagen:

Sitzvolleyball Courts bei der EM 2025 in Győr, Ungarn

(c) Sebastian Rieck

Crashkurs Sitzvol-

leyball-Regeln

Wenn ich Trainer:innenfortbildungen zum Thema Sitzvolleyball gebe, frage ich immer zu Beginn, wer das schon mal gesehen oder sogar schon mal gespielt hat. Die Antwort ist in der Regel, dass die meisten das irgend-

- Feldgröße: 6m breit, 5m tief, 2m- statt 3m-Angriffslinie
- Netzhöhe 1,15m bei den Männern und 1,05m bei den Frauen
- Die Regeln sind im Prinzip wie beim klassischen Volleyball, mit ein paar wenigen Abweichungen (vereinfacht):
 - o Der Rumpf (in der Regel der Hintern) muss beim Spielen des Balles den Boden be-

rühren.

- o Beim Aufschlag dürfen die Beine im Feld liegen (nur der Hintern nicht)
- o Unter dem Netz dürfen die Beine auf die andere Seite
- o Eine Netzberührung ist nur oben an der weißen Kante ein Fehler
- o Der Aufschlag darf geblockt werden

So viel zu den harten Fakten.



Karl Kruber, mit 16 Jahren der jüngste deutsche Nationalspieler beim Champions Cup der besten europäischen Vereinstteams in Italien im April (c) ParaVolleyEurope

Wenn Volleyballerinnen und Volleyballer zum ersten Mal Sitzvolleyball spielen, profitieren sie erstmal in der Regel von einer mehr oder weniger vernünftigen Grundtechnik. Das ist schon mal ein Vorteil gegenüber Menschen, die z.B. nach einer Amputation in den Behindertensport kommen und meistens keine volleyballerischen Vorkenntnisse haben. Das Schwierige ist aber vor allem die Fortbewegung auf dem Feld, das Rutschen. Denn wer kann sich schon mit den Händen über das

Feld schieben und gleichzeitig pritschen? Könnt Ihr ja mal ausprobieren. Dass die Zuspäher in der Nationalmannschaft auch aus dem K2 im Läufersystem unterwegs sind, erzähle ich in Fortbildungen immer erst, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst erlebt haben, wie kompliziert es ist, auch nur anderthalb bis zwei Meter abzudecken.



Bayer Leverkusen hat als Deutscher Meister das Land beim Champions Cup vertreten und wurde in Italien Fünfter (c) ParaVolleyEurope

Sitzvolleyball hat allerdings ein Problem

Die Sichtbarkeit. Ich bin damals durch totalen Zufall darauf gestoßen. Ein Mitspieler von mir hatte mit der Hamburger Polizeiauswahl an einem Inklusionstag gegen das damalige Hamburger Team gespielt und war begeistert – unsere Drittliga-Mannschaft ist daraufhin mehr oder weniger fester Trainingspartner geworden. Stück für Stück sind wir in die Szene hineingewachsen, haben jedes Jahr beim großen, internationalen Turnier in Hamburg mitgespielt und viele tolle Leute aus halb Europa kennengelernt. Das Glück haben aber die wenigsten. Pro Bundesland gibt es in der

Regel ein einziges Team, in Ausnahmefällen zwei, manchmal gar keins. Die Spielerinnen und Spieler nehmen weite Fahrten zum Training auf sich und so mancher Nationalspieler trainiert sogar diszipliniert allein. Das damalige Team des TH Eilbek Hamburg hat Corona nicht verkraftet. Es waren sowieso schon recht wenige Spieler, nach der langen Pandemie-Pause fast gar keine mehr. Wir haben daraufhin bei der VG Halstenbek-Pinneberg im Hamburger Speckgürtel ein Team in unserer Volleyball-Sparte gegründet.

„Wer denkt, dass eine Metropole mit fast zwei Millionen Menschen jede Woche genügend Spieler für ein „Sechs-gegen-Sechs“ im Training haben sollte, hat leider Unrecht.“



Nationalspieler Magnus Fischer beim 3:1-Sieg über Nepal beim Champions Cup (c) ParaVolleyEurope

Und das, obwohl Sitzvolleyball eine sensationelle Sportart ist. Ich erlebe nur ganz selten Menschen, die das zum ersten Mal ausprobieren und daran keinen Spaß haben. Die meisten sind überrascht von der Schnelligkeit, der Dynamik, der Komplexität, von der Schwie-

rigkeit, über das Feld zu rutschen und vor allem davon, wie viel Bock das Ganze macht. Es ist wie so oft im Leben: Raus aus der Komfortzone und einfach mal machen wird in der Regel belohnt. Man muss nur jemanden finden, der den Anstoß gibt. Wie Stefan Bräuer.



Die deutschen Sitzvolleyballer sind amtierender Vize-Europameister (c) ParaVolleyEurope

Der Hamburger Volleyball-Verband als Vorreiter in Sachen Sitzvolleyball

Um die Bekanntheit und damit auch die Sichtbarkeit zu erhöhen, geht der Hamburger Volleyball-Verband jetzt einen neuen Weg. Vorstand Stefan Bräuer hat Sitzvolleyball als festen Bestandteil in die C-Trainerausbildung integriert. Stefan kommt aus Sinsheim, kennt von dort den ehemaligen Nationaltrainer Rudi Sonnenbichler und Jürgen Vorsatz, meinen aktuellen Co-Trainer-Kollegen aus der Herren-Nationalmannschaft sowie das Projekt „Anpiff fürs Leben“, das dort tolle Arbeit im Behindertensport leistet. Ihm war es wichtig, dass Sitzvolleyball auch in Hamburg mehr Aufmerksamkeit bekommt und der Premierengeneration ist ziemlich frisch „in the books“. Und es ist klar, dass erstmal hier in Hamburg so schnell niemand mehr seinen C-Trainerschein bekommt, ohne einmal Sitzvolleyball gespielt zu haben. Super Idee, andere Landesverbände: Gerne nachmachen!

Sitzvolleyball ist paralympisch

Spielt Sitzvolleyball im Training, probiert das aus, vielleicht ist sogar ein Verein in der Nähe. Keine Behinderung? Kein Problem. Und folgt uns gerne bei der Nationalmannschaft! Aktuell kämpfen wir um eines von insgesamt nur acht Tickets für die Paralympics in LA 2028. Letzten Sommer sind wir Vize-Europameister geworden, im Juli sind wir in China bei der WM. Ihr könnt unseren Weg bei Instagram unter [sittingvolleyball_teamd](#) verfolgen.

Und wenn Ihr mal richtig gutes Niveau sehen wollt: Das (leider verlorene) Spiel um Platz drei bei Olympia in Paris 2024 gegen Ägypten gibt es [hier](#)

und das Finale zwischen Bosnien und Iran (Spoiler: Mit dem zweitgrößten Menschen der Welt, 248 cm groß!) findet ihr [hier](#)

uuuuuuund hier lernt Ihr Nationalspieler und Vollmaschine Lukas Schiwy kennen, über den HandicapTV einen coolen [Beitrag](#) gemacht hat.

Euer Sebastian



Lest hier den Text online
auf unserer Homepage