



Spielend das Volleyball-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte



Impressum

Spielend das Volleyball-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte

Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH)

Dr. Gesa Ramm, Direktorin

Schreberweg 5, 24119 Kronshagen

<http://www.iqsh.schleswig-holstein.de>

https://twitter.com/_IQSH

Bestellungen

Onlineshop: <https://publikationen.iqsh.de/>

Tel.: +49 (0)431 5403-148

E-Mail: publikationen@iqsh.landsh.de

Autorinnen und Autor

Dr. Birte Almreiter, Landesfachberaterin Sport, IQSH

Hannah Jamaer, Florian Lüdike, beide IQSH

Gestaltung

Stamp Media im Medienhaus Kiel, Ringstraße 19, 24114 Kiel, www.stamp-media.de

Fotos

Titelbild © Sergey Novikov /stock.adobe.com

Bilder im Innenteil © Dr. Birte Almreiter

Publikationsmanagement

Petra Haars, Stefanie Pape

© IQSH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Auflage Februar 2024

Broschüre Nr. 01/2024

Das IQSH ist laut Satzung eine dem Bildungsministerium unmittelbar nachgeordnete, nicht rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts.

Spielend das Volleyball-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Die digital zur Verfügung gestellte Broschüre darf zudem nicht als Download auf eigenen Websites oder Schulservern gespeichert werden. Wenn auf diese Broschüre verwiesen werden soll, muss stattdessen auf den PDF-Download des Werkes im IQSH-Onlineshop unter <https://publikationen.iqsh.de/> verlinkt werden.

Vorwort - 5

Einführung - 6

Den Lehrgang unterrichten - 6

Die Volleyballspielreihe zum Zielspiel Duo-Volleyball - 8

Organisationsformen - 10

INFOBOX Differenzierungsmöglichkeiten - 11

INFOBOX Die Spielreihe in der Orientierungsstufe nutzen - 12

Ball über die Schnur - 13

INFOBOX Zonenball/-volleyball - 15

Pritschen-Fangen-Spiel (1+1 / 1:1 und 2+2 / 2:2) - 16

INFOBOX Pritschen - 17

Bagger-Fangen-Spiel (1+1 / 1:1 und 2+2 / 2:2) - 18

INFOBOX Baggern - 19

Bagger-Annahme-Spiel mit Zuspiel und Richtungspritschen (2+2 / 2:2) - 20

INFOBOX Situationsgebundener Angriffsaufbau - 21

Driveschlag - Spiel (2+2 / 2:2) - 22

INFOBOX Driveschlag - 23

INFOBOX Übungsreihe Driveschlag - 24

Aufschlag-Spiel (2+2 / 2:2) - 25

Aufschlag von unten - 26

Duo-Volley - 27

Erweiterung der Spielreihe zum Mini-Volleyball - 28

Rotations-Spiel (3+3 / 3:3) - 29

Zuspieler-Spiel (3+3 / 3:3) - 30

Positionsgebundener Angriffsaufbau - 31

Angriffs-Spiel (3+3 / 3:3) - 32

Angriffsschlag - 33

Literaturverzeichnis - 34

Spielen ist eine Grundkategorie menschlichen Verhaltens und eine wichtige Dimension der Weltaneignung für Kinder und Jugendliche. Daher beinhalten die Fachanforderungen Sport von der Grundschule über die Sekundarstufe I bis hin zur Sekundarstufe II den Themenbereich der „Sportspiele“.

Die vorliegende Broschüre „Spielend das Volleyball-Spiel verstehen“ will in einem Lehrgang aufzeigen, wie Spielkompetenzen vermittelt werden können. Sie bietet schwerpunktmäßig denjenigen Lehrkräften Anregungen, die die Sekundarstufe I und den Übergang in die Einführungsphase der Oberstufe begleiten, und zeigt immer Möglichkeiten auf, eine individuelle Anpassung an die eigene Lerngruppe vorzunehmen und zu differenzieren. Viele spannende Ideen sind darüber hinaus auch für einen Einsatz in der Sekundarstufe II geeignet. All das macht Lust, gleich mit der Umsetzung im eigenen Unterricht zu beginnen und das Konzept und die Ideen auszuprobieren.

Ich danke Dr. Birte Almreiter, unserer Landesfachberaterin Sport, und den IQSH-Studienleitungen Hannah Jamaer und Florian Lüdike für die Erstellung der Texte.

Ich freue mich, wenn diese Veröffentlichung dazu beitragen kann, den Sportunterricht in Schleswig-Holstein zu bereichern und vielen Schülerinnen und Schülern Freude am Sportunterricht zu vermitteln sowie Lernerfolge zu ermöglichen.

Dr. Gesa Ramm
Direktorin

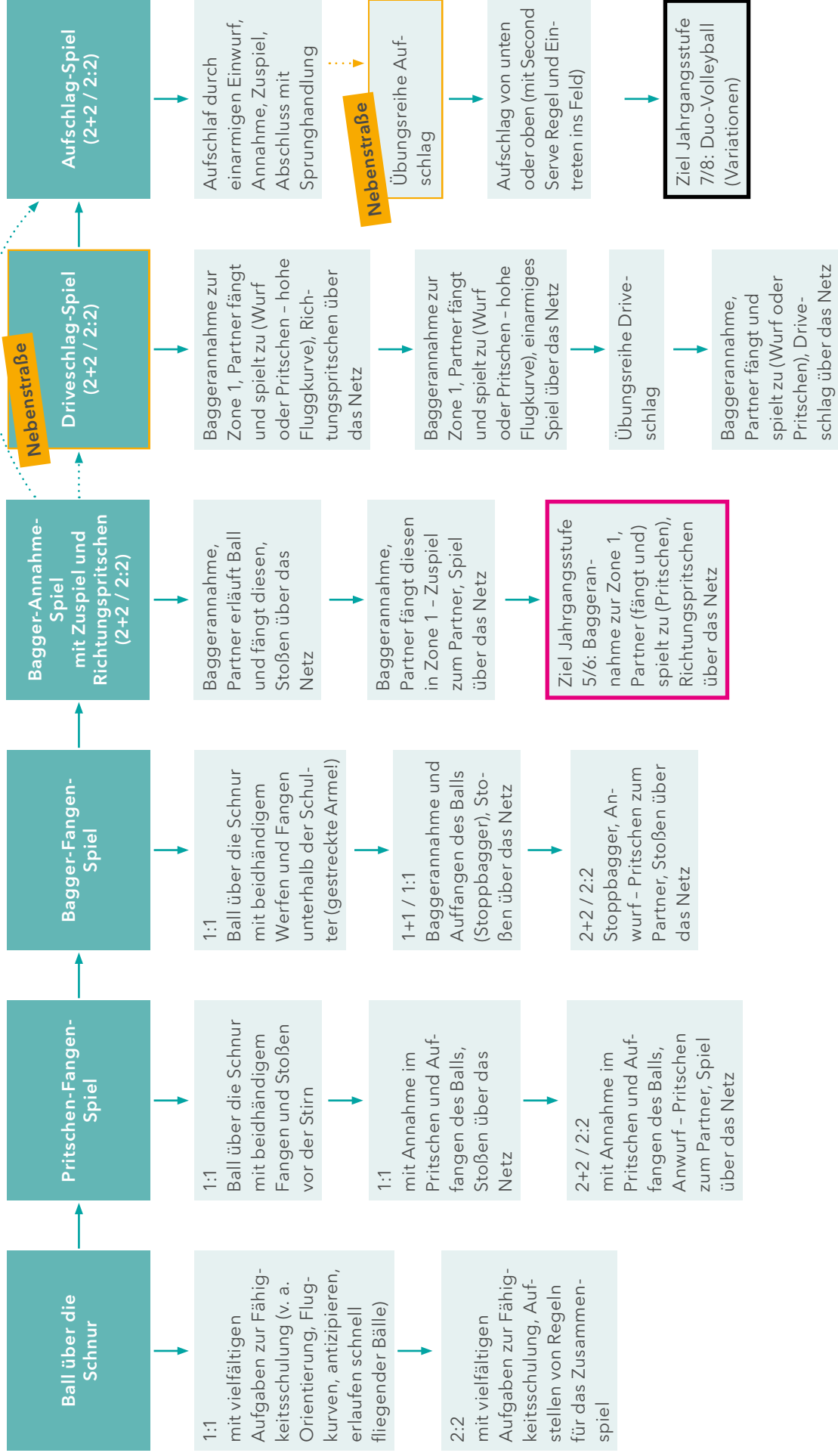
Einführung

Volleyball gilt als eine der beliebtesten Ballspielsportarten weltweit. Mit mehr als 390.000 Mitgliedern im Jahr 2022 zählt der Deutsche Volleyball-Verband zu den größten Sportverbänden Deutschlands (DOSB, 2022). Auch in der Schule ist das Rückschlagspiel fest im Kanon der Spielsportarten verankert (Kröger und Magnussen, 2001) und kann in Schleswig-Holstein folglich als Prüfungsteil des Abiturs gewählt werden. Die Unterrichtspraxis zeigt jedoch, dass das Volleyballspiel in der Schule selten die gewünschte Dynamik und Rasanz entwickelt. Mögliche Ursachen hierfür stellen die Überforderung der Lernenden durch komplexe Spielformen wie zum Beispiel im Spiel sechs gegen sechs im taktischen Bereich und der Erwerb der sportspielspezifischen technischen Fertigkeiten dar. Ziel des Volleyballunterrichts sollte es daher sein, die Rahmenbedingungen im Unterricht so zu gestalten, dass die Spielkomplexität reduziert und eine hohe Bewegungsintensität sowie Anzahl an Ballberührungen gewährleistet wird, damit sich Technikerwerb und schülerspezifische Bedürfnisse wie der Wunsch nach Bewegungsintensität und Spielen erfüllen lassen. Dies lässt sich erreichen, indem die Erfolgsbedingungen an die Voraussetzungen der Lerngruppe angepasst werden (Fachanforderungen Sport, 2015, S. 26). Die Komplexität des Spiels kann beispielsweise durch veränderte Spielerzahlen und Spielfeldgrößen sowie Regelmodifikationen, die die Anforderungen an die taktischen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten der Lernenden reduzieren, verringert werden. Schon 1986 erkannten Thorpe et al., dass sich ein isoliertes Fertigkeitstraining nicht nur schwer auf das Spielgeschehen übertragen lässt, sondern reines Üben von Techniken zusätzlich zu einem Motivationsverlust führt. Die geforderte Priorisierung der „Fähigkeitsvermittlung vor der Fertigkeitsvermittlung“ wird auch durch die Fachanforderungen Sport des Landes Schleswig-Holstein (2015, S. 26) vorgegeben, sodass die vorliegende Handreichung eine spielerisch-implizite Herangehensweise an das Volleyballspiel vorstellt. Sie hat das Ziel, entsprechend des spielgemäßen Vermittlungsmodells Spiel- und Übungsformen vorzustellen, die aufeinander aufbauend das Volleyballspiel in der Sekundarstufe I vermitteln und eine erfolgreiche Teilnahme aller Lernenden an der Rückschlagsportart ermöglichen.

