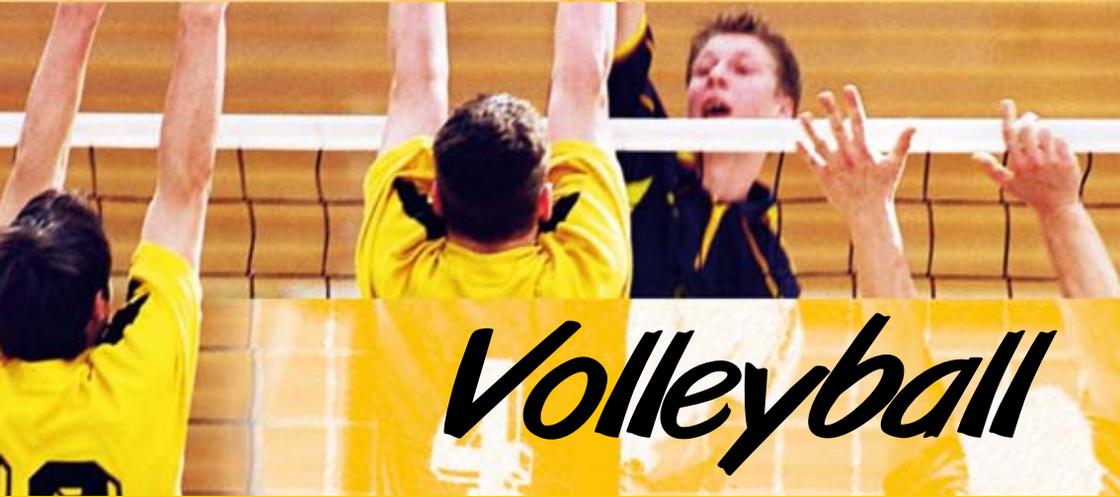




Reihe Doppelstunde Sport

Doppelstunde



Volleyball

Hermann Saile · Barbara Vollmer

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein**

3. Auflage

hofmann.

5

Inhaltsverzeichnis

I Volleyball unterrichten

Das Sportspiel Volleyball.....	11
Ein Vermittlungsmodell für Volleyball.....	13
Hallen, Geräte und Medien.....	18
Aufbau der Doppelstunden.....	21

II Sechs Doppelstunden für die Klassen 5 und 6

Das erste Zielspiel 2–2: „Duovolleyball“	25
Doppelstunde 1: Technik oberes Zuspiel und Spielform 1 mit 1	31
Doppelstunde 2: Technik unteres Zuspiel und Spielform 1–1	38
Doppelstunde 3: Spielformen 1–1.....	44
Doppelstunde 4: Spielform und Taktik 2–2 hintereinander	49
Doppelstunde 5: Spiel und Taktik 2–2 nebeneinander; Aufschlag von unten. .	54
Doppelstunde 6: Spiel 2–2 mit Aufschlag	60

III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9

„Minivolleyball“ und „Quattrovolleyball“ – Schwerpunkte für die Mittelstufe	67
Doppelstunde 7: Taktik 3–3; Feldverteidigung (nah – fern); Spiel 3 mit 3.....	70
Doppelstunde 8: Einführung oberes Zuspiel über Kopf; Spiel 3 mit 3	76



Doppelstunde 9: Festigung oberes Zuspiel über Kopf; oberes Zuspiel im Sprung als Angriff.....	82
Doppelstunde 10: Einführung Angriffsschritte; Spiel 3 gegen 3	87
Doppelstunde 11: Vom Mini- zum Quattrovolleyball; Festigung Anlauf.....	92
Doppelstunde 12: Frontaler Angriffsschlag und Grundlagen des Spiels 4-4....	101
Doppelstunde 13: Frontaler Angriffsschlag; (Tennis-)Aufschlag von oben; Spiel 4-4.....	109

IV Sechs Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12

Vom Spiel 4-4 zum Spiel 6-6.....	119
Doppelstunde 14: Festigung aller Volleyballtechniken und des Spiels 4-4.....	124
Doppelstunde 15: Einerblock und „komplexes“ Spiel 4-4	129
Doppelstunde 16: Theorie 6-6; Spielform 6-6 mit Doppelblock und VI vorne.	135
Doppelstunde 17: Aufschlag und Annahme; Annahme im 5er-Riegel; Läufer I bei Dankeballsituation	141
Doppelstunde 18: Läufer I bei Annahmesituation; Spiel 6-6.....	147
Doppelstunde 19: Volleyball spielen; Alternativtechniken	152

Anhang

Zehnerle.....	162
Literatur.....	165
Legende	167
Glossar	168



Doppelstunde 2: Technik unteres Zuspiel und Spielform 1-1

Im Volleyball ist neben dem *oberen Zuspiel* auch das *untere Zuspiel* eine grundlegende Technik um Volleyball spielen zu können. Gegnerische *Aufschläge* und vor allem Angriffe werden zu einem hohen Prozentsatz in der Technik des *unteren Zuspiels* gespielt, d. h. der erste Ballkontakt wird häufig im *unteren Zuspiel* realisiert und ist die Basis für alle folgenden Spielhandlungen, da nur bei einer erfolgreichen Verteidigung des *Aufschlages* bzw. Angriffes durch den ersten Ballkontakt ein Weiterspielen möglich ist. Eine erfolgreiche erste Ballbehandlung ist die wichtigste Grundlage für einen erfolgsversprechenden Aufbau und Angriff und damit für einen Sieg. Das *untere Zuspiel* wird vor allem gegen schnell und stark abfallend gespielte Bälle eingesetzt, während das *obere Zuspiel* seinen Einsatz eher bei hoch und langsamer gespielten Bällen findet.

Beim *unteren Zuspiel* ist der Spielpunkt tief und der Ball sollte auf Höhe der Hüfte mit zusammengeführten, gestreckten Armen gespielt werden. Die Orientierung zum Ball beim *unteren Zuspiel* fällt vielen Kindern leichter, da sie auf Bekanntes zurückgreifen können: das Fangen eines Balles „wie ein Torwart“ ist vielen bekannt und die meisten Kinder erlernen so das Fangen an sich. Diese Erfahrungen und das Werfen von unten mit gestreckten Armen soll in der Doppelstunde 2 mit den Spielen „Bank-Ball“ und „Indi-Ball“ aufgegriffen werden, um so die Spieler wieder koordinativ auf die Technik des *unteren Zuspiels* vorzubereiten.



4

Bewegungsbeschreibung unteres Zuspiel (Bag – dad)

Als Lernhilfe bei der Technikeinführung und -ausführung werden Schlagwörter eingeführt, die den Bewegungsfluss der Ausführung und die wichtigen Knotenpunkte unterstützen sollen. Beim *unteren Zuspiel* lautet das Schlagwort „Bag – dad“.



Doppelstunde Volleyball

(a) Vorbereitung und Einnahme der Spielposition

- Bewege dich aus der *Spielbereitschaftsstellung* schnell zum Spielort.
- Beende möglichst alle Bewegungen zum Ball vor der Ballberührung.
- Stehe in einer sicheren schulterbreiten Schrittstellung und zeige mit deiner Schulterachse senkrecht zur Abspielrichtung.
- Mache dich spielbereit. Nimm die Arme gestreckt nach vorne, die Ellbogen sind gestreckt, die Arme und Hände bilden ein „Spielbrett“ vor dem Bauch und der Hüfte (**Bag – dad**) und beuge die Beine stark im Sprung-, im Knie- und Hüftgelenk. (Bild 6)



Bild 6



- Führe deine Unterarme möglichst vollständig und gestreckt zum „Spielbrett“ zusammen. Verschließe deine Hände fest und schiebe die Schultern aktiv nach vorne, um ein stabiles und möglichst großflächiges *Spielbrett* zu erzielen. (Bild 7)



Bild 7

- Halte dein „Spielbrett“ im Schultergelenk ca. im 90°-Winkel. (Bild 8)



Bild 8

(b) Spielen des Balles

- Spiele den Ball mit der Innenfläche deiner Unterarme. (Bild 9)
- Begleite den Ball mit der gleichmäßigen Streckung der Beine, um den Ball „zu heben“ (Bag – dad).



- Unterstütze die Ballflugrichtung durch das aktive Schieben der Schultern und Arme, also des Spielbrettes, nach vorne oben. Verhindere ein Schlagen des Balles mit den Armen und halte dich an die Vorstellung des Schiebens.
- Spiele den Ball, je stärker er vom Gegner gespielt wird, vermehrt durch Schieben des Balles und verringere die Streckung der Beine dabei deutlich.



Bild 9

(c) Endposition

- Zeige kurz nach der Ballberührung noch mit dem „Spielbrett“ in die Flugrichtung des Balles und gehe dem Ball einen Schritt nach.
- Bereite die nächste Spielaktion vor. Nimm die *Spielbereitschaftsstellung* ein und orientiere dich zum nächsten Handlungsort.