Den Lehrgang unterrichten

Die vorgestellte Spielreihe basiert auf der Handreichung „Sport in der Sekundarstufe I“ (Krispin et al., 2006) und wurde entsprechend aktueller Literatur um neue didaktische Erkenntnisse sowie zusätzliche Spiel- und Übungsformen erweitert. Die dabei verwendeten Begriffe orientieren sich an den Handreichungen der Deutschen Volleyball-Jugend (Czimek et. al, 2020). Beginnend mit einfachen fähigkeitsorientierten Eingangsspielen wird durch Hinzufügen einzelner Technikelemente ein komplexeres Spielgeschehen erreicht. Die Einführung der Grundlagentechniken wurde spielerisch-implizit gestaltet und erfolgt in den entsprechenden Spielformen durch kleinschrittige und sukzessive Erweiterungen dieser. Eine individuelle Anpassung an die Lerngruppe kann dabei durch die Auswahl unterschiedlicher Variationen der Spielformen oder Zusatzregeln erfolgen. Infoboxen unterstützen Lehrkräfte zusätzlich in Fragen der Differenzierung und indem sie vertiefende Einblicke in sportartspezifische Techniken und Taktiken bieten.

Allgemeine Ballschule Rückschlagspiele („einen Ball volley spielen“)



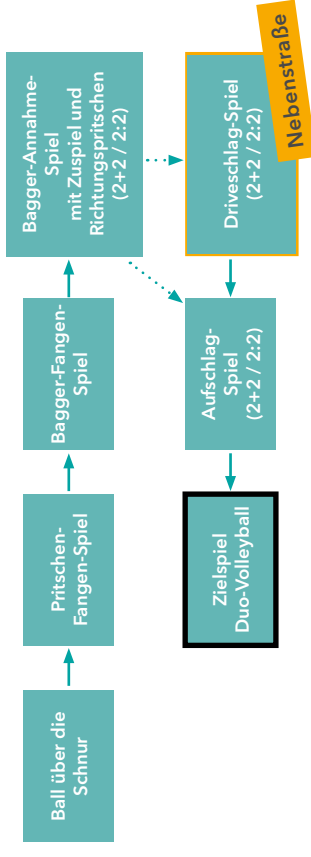
Zielspiel
2 mit 2

Zielspiel
2 gegen 2

Zielspiel
Duo-Volleyball

Die Volleyballspielreihe zum Zielspiel Duo-Volleyball

Die folgende Spielreihe zeigt auf, wie das Zielspiel Duo-Volleyball durch aufeinander aufbauende Spielformen zu Beginn der Sekundarstufe I unterrichtet werden kann. Dabei sollte vorab, entsprechend der Fachanforderungen Sport, in der Orientierungsstufe eine allgemeine fähigkeitsorientierte Ballschule (Fachanforderungen Sport, 2015, S. 26) vorgeschaltet worden sein sowie eine umfassende Schulung der Spielform „Ball über die Schnur“ (siehe Infobox Orientierungsstufe, Seite 12) erfolgen.



Im Sinne eines kumulativen Kompetenzaufbaus zeigt die folgende Tabelle, wie die Spielreihe in den verschiedenen Jahrgangsstufen eingesetzt und Teile von ihr wiederholt werden können. Zur Verringerung der Komplexität wird bewusst in kleinen Mannschaften gespielt, da eine „hohe Anzahl an Wiederholung anzustreben ist, um Techniken wie beispielsweise das Obere sowie Untere Zuspiel fähigkeitsorientiert einzuführen, vielfältig in Spielformen zu festigen und dabei variabel verfügbar zu machen“ (Kröger, Lüdike, 2020, S. 85).

Spielform	Schwerpunkte und Anforderungen (vgl. Basiswissen Sport, 2020, S. 87)	didaktisch-methodische Modifikationsmöglichkeiten	mögliche Prüfungsformate
1 mit/gegen 1 Orientierungsstufe	<ul style="list-style-type: none"> - Orientierung auf dem Spielfeld und zum Ball erlangen → Schulung des peripheren Sehens - Ballflugeigenschaften erkennen, Laufwege und Tempo zum Ball bestimmen → Flugkurve des Balls antizipieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Material: Art der Bälle - Spielfeldgröße, Netzhöhe - Zusatzaufgaben - Feld in Zonen einteilen (siehe Infobox Zonenvolleyball, Seite 15) 	Kaiserturnier „Ball über die Schnur“
2 mit/gegen 2 Jahrgangsstufen 7/8	<ul style="list-style-type: none"> - Raumaufteilung mit Spielpartner, Orientierung auf dem Spielfeld → günstige Spielpositionen entwickeln - Situationsgebundener Spielaufbau - „Einfache Distanzregulation / Kraft, Richtung, Drall dosieren“ - fähigkeitsorientierte Anwendung der Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielberuhigung (durch Abfangen des 1. oder 2. Balls) - Feste Partnersysteme - Viele Ballkontakte 	Spiel 2 gegen 2 mit Fangen der Annahme
3 mit/gegen 3 Ende der Sek. I	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterentwicklung des technisch-taktischen Könnens aus den Duo-spielen zu einer Mannschaftsspielweise - Fortwährende Bereitschaftsstellung für 1., 2., und 3, Kontakt - Annahme im Zweierriegel, positionsgebundener Spielaufbau über die Mitte - Sportspeziesspezifische Techniken funktional anwenden 	Zusatzregeln (siehe Spielreihe), um mehr Ballkontakte zu generieren: <ul style="list-style-type: none"> - Canadian-Volley-Regel (in Zone 1) - Gemeinsame Netzüberquerungen, bevor gegeneinander gespielt wird 	Spiel 3 gegen 3 (Canadian-Volley möglich)
4 mit/gegen 4 Sek. II	<ul style="list-style-type: none"> - Höhere Anforderungen an die Abstimmung der Spieler untereinander - Einführung der Hinterfeldspiel-Situation, Verbot des Rückraumangriffs - Annahme im Dreierriegel, Zuspiel von der zentralen Position 	<ul style="list-style-type: none"> - Netzhöhe auf die Balance von Angriff/Verteidigung ausrichten - Zwei Ballkontakte sind Pflicht. 	Quattro-Volleyballturnier

Organisationsrahmen

Material

Bei der Vermittlung der Sportart Volleyball ist das wichtigste Kernanliegen, den Lernenden eine hohe Anzahl an Ballkontakten zu ermöglichen. Folglich bieten sich, in Kombination mit einem längs gespannten Volleyballnetzbeziehungweise einer Zauberschnur (zum Beispiel Reivo-Band), Kleinfeldspiele in besonderem Maße an, da sie nahezu eine Vollbeschäftigung der Lernenden ermöglichen.

Das Spielfeld

Die Spielfeldgröße gilt es dabei stets an die Voraussetzungen der Lernenden anzupassen und zielorientiert zu gestalten. So sind beispielsweise kleine Spielfelder für Spielformen des Miteinanders geeignet, da sie deutlich längere Ballwechsel begünstigen, was den Spaß und die Motivation fördert. Hierbei ist es wichtig, dass die Spielfelder klar zu erkennen sind. Da in den seltensten Fällen die Linien anderer Sportarten auf dem Hallenboden hierfür ausreichen, empfiehlt sich der Einsatz von Floormarkern als Markierungshilfe.

Empfehlung:

- 1+1 / 1:1 → 9 Felder im Basketballfeld (18 Spielende + 9 Auswechslenspieler / Schiedsrichter)
- 2+2 / 2:2 → 6 halbe Badmintonfelder (=24 Spielende + 6 Schiedsrichter), die Länge der Spielfelder wird entsprechend des Leistungsstands variiert

Netzhöhe

Neben der Spielfeldgröße beeinflusst die Netzhöhe die Spielstruktur erheblich. Ein höheres Netz erfordert hohe Pässe und Flugkurven der Bälle, die den Lernenden mehr Zeit zu reagieren lassen und somit Abwehraktionen erleichtern. Wichtig zu wissen ist, dass dies jedoch auch einen erhöhten Kräfteinsatz seitens der Lernenden erfordert, der die Präzision der gespielten Bälle negativ beeinflussen kann. An dieser Stelle kann ein schräg gespanntes Netz gegebenenfalls als zusätzliche differenzierende Maßnahme eingesetzt werden.