Die zentralen Knotenpunkte des *unteren Zuspiels* sind das „Spielbrett“ und das „Heben und Schieben“. Es ist wichtig ein Schlagen der Arme gegen den Ball zu verhindern bzw. immer zu korrigieren, da hierdurch die Ballkontrolle verloren geht. Die gespielten oder geworfenen Bälle sollten möglichst immer weit vor dem Spieler landen, so dass eine Vorwärtsbewegung erforderlich ist. Durch die Bewegung nach vorne und unten wird die Einnahme des Spielpunktes erleichtert. Die Anwendung des *unteren Zuspiels* im Spiel sollte zu Beginn mit einem einmaligen Aufprallen des Balles im vorderen Bereich des Spielfeldes gespielt werden, um den Spielern eine Orientierungshilfe für die Einnahme der Spielposition und des Spielpunktes zu geben. Die Anwendung des *unteren Zuspiels* empfiehlt sich mit der Verbindung der Spielformen 1 + 1 und 1–1 mit mehreren Kontakten, worauf in Doppelstunde 3 eingegangen wird.





Stundenverlauf Doppelstunde 2: Technik unteres Zuspiel und Spielform 1 – 1

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische und methodische Hinweise

Aufwärmphase

Schlappenhockey:

Zwei Teams spielen pro Feld auf Tore mit einem Tennisball gegeneinander. Als Schläger nutzen sie einen eigenen Schuh. Der Ball darf nur mit dem Schuh in der Hand gespielt werden. Der Ball bleibt immer am Boden.

Dehnen und Kräftigen

Spezielles Aufwärmen:

Spiel 1: Bankball – Zwei Teams spielen auf einem durch eine Bank getrennten Feld gegeneinander. Ziel ist es, den Ball beim Gegner auf den Boden zu werfen. Es darf nur von unten geworfen und gefangen (wie Torwart) werden.

Spiel 2: Indi-Ball – Zwei Mitspieler transportieren den Ball durch Passen über das Feld zum Abwurfpunkt. Am Abwurf muss einer der beiden Spieler durch einen beidarmigen Wurf von unten in einen offenen Kasten treffen. Danach sprinten beide Mitspieler (bei Treffer ohne Ball, sonst mit Ball) wieder zurück zum Team und das nächste Paar startet mit einem neuen Ball. Ziel ist es, zuerst alle seine Bälle im offenen Kasten zu haben.

Netzaufbau

Langnetz

Doppelstunde Volleyball

Übungsphase

Theorie: Spielbrett und Spielpunkt => Beineinsatz bei Anfängern – Heben und Schieben

- Spielbrett erläutern und demonstrieren.
- Ball auf Spielbrett balancieren – Variationen durch Laufformen (gerade, langsam – schnell, kurven, im Kreis, als Slalomparcours etc.)



vgl. **4** und Bild 6 bis Bild 9

Einführung des unteren Zuspiels:

Übung 1: A sitzt auf Langbank und B lässt den Ball auf das Spielbrett von A fallen. A lässt den Ball nur vom Spielbrett abspringen, ohne Bewegung. Nach 4-5 Wiederholungen arbeitet A mit Bein Streckung

Übung 2: Wie 1, aber B wirft Ball von unten genau zu A und dieser spielt zurück

Übung 3: Wie 2, aber B verändert nach Anwurf seine Distanz zu A und dieser versucht B anzuspüren => verschieden starkes Heben und Schieben



Spielphase

Spielformen 1-1:

Spiel 1: 1 mit 1 im oberen Zuspiel => Wiederholung Knotenpunkte oberes Zuspiel

Spiel 2: 1 gegen 1 als *Kaiserturnier*: Spiel- bzw. Turnierform auf mehreren nebeneinanderliegenden Feldern. Nach Ende einer Spielrunde wechseln alle Sieger ein Feld Richtung Kaiserfeld weiter, während alle Verlierer ein Feld in die andere Richtung wechseln. (vgl. Abb. 8)



Feldgröße und Netzhöhe wie Doppelstunde 1

Spieleröffnung:
Angeworfener Ball von hinter 3 m-Linie; 5-6 x 3 Min. Spielzeit

Je mehr Spielrunden, desto homogener wird das Spielniveau auf den einzelnen Feldern.

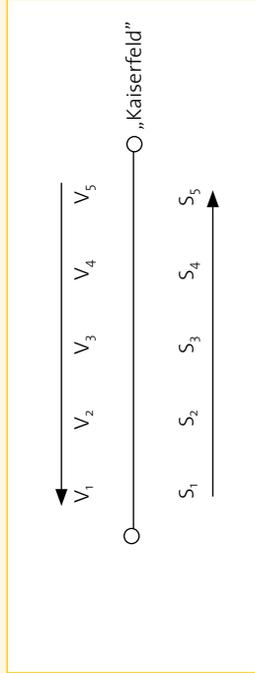


Abb. 8: Wechsel beim Kaiserturnier
Netzabbau