Organisationsformen

Die folgenden Spielformen ermöglichen es vielen Lernenden, gleichzeitig an Spielen teilzunehmen und eine hohe Anzahl an Ballkontakten zu erreichen.

Kaiserball ist eine Turnierform, bei welcher die Gewinner aufsteigen und die Verlierer absteigen. Nach einigen Runden ergeben sich so leistungshomogene Gegenspieler.

Wird sich für die Rotation im Uhrzeigersinn entschieden, kann weiterhin mit leistungsheterogenen Gegenspielern wettgekämpft werden. Um Frustration bei spielschwächeren Lernenden zu vermeiden, finden Zusatzregeln Anwendung (zum Beispiel führender Spieler muss ab einer Punktedifferenz von drei Punkten bis zum erneuten Ausgleich der Punkte die Grundlinie berühren).

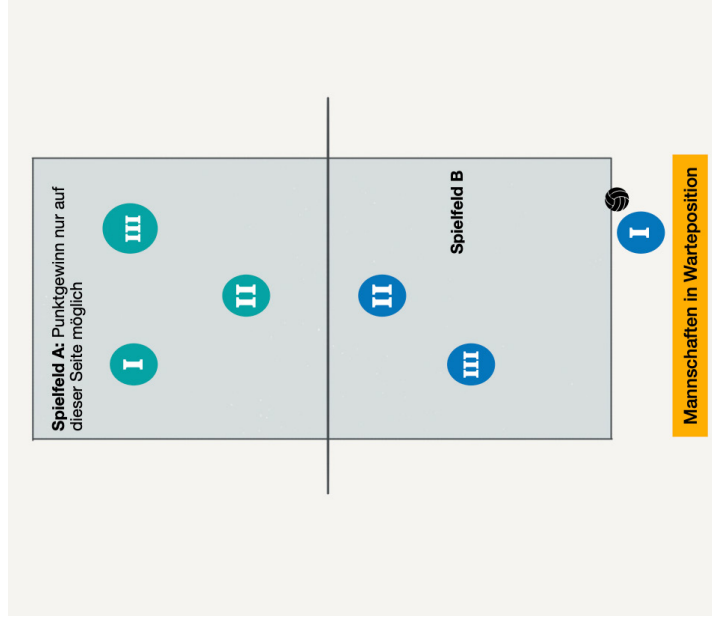
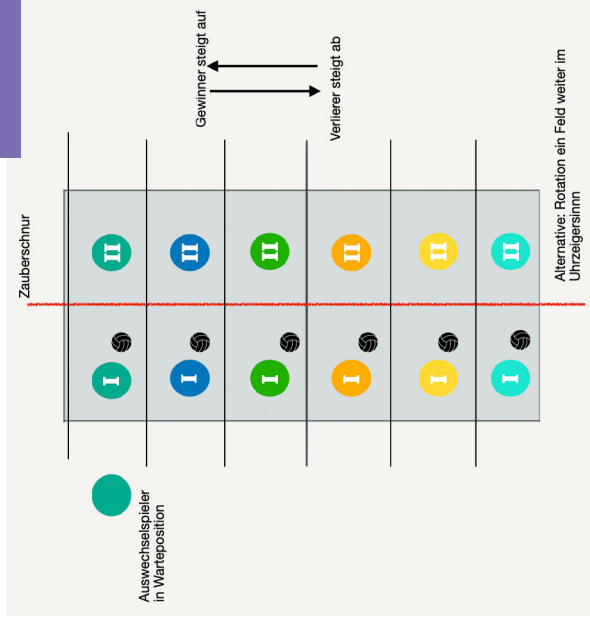
King of the Court ermöglicht eine hohe Bewegungszeit sowie -intensität, sobald die Abläufe eingeübt sind. Punkte dürfen nur auf der Feldseite A erzielt werden. Der Ball wird stets von der Spielfeldhälfte B ins Spiel gebracht. Erzielt die aufschlagende Mannschaft einen Punkt, erfolgt ein schneller Wechsel: die wartende Mannschaft erhält das Aufschlagsrecht, die Mannschaft der Spielfeldhälfte A begibt sich umgehend in die Warteposition, während die Gegner unter dem Netz hindurch laufen und sich dort zur Annahme bereit machen. Bei Punktgewinn durch die annehmende Mannschaft darf sie solange weiter Punkte sammeln, bis der Punkt durch die aufschlagende Mannschaft erfolgt ist. In diesem Fall tauschen die aufschlagende Mannschaft und das Team auf der Warteposition nach dem jeweiligen Punktverlust die Rollen. Das Team mit den meisten gesammelten Punkten gewinnt.

Erben ist eine Spielform mit ein bis zwei Wartepositionen je Spielfeld. Auf dem Spielfeld wird ein Kurzsatz bis beispielsweise sieben Punkte gespielt. Der Gewinner verweilt auf dem Spielfeld und startet das neue Spiel erneut mit 0 Punkten. Der Verlierer verlässt das Feld und wird durch das Team von der Warteposition ersetzt, welches die Punkte des Verliererteams erbt. Das nächste Spiel startet somit beispielsweise mit dem Punktestand 0:3. Spielstarke Teams werden somit zunehmend gefordert und die Chancen für spielschwächere Teams, ein Spiel zu gewinnen, steigen mit zunehmender Dauer.

Tipp:

Um die wartenden Lernenden kognitiv zu aktivieren übernehmen diese die Leitung des Spiels oder erhalten einen Beobachtungsauftrag.

Kaiserball 2.0



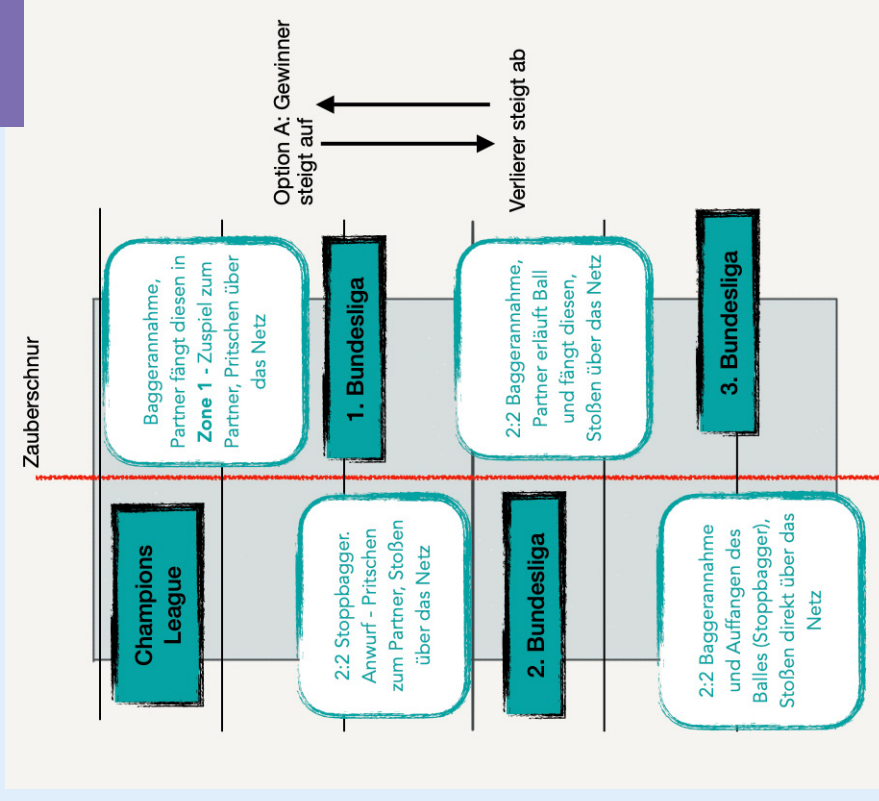
INFOBOX Differenzierungsmöglichkeiten

Die Spielreihe bietet neben den bekannten Stellschrauben der Sportspielvermittlung (zum Beispiel Veränderung der Spielerzahl, Spielfeldgröße, Material, Aufgabenstellungen) weitere Möglichkeiten der Differenzierung in und durch Spielformen:

1. Zusatzaufgaben für starke Gegner bis zum Punktegleichstand:
Der führende Spieler muss, ab einer Punktedifferenz von beispielsweise drei Punkten, eine Zusatzaktion nach jedem gespielten Ball ausführen. Die so veränderten Druckbedingungen sorgen für ein ausgeglicheneres Spiel. Bei Punktausgleich fällt die Zusatzaktion weg bis zur erneuten Führung eines Spielers von drei Punkten.
2. Die Lernenden einigen sich untereinander auf unterschiedliche Variationen der Spielformen, je nach Könnensstand und Selbstwertschätzung (Alternative: von Lehrkraft vorgegeben).
3. Kaiserball 2.0: Die Lehrkraft legt vor Beginn des Kaiserball-Turniers die Spielvarianten für die Spielfelder fest. Durch das Auf- und Absteigen auf den Feldern finden sich die Lernenden somit selbstdifferenzierend auf Feldern und in Spielformen wieder, die ihrer Kompetenzstufe entsprechen.

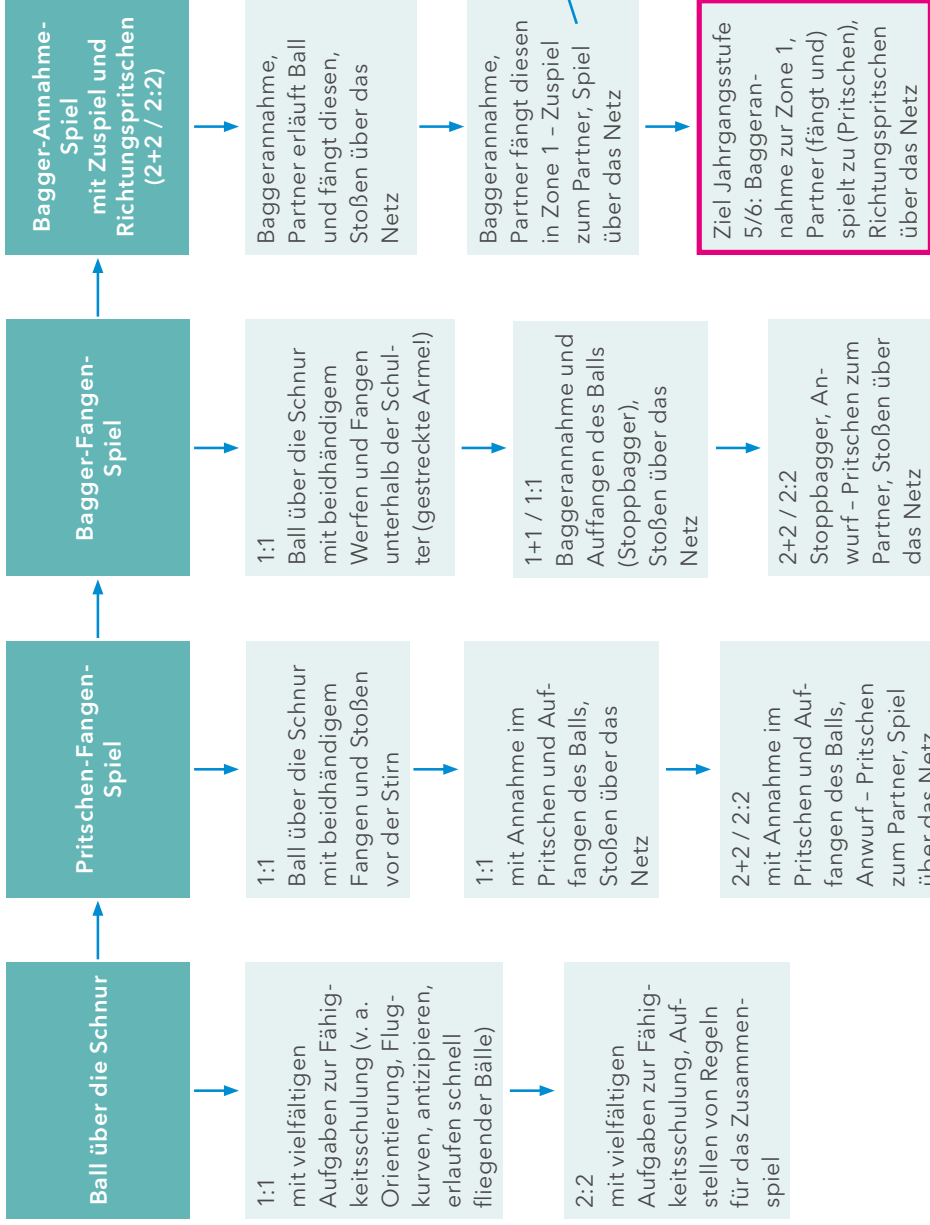
Tipp:

Name des Spiels und zentrale Regeln im A3-Format ausdrucken und an die Stirnseite des entsprechenden Feldes (bspw. an der Trennwand) fixieren.

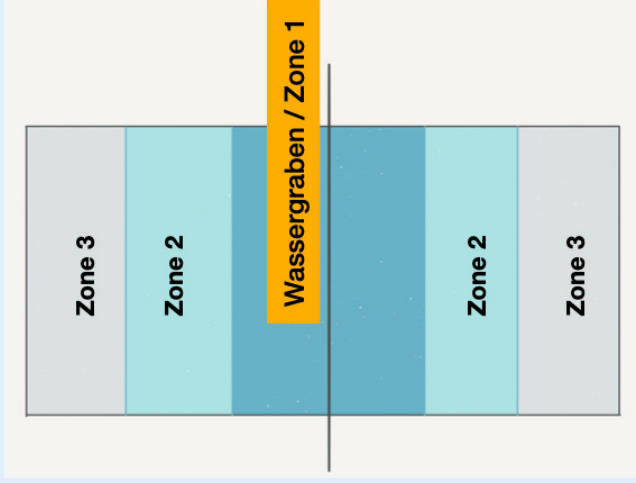


INFOBOX Die Spielreihe in der Orientierungsstufe nutzen

Allgemeine Ballschule Rückschlagspiele („einen Ball volley spielen“)



„Ball über die Schnur“ bildet in der Orientierungsstufe die zentrale Spielform der Unterrichtseinheit und sollte auch in späteren Einheiten im Rahmen der Erwärmung immer wieder aufgegriffen werden. Um den Lernenden viele Ballkontakte und eine intensive Fähigkeitsschulung zu ermöglichen, wird das Spiel im 1:1 angestrebt. Schnelle Wechsel erlauben auch bei wenig Platz eine hohe motorische Aktivität.



Zielspiel
2 mit 2

Zielspiel
2 gegen 2

Tipp:
Auch für das Richtungspritschen können Zonen vorgegeben werden.

Ball über die Schnur

Ball über die
Schnur



1:1
mit vielfältigen
Aufgaben zur Fähig-
keitsschulung (v. a.
Orientierung, Flug-
kurven, antizipieren,
erlaufen schnell
fliegender Bälle)



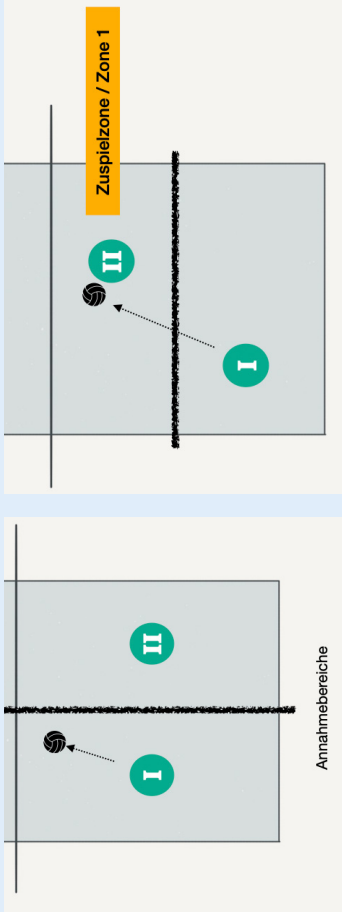
2:2
mit vielfältigen
Aufgaben zur Fähig-
keitsschulung, Auf-
stellen von Regeln
für das Zusammen-
spiel

	<ul style="list-style-type: none"> - Laufweg und Lauftempo zum Ball festlegen - Spielgedanken vermitteln - Einführung Rallypoint-Zählweise - Einführung Lucky-Luke-Position - Antizipation (Flugkurve) - Positionierung (Ball/Feld) - Peripheres Sehen (Mitspieler-/Gegnerbeobachtung) - Orientierung (Feld/Mitspieler) <p style="text-align: right;">Lucky-Luke-Position</p>		<p style="background-color: #4a4a8a; color: white; padding: 5px;">Lucky-Luke-Position: auf dem Vorfuß stehende, bewe- gungsbreite und tiefe Ausgangsposition</p>
<p>Grundregeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spielbeginn erfolgt durch beidhändigen Einwurf von unten (Schockwurf siehe Bild). - Ball muss innerhalb von 1-2 Sekunden geworfen werden - Fangpunkt = Wurfpunkt (beidhändig aus dem Stand) - Ballabgabe an den Partner im 2:2 (Seitenwechsel der Spieler innerhalb des eigenen Feldes nach 5 Punkten) <p style="text-align: right;">Beidhändiger Schockwurf von unten</p>		
<p>Punktgewinn (gilt auch für alle weiteren Spielformen)</p>	<p>Der Gegner erhält einen Punkt, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spieler oder Ball das Netz oder die Zauberschnur berühren. - der Ball im Spielfeld auf den Boden fällt. - der Ball ins Aus geworfen wird. - mit dem Ball gelaufen wird. 		
<p>Variationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ball auf unterschiedliche Art und Weise fangen und werfen - Spiel mit zwei Bällen - Spiel mit drei Bällen (je ein Zusatzball innerhalb des Teams im 2+2 / 2:2) - Ball im Sprung über das Netz werfen (Wurfpunkt bleibt Fangpunkt) 		

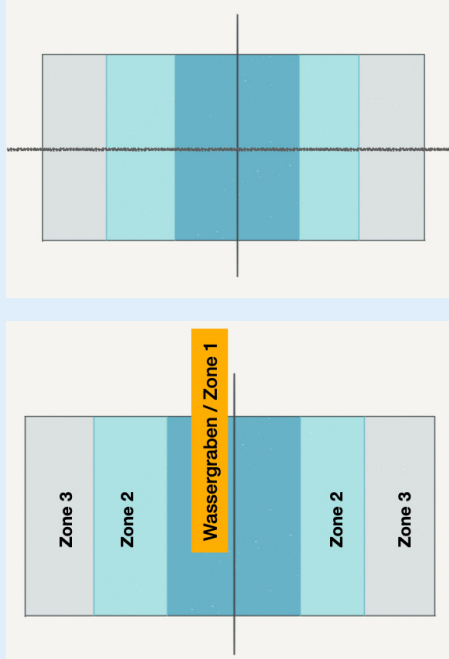
<p>Zusatzaufgaben</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mittel-, Seiten- oder Grundlinie, Rückwand berühren - Position im Spielfeld wechseln (2+2 / 2:2) - Hinsetzen, hinlegen, ganze Drehung etc. - Differenzierungsmöglichkeit: Zusatzaufgaben bei einer Punktedifferenz von mehr als drei Punkten (gilt bis zum erneuten Gleichstand), z. B. nach jedem Ballkontakt eine Spielfeldlinie berühren
<p>Stellschrauben</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Größe und Gewicht des Balles anpassen (z. B. Softball, Schulvolleyball, Zeitlupenball) - Bei Zusatzbällen unterschiedliche Farben nutzen † - Spielfeld vergrößern oder verkleinern (v. a. in der Tiefe) † - Spielfeld mit Tabuzonen †
<p>Konstruktive Unterstützung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frühzeitig die Bereitschaftshaltung und Annahmebereiche (2+2 / 2:2) thematisieren (siehe Abbildung): - Lucky Luke! → Bereitschaftshaltung einnehmen - Vorfuß! → Körperschwerpunkt auf den Vorfuß verlagern - Kommunikation! <ul style="list-style-type: none"> → Absprache, wer die Mitte / die Annahme übernimmt; „Ich“! <div data-bbox="783 813 1098 1010" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1070 1021 1098 1256" data-label="Caption"> <p>Lucky-Luke-Position</p> </div> <div data-bbox="549 203 1098 797" data-label="Diagram"> </div>

INFOBOX Zonenball/-volleyball

Im Zonenball/-volleyball gilt es, gezielt in vorab festgelegte Spielfeldbereiche zu spielen, um so taktische Grundlagen sowie Basisfähigkeiten wie „Winkel steuern“ oder „Kraft und Richtung des Balls dosieren“ implizit zu schulen. Auch bei der Einführung von Fertigkeiten kann so gewährleistet werden, dass ein Spiel miteinander zustande kommt, indem zu kurze oder sehr lange Bälle vermieden werden. Mögliche Zonenvarianten sind:



1. **Zone vertikal zum Netz**
z. B. um ein abwechselndes Anspielen der Gegenspieler zu provozieren
z. B. um Verantwortlichkeiten in der Annahme zu verdeutlichen
2. **Zonen parallel zum Netz**
z. B. Festlegung eines Annahmezielbereiches zur Etablierung des Zuspielers
z. B. um die Länge des Balles beim Richtungspritschen vorzugeben

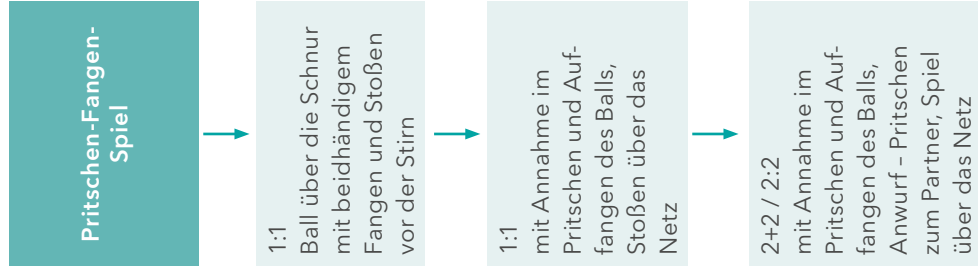


3. **Einführen einer Tabuzone (z. B. Wassergraben)**, um das Spiel miteinander zu erleichtern (Verringerung des Zeitdrucks und höhere Flugkurven)
4. **Zonen vertikal und parallel zum Netz**
Nutzen von mehreren Zonen, um z. B. durch Regelvorgaben (z. B. aus einer geraden Zone darf nur in eine ungerade Zone gespielt werden) das Richtungspritschen zu provozieren.

Pritschen-Fangen-Spiel (1+1 / 1:1 und 2+2 / 2:2)

Spiel mit „Wassergraben“
(siehe vorherige Seite),
weicher jedoch betreten
werden darf

<p>Lernziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des Oberen Zuspiels (Grundtechnik Pritschen) - Anwenden der ersten Grundtechnik in Spielsituationen - Einfach Distanzregulation (Kraft, Richtung, Drall dosieren)
<p>Erweiterung der Grundregeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spielbeginn durch Schockwurf - Ball muss innerhalb von 1-2 Sekunden geworfen/gestoßen werden - Fangpunkt = Wurfpunkt (vor der Stirn, beidhändig aus dem Stand) - Ballabgabe an den Partner im 2+2 / 2:2 - Maximal 3 Ballkontakte, bevor der Ball das Netz überquert
<p>Technik Pritschen-Fangen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ball wird mit beiden Händen oberhalb der Stirn gefangen („Pritschkörnchen“, siehe Bild) - Nach dem Auffangen wird der Ball direkt von dort zum Gegner über das Netz und den „Wassergraben“ gestoßen (1+1 / 1:1)
<p>Erweiterung der Spielform zur Einführung des Pritschens</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zunächst miteinander, dann gegeneinander spielen - Stoßen in markierte Zonen z. B. nur Zone 1 und 3 - Erster Ballkontakt muss gepritscht werden - Annahmespieler fängt seinen gepritschten Ball selbst oberhalb der Stirn auf und spielt ihn (Pritschen oder Stoßen mit Körbchenhaltung) zu seinem Partner
<p>Stellschrauben</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Netz erhöhen, Wassergraben verbreitern, um Zeitdruck zu reduzieren ↓ - Ball wird nicht über das Netz gestoßen, sondern nach eigenem Anwurf gepritscht ↑
<p>Konstruktive Unterstützung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte! → Hände von der Hüfte direkt vor die Stirn nehmen - Daumen! → Die Daumen zeigen in die Richtung der Nase - Foto! → Mache durch das Dreieck deiner Finger ein Foto vom Ball - Superman/Supergirl! → Körperspannung von den Zehen bis in die Fingerspitzen



INFOBOX Pritschen

Das Obere Zuspiel (Pritschen) ist die wichtigste Grundtechnik des Volleyballspiels. Im Vergleich zum Unteren Zuspiel (Baggern) lässt sich durch das Pritschen eine höhere Genauigkeit im Spielaufbau erreichen, weshalb es gerade bei Anfängern dem Baggern vorgezogen werden sollte (Schulz, W., Elsaßer, A., 2008). Wesentliche Technikmerkmale in der Anfängerschulung werden in folgender Bewegungsbeschreibung hervorgehoben.

Das Pritschen erfolgt aus einer **leichten Schritt-Grätschstellung**. Dabei sind Knie-, Hüft- und Ellenbogen gelenk leicht gebeugt und die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Der Körper ist hinter-unter dem Ball.



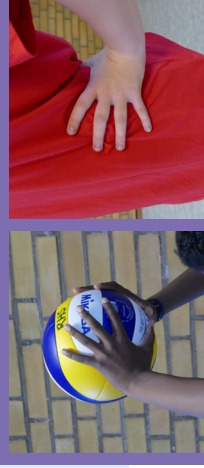
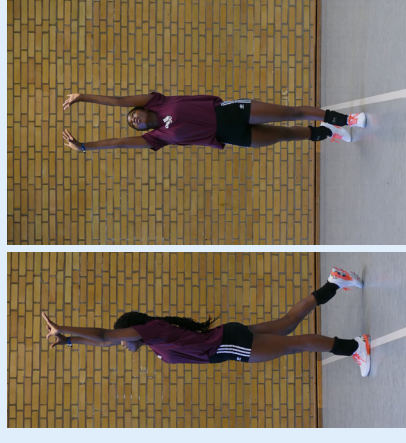
Finger- und Handhaltung

Pritschkörbchen: Die Finger werden vor der Ballannahme gespreizt und die Handgelenke sind locker nach hinten geklappt (vgl. Tipp Hüfte)

Foto: Die Finger bilden zusammen mit den Daumen ein offenes Dreieck, durch das ein „Foto“ des Balles gemacht wird.

Daumen: Die Daumen zeigen dabei in Richtung der Nase.

Superman/Superwoman: Der Hauptimpuls erfolgt durch eine Ganzkörperstreckung. Dabei werden Arme und Beine gleichzeitig in Abspielrichtung gestreckt.



Tipp „Hüfte“:

Hände an die Hüfte nehmen
(Finger zeigen zum Bauch, die
Daumen zum Rücken)
→ Handhaltung für das Pritschen

Bagger-Fangen-Spiel (1+1 / 1:1 und 2+2 / 2:2)

Bagger-Fangen-Spiel



1:1
Ball über die Schnur mit beidhändigem Werfen und Fangen unterhalb der Schulter (gestreckte Arme!)



1+1 / 1:1
Baggerannahme und Auffangen des Balls (Stoppbagger), Stoßen über das Netz



2+2 / 2:2
Stoppbagger, Anwurf - Pritschen zum Partner, Stoßen über das Netz



Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des Unteren Zuspiels (Grundtechnik Baggern) - Anwenden der zweiten Grundtechnik in Spielsituationen - Winkel steuern
Grundregeln	<ul style="list-style-type: none"> - Spielbeginn durch Schockwurf - Ball muss innerhalb von 1-2 Sekunden geworfen/gespielt werden - Fangpunkt = Wurfpunkt (beidhändig, aus dem Stand, mit gestreckten Armen von unten)
Technik Baggern-Fangen	<ul style="list-style-type: none"> - Der erste Ball muss gebaggert werden. - Der Annahmespieler fängt seinen Ball selbst auf. - Nach dem Auffangen wird der Ball direkt zum Gegner geworfen (Schockwurf).
Erweiterung der Spielform	<ul style="list-style-type: none"> - Zunächst miteinander, dann gegeneinander spielen - Ersten Ball baggern, selber im Pritschen-Fangen oberhalb der Stirn fangen und den Ball im Anschluss aus dieser Position über das Netz / zum Partner stoßen (1:1) - Stoßen in markierte Zonen - Ersten Ball baggern, selber im Pritschen-Fangen fangen und den Ball direkt über das Netz / zum Partner pritschen
Stellschrauben / Differenzierungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> - Netz erhöhen, um Zeitdruck zu reduzieren ↓ - Ball beidhändig unterhalb der Schulterachse fangen (Schockwurfposition). ↓ - Ball wird nicht über das Netz gestoßen, sondern nach eigenem Anwurf gepritscht. ↑
Konstruktive Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> - Spielbrett! → Drücke deine Daumen Richtung Boden, sodass dein Spielbrett automatisch gestreckt wird. - Schultern fest! → Stell dir vor, jemand zieht vorn an deinen Händen (auf Brusthöhe), schiebe dabei deine Schultern Richtung Ohren. Verharre in dieser Position! - Lucky Luke! → Bereitschaftsstellung mit Körperschwerpunkt (KSP) auf dem Vorderfuß einnehmen - Hinter den Ball! → Abstand zum Ball ist zu dicht / zu weit weg

INFOBOX Baggern

Das Untere Zuspiel (Baggern) ist für die Annahme und Abwehr von langsamen und schnellen Bällen gleichermaßen notwendig, weshalb dieser Technik im Anfängerbereich eine grundlegende Bedeutung zu kommt. Wesentliche Technikmerkmale in der Anfängerschulung werden in folgender Bewegungsbeschreibung hervorgehoben.

Lucky Luke: Das Baggern erfolgt aus einer leichten Schritt-Grätschstellung. Dabei sind Knie-, Hüft- und Ellenbogengelenk leicht gebeugt und die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden.

Der Körper ist hinter dem Ball.



Arm- und Handhaltung

Spielbrett: Die Arme werden weit vorgestreckt und der Winkel zwischen Armen und Oberkörper beträgt etwa 90°. Der Ball wird mit der Fläche zwischen Handgelenk und Ellenbogen, dem Spielbrett, gespielt.

Handverschluss: Eine Hand wird in die andere gelegt, sodass die Daumen fast parallel nebeneinander liegen. Die Hände werden in dieser Position fest verschlossen.



Nach oben-vorne: Der Hauptimpuls erfolgt aus den Beinen und Schultern, wobei der **Schulter-rumpfwinkel nahezu unverändert** bleibt. In Abwehraktionen lassen sich schnelle Bälle durch eine Verkleinerung des Schulterrumpfwinkels – zurückziehen der Arme zum Körper – entschärfen.

Bagger-Annahme-Spiel mit Zuspiel und Richtungspritschen (2+2 / 2:2)

Bagger-Annahme-Spiel mit Zuspiel und Richtungspritschen (2+2 / 2:2)



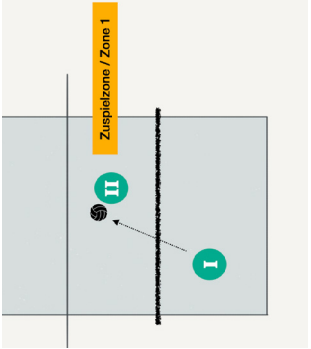
Baggerannahme, Partner erläuft Ball und fängt diesen, Stoßen über das Netz



Baggerannahme, Partner fängt diesen in Zone 1 - Zuspiel zum Partner, Spiel über das Netz

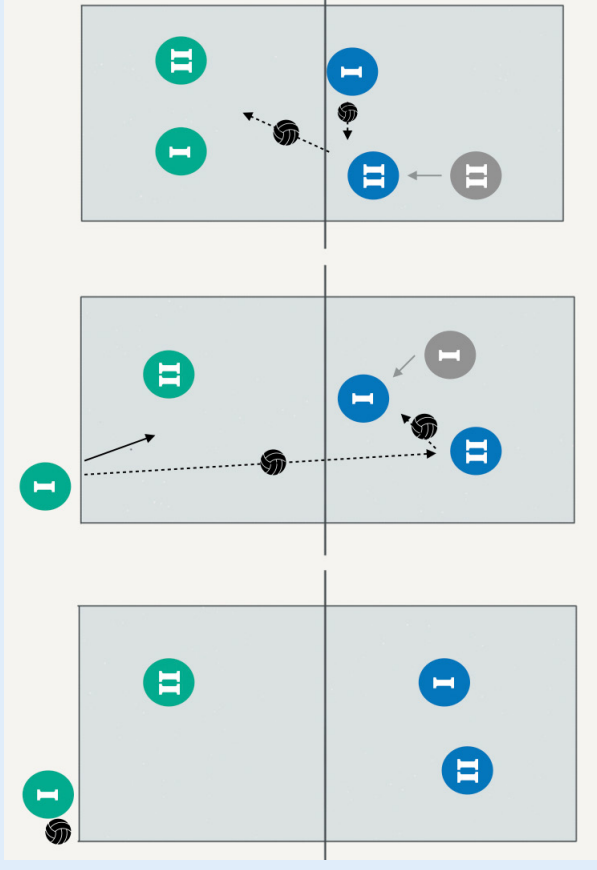


Ziel Jahrgangsstufe 5/6: Baggerannahme zur Zone 1, Partner (fängt und) spielt zu (Pritschen), Richtungspritschen über das Netz

<p>Lernziele</p>	<p>Hinweis: Diese Spielform ermöglicht durch die Regelvariationen eine vielfältige Anwendung der Grundtechniken in Spielsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anwenden des unteren Zuspiels in der Annahme - Anwenden des Pritschens und Baggerns in Spielsituationen - Erlernen des Richtungspritschens - Anpassen an die Spielsituation - taktisches Verhalten <p>→ Regeln für Zusammenspiel aufstellen, Festigung der Annahme im unteren Zuspiel</p> <p>Tipp: Stets drei Ballkontakte anstreben</p>
<p>Weitere Grundregeln</p>	<p>Zunächst miteinander, dann gegeneinander spielen</p> <p>Bagger-Fangen (Stoppbagger) - Anwerfen - Pritschen zum Mitspieler, Zuspiel, 3. Kontakt über das Netz pritschen</p> <p>Der 3. Kontakt muss durch Richtungspritschen über das Netz gespielt werden.</p> <p>Für das Richtungspritschen werden Zonen vorgegeben (vgl. INFOBOX Zonenball/-volleyball).</p> <p>Hinweis: Nach einem Stoppbagger darf der Lernende den Ball nach Eigenanwurf zum Partner pritschen, um das obere Zuspiel weiter zu trainieren.</p>
<p>Erweiterung der Spielform</p>	<p>Bagger-Annahme in Zone 1 (Zuspieler darf nur in dieser Zone den Ball fangen, Ball muss in anderen Zonen direkt volley gespielt werden)</p> 
<p>Konstruktive Unterstützung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ausrichten! → Zeige mit deinem Körper in die Richtung, in welche du pritschst. - Ball beobachten und Lucky Luke! → Wähle eine optimale Position auf dem Spielfeld, um den Ball annehmen und abwehren zu können.

INFOBOX Situationsgebundener Angriffsaufbau

Ab der Spielform Bagger-Annahme-Spiel nimmt der situationsgebundene Angriffsaufbau eine zentrale Bedeutung ein. Dieser ist nicht nur eine Grundvoraussetzung für das gewünschte dreimalige Spielen, sondern fokussiert auch die Annahme zur zentralen Position. Dies ist für die Lernenden anfänglich ungewohnt, da der nichtannahmende Partner die Position 3 erst noch besetzen muss (siehe Abbildung) und die Annahme zunächst ins „Leere“ gespielt werden muss. Mit Hilfe von Bodenmarkierungen können die Lernenden hierbei konstruktiv unterstützt werden.



Driveschlag – Spiel (2+2 / 2:2)

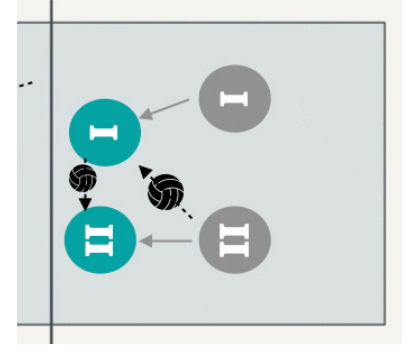
Nebenstraße
Driveschlag-Spiel
(2+2 / 2:2)

Baggerannahme zur Zone 1, Partner fängt und spielt zu (Wurf oder Pritschen – hohe Flugkurve), Richtungspritschen über das Netz

Baggerannahme zur Zone 1, Partner fängt und spielt zu (Wurf oder Pritschen – hohe Flugkurve), einarmiges Spiel über das Netz

Übungsreihe Driveschlag

Baggerannahme, Partner fängt und spielt zu (Wurf oder Pritschen), Driveschlag über das Netz



Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des Driveschlags im Stand - Anwendung unter Spielbedingungen
Weitere Grundregeln	<ul style="list-style-type: none"> - den Ball durch einen Schockwurf ins Spiel bringen - drei Ballkontakte sind Pflicht (Annahme wird in Zone 1 vom Zuspieler gefangen, Zuspiel erfolgt aus Eigenanwurf → wichtig für ein gutes Zuspiel) - Der dritte Ball darf nur einhändig über das Netz gespielt werden (Driveschlag) - zunächst miteinander, dann gegeneinander spielen
Erweiterung der Spielform	<ul style="list-style-type: none"> - Der Zuspieler darf selber entscheiden, ob er den Ball dem Partner anwirft oder eine andere Technik nutzt (Grundvoraussetzung: hohe Flugkurve) - Ist kein Driveschlag möglich, wird der Ball über das Netz gepritscht oder gebaggert, Punkte des Gegners zählen in dieser Rallye nun doppelt - Erfolgreiche Driveschläge, nach denen der Gegner maximal einem Ballkontakt hatte, zählen doppelt
Stellschrauben / Differenzierungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> - Um den fliegenden Ball zu treffen, ist es am einfachsten, wenn der Ball gerade vor dem Spieler nach unten fällt. Daraus ergibt sich folgende Variante: der Angreifer fängt den zugespielten Ball und wirft ihn sich selber zum Driveschlag an - Zur Reduzierung des Zeitdrucks kann mit einem leichteren Kidsvolleyball gespielt werden - Der Driveschlag wird mit vertikalem Hüpfen oder Sprung ausgeführt
Konstruktive Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> - „Robin Hood“ → Ziehe den Schlagarm (mit dem Ellenbogen voran) wie beim Spannen eines Bogens nach hinten! - „Peitsche“ → Führe den Arm wie eine Peitsche zum Treffen des Balls nach vorne oben. Drehe dabei die Hüfte nach vorne. - „Tschüss sagen“ → Beim Treffen des Balls das Handgelenk nach unten abklappen. - „beim Zuspieler“ → Schaffen einer engen Spielkonzeption, indem der Angreifer zum Zuspieler läuft (max. 2 m Entfernung)

Tipp:
Der Partner läuft nach der Annahme Richtung Zuspieler, weicher den Ball mind. 1 m über Netzhöhe und max. 2 m von sich entfernt zuspielt (hohe Flugkurve, enge Spielkonzeption)

INFOBOX Driveschlag

Die erste zu vermittelnde Angriffstechnik stellt der Driveschlag aus dem Stand dar. Aufbauend darauf lässt sich der Driveschlag im Verlauf des Unterrichts zum Aufschlag von oben und zum Angriffsschlag im Sprung weiterentwickeln.

Der Driveschlag erfolgt aus einer **leichten Schrittstellung**. Dabei stehen die Füße schulterbreit auf dem Boden. Der Körper ist unter dem Ball.



Ausholbewegung (Rechtshänder)

Robin Hood: Wie bei einem Bogenschützen ist der linke Arm nach vorne oben gestreckt und die linke Hand visiert den Ball an. Der Schlagarm befindet sich in Verlängerung der Schulterachse. Hüfte und Schulter sind geöffnet.

Peitsche: Der Schlag wird durch das Schließen der Hüfte eingeleitet. Schulter und Ellenbogen folgen dabei der Hüfte. Wie bei einer Peitsche werden Hüfte und Schulter nacheinander abgestoppt.

Der Ball wird mit gespannter Hand bei gestrecktem Arm, leicht offensiv überkopf vor der Schulter getroffen.

Tschüss sagen: Das Abklappen des Handgelenks, wie beim Winken zum Abschied, umwickelt den Ball und versetzt ihn in Vorwärtsrotation (Topspin).

Nach dem Schlag schwingt der Arm dem Ball in Schlagrichtung hinterher.



INFOBOX Übungsreihe Driveschlag

Die im Folgenden präsentierten Übungen entwickeln den Driveschlag sukzessive aus dem Schlagwurf und sind als kurze fertigkeitorientierte Nebenstraße zu verstehen.

Schlagwurf zum Partner

Die Übung dient zur Schulung der Armbewegung des Driveschlags. Geworfen wird aus der Robin Hood-Position über das Netz oder die Zauberschnur. Für den Wurf bestens geeignet sind Indiacas oder Heulerbälle. Optional auch knieend zur isolierten Schulung der Peitsche zusätzlich durchführbar.

Bewegungskorrekturen:

Robin Hood

Peitsche

Standschlag zum Partner

Beidhändiger Anwurf des Balls. Einnahme der Robin Hood-Position. Peitschenartiges Auflösen der Position und Schlag des Balls zum Partner über das Netz oder die Zauberschnur.

Bewegungskorrekturen:

Anwurf des Balles mehr auf die rechte/linke Schulter

Anwurf des Balles höher/flacher

Treffen mit gespannter Hand bei gestrecktem Arm

Treffpunkt leicht offensiv Überkopf vor der Schulter

Arm nach dem Schlag dem Ball in Schlagrichtung hinterher schwingen lassen

Zugespielten Ball schlagen

In dieser Übung wird der Driveschlag spielerisch in die Spielform 2+2 eingeleitet. Nach Fangen des Balles wird dieser im Schockwurf zum Partner geworfen. Der Partner fängt den Ball und spielt ihn nach Anwurf im oberen Zuspiel zu. Hierbei ist eine enge Spielkonzeption beim Zuspieler zu forcieren. Es folgt ein Driveschlag über das Netz. Ziel des Spiels sind 10 Netzüberquerungen miteinander.

Differenzierungsmöglichkeiten:

Der Zuspieler darf selber entscheiden, ob er den Ball dem Partner anwirft oder eine andere Technik nutzt (Grundvoraussetzung: hohe Flugkurve) †

Ist kein Driveschlag möglich, wird der Ball über das Netz gepritscht oder gebaggert, die Netzüberquerung zählt nicht für die zu erreichende Wiederholungszahl, führt aber auch zu keinem „Wash“ (zurück zu 0 Netzüberquerungen) †

Aufschlag-Spiel (2+2 / 2:2)



Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des Aufschlags von unten oder oben - Anwendung unter Spielbedingungen
Grundregeln	<ul style="list-style-type: none"> - Der Ball wird durch einen Aufschlag ins Spiel gebracht (Second Serve-Regel). - Der Spieler darf wählen, ob er den Aufschlag von unten oder oben ausführt. - Die Spieler dürfen die Breite der Grundlinie ausnutzen. - Der Zuspieler darf den Ball nach der Annahme in Zone 1 auffangen.
Erweiterung der Spielform	<ul style="list-style-type: none"> - Ohne Second Serve - Aufschlagfehler zählt zwei Punkte für den Gegner - Nach zwei erfolgreichen Aufschlägen wechselt der Aufschlagspieler (Portugal-Regel).
Stellschrauben / Differenzierungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> - Die Aufschlagenden dürfen ins Spielfeld eintreten ! - Die Aufschlagende schlagen bewusst in Zonen (vorgegebene Richtung/Länge des Balls) auf 1
Konstruktive Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> - Ausrichten! → Zeige mit deinem Körper in die Richtung, in welche du auch spielst. - Spannung! → Spanne Hand und Handgelenk beim Treffen des Balles an. - Pendell! → Der Arm schwingt wie das Pendel einer Uhr nach vorn.

Second Serve-Regel:
Der Aufschlagspieler erhält zwei Aufschlagversuche

Aufschlag von unten

Der Aufschlag ist die einzige Standardsituation im Volleyball und stellt die erste Möglichkeit im Ballwechsel dar, einen Punkt zu erzielen. Er ist folglich mit besonderer Konzentration auszuführen.



Der Aufschlag von unten erfolgt aus einer leichten Schrittstellung. Dabei stehen die Füße hüftbreit auf dem Boden. Der Ball liegt vor der Schlagschulter, hüfthoch auf der flachen Hand. Die Knie sind leicht gebeugt und auch der Oberkörper befindet sich in einer leichten Vorbeuge.

Pendel: Der Schlagarm wird gestreckt zurückgeführt.



Anschließend schwingt der impulsgebende Arm wie ein Pendel nach vorn.

Der Ball wird mit der gespannten flachen Hand oder der Faust zentral getroffen, nachdem er zeitgleich minimal (ca. 15 cm) angeworfen wurde.

Der Schlagarme schwingt nach dem Treffen des Balles in Schlagrichtung durch und die Beine werden gestreckt.

Aufschlag von oben

Aus dem Driveschlag wird der Aufschlag von oben aus dem Stand entwickelt. Der Aufschlag erfolgt aus einer leichten Schrittstellung. Dabei stehen die Füße schulterbreit auf dem Boden.

Der Körper ist unter dem Ball.

Ausholbewegung (Rechtshänder)

Nach einhändigem flachem Anwurf (0,5 m bis 1 m) mit links erfolgt die Einnahme der bekannten Robin Hood-Position.

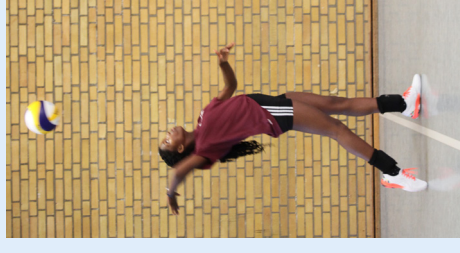
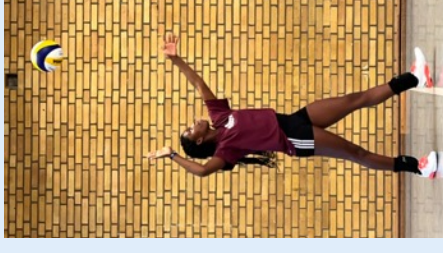
Robin Hood: Wie bei einem Bogenschützen ist der linke Arm nach vorne oben gestreckt und die linke Hand visiert den Ball an. Der Schlagarm befindet sich in Verlängerung der Schulterachse. Hüfte und Schulter sind geöffnet.

Peitsche: Der Schlag wird durch das Schließen der Hüfte eingeleitet. Schulter und Ellenbogen folgen dabei der Hüfte. Wie bei einer Peitsche werden Hüfte und Schulter nacheinander abgestoppt. Der Ball wird mit gespannter Hand bei gestrecktem Arm leicht offensiv Überkopf vor der Schulter getroffen.

Float- (Flutter-)Aufschlag: Handgelenk bleibt leicht überstreckt und der Ball wird mit der flachen Hand zentral getroffen.

Topspin- (Tennis-)Aufschlag: Das Abklappen des Handgelenks, wie beim Winken zum Abschied, umwickelt den Ball und versetzt ihn in Vorwärtsrotation (Tschüss sagen).

Nach dem Schlag schwingt der Arm dem Ball in Schlagrichtung hinterher.



Duo-Volley

Zielspiel
2 mit 2

Zielspiel
2 gegen 2

Zielspiel
Duo-Volleyball

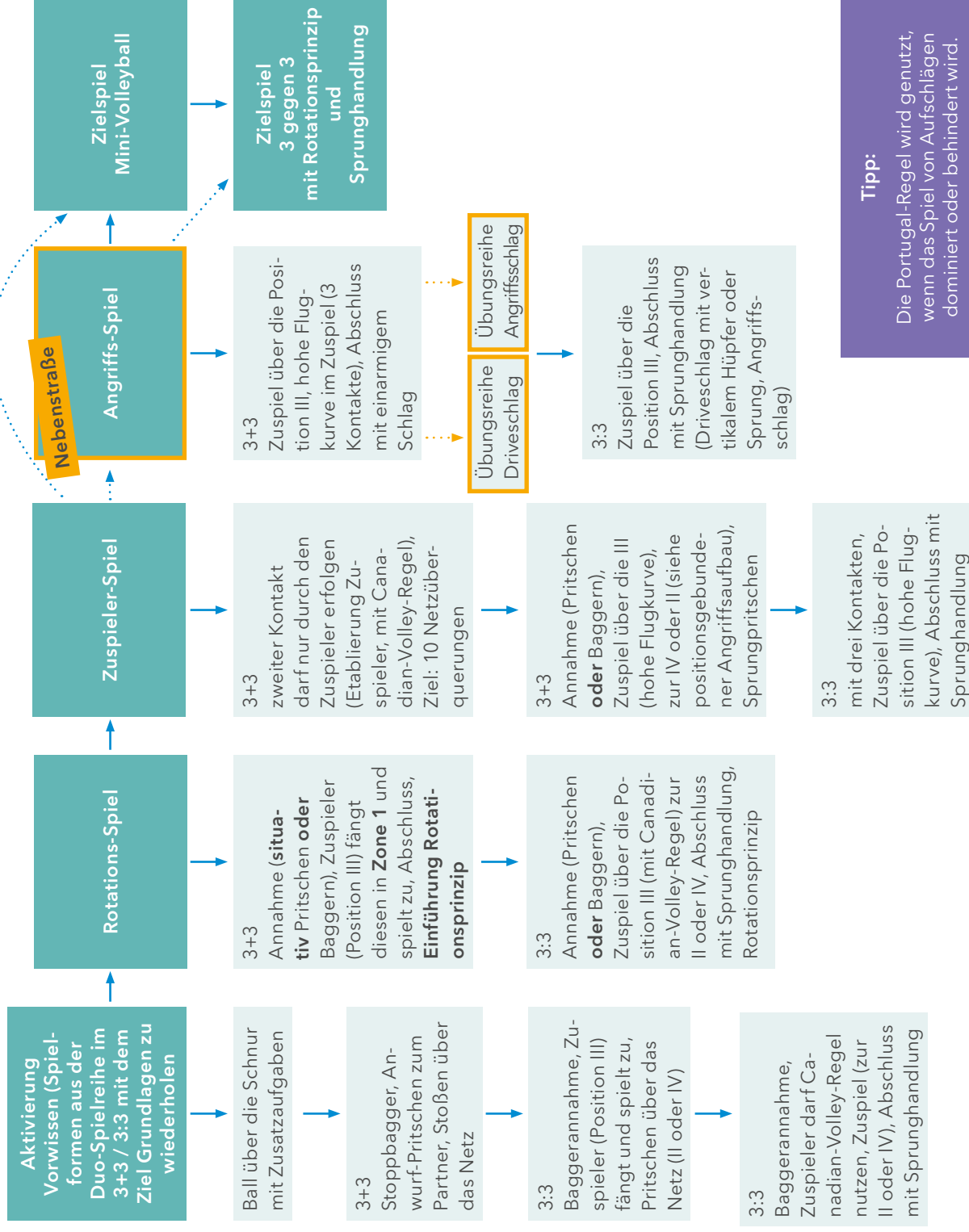
<p>Lernziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Volleyballspielen, ohne den Ball zu fangen - Genaues Beobachten von Mitspieler und Gegner - Rechtzeitiges Einnehmen von Spielposition - Situationsadäquate Anwendung der sportartspezifischen Techniken
<p>Grundregeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Der Aufschlag erfolgt regelkonform. - Punktgewinn: Ball berührt Spielfeld (mit Linie), Fehler: Netzberührung (des Balls oder der Lernenden), Ball ist im Aus - Der Ball wird nur noch volley gespielt (lerngruppenabhängig). - Vom Miteinander zum Gegeneinander
<p>Differenzierungsmöglichkeiten</p>	<p>Statt Duo-Volleyball spielen die SuS (nach Selbststeinschätzung) 2 mit 2 oder 2 gegen 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Aufschlagenden dürfen max. einen Schritt ins Spielfeld eintreten. - Canadian-Volley-Regel - Mindestens zwei Ballkontakte vor Netzüberquerung des Balles - Es kann erst nach drei oder fünf gemeinsamen Netzüberquerungen gepunktet werden. - Drei Ballkontakte vor Netzüberquerung des Balles sind Pflicht. - Netzüberquerung muss eine Sprunghandlung sein (Sprungpritschen oder Driveschlag mit vertikalem Hüpfen oder Sprung).
<p>Konstruktive Unterstützung</p>	<p>Typische Fehlerbilder, die den Spielfluss behindern sind:</p> <p>Ungenau Baggerannahme:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Spieler ist zum Zeitpunkt der Ballberührung noch in der Bewegung: Stehen! b) Armeinsatz ist zu stark, der Schulter-Rumpfwinkel ist zu groß und der Spielpunkt somit zu weit oben, sodass der Ball hinter den Spielenden gespielt wird: Schultern fest! <p>Ungenau zugespielte Bälle im Oberen Zuspiel:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Körper wird nicht in die Spielrichtung des Passes beim Pritschen gedreht: Ausrichten! b) Pässe sind zu flach, da der Kraftimpuls nur aus den Armen kommt: Aus den Beinen! Superman/Superwoman! <p>Driveschläge, die nicht im Spielfeld, sondern weit im Aus landen:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Ball wird in Rücklage geschlagen: Abstand zum Ball! Offensiver Treffpunkt! b) Ball wird ohne Topspin geschlagen: Tschüss sagen!

Tipp:
Die Canadian-Volley-Regel erlaubt es den Lernenden, den zweiten Ball zu fangen, wenn kaum Ballwechsel zustande kommen.

Erweiterung der Spielreihe zum Mini-Volleyball

Auf das Duo-Volley aufbauend gilt es, im Mini-Volleyball das technisch-taktische Können der Lernenden zu einer Mannschaftsspielweise weiterzuentwickeln. Wichtig ist dabei, das Vorwissen der Lernenden zu aktivieren und entsprechend ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten passende Lernziele auszuwählen. Das Wiederholen von Grundlagen ist essenziell für die später folgende Einführung des positionsgebundenen Angriffsaufbaus sowie der Etablierung des Zuspielders.

Grundlegende Spielformen wie das 1+1 / 1:1 oder 2+2 / 2:2 eröffnen an dieser Stelle nach wie vor die Möglichkeit, fähigkeitsorientiert zu spielen und einzelne Technikelemente spielerisch-implizit weiterzuentwickeln. Sie stellen folglich nach wie vor einen festen Bestandteil der Unterrichtseinheit dar.



Rotations-Spiel (3+3 / 3:3)

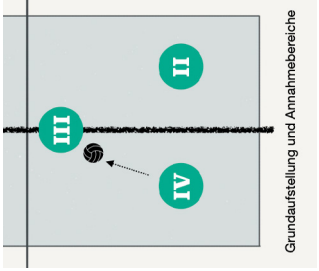
Rotations-Spiel



3+3
Annahme (**situativ** Pritschen oder Baggern), Zuspieler (Position III) fängt diesen in **Zone 1** und spielt zu, Abschluss, **Einführung Rotationsprinzip**



3:3
Annahme (Pritschen oder Baggern), Zuspiel über die Position III (mit Canadian-Volley-Regel) zur II oder IV, Abschluss mit Sprunghandlung, Rotationsprinzip

<p>Lernziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung und Festigung des technisch-taktischen Könnens aus der vorherigen Einheit - Orientierung auf einem größeren Spielfeld - Reflexion situationsadäquater Entscheidungen in der Annahme (Baggern oder Pritschen) - Einführung des Rotationsprinzips - Thematisierung des positionsgebundenen Angriffsaufbaus (Zuspieler)
<p>Grundregeln</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - Alle Spieler sind Netzspieler und dürfen im Sprung am Netz angreifen. - Aufschlag erfolgt durch Spieler-Nr. II (siehe Abbildung Grundaufstellung). - Netz- oder Zauberschnurberührung durch den Spieler oder den Ball sind ein Fehler. - Berührung der Mittellinie ist ein Fehler (Verletzungsprophylaxe).
<p>Organisationsrahmen / -formen</p>	<p>Die Spielfläche wird deutlich vergrößert (mind. Badmintonfeld). Ein Auswechselspieler (Beobachtungsaufträge/Coach) pro Team ist möglich (24 Lernende). Alternative: drei Spielerfelder à drei Teams pro Feld (eine Wartezeit für ein Team pro Feld = 27 Lernende), in diesem Fall King of the Court oder Erben für eine hohe Bewegungsintensität</p>
<p>Variationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Annahme darf in Zone 1 vom Zuspieler gefangen werden. - Der Zuspieler darf selber entscheiden, ob er den Ball dem Angreifer anwirft oder eine andere Technik nutzt (Grundvoraussetzung: hohe Flugkurve). - Vom Miteinander zum Gegeneinander - Es kann erst nach drei oder fünf gemeinsamen Netzüberquerungen gepunktet werden. - Drei Ballkontakte vor Netzüberquerung des Balles sind Pflicht. - Netzüberquerung muss eine Sprunghandlung sein (Sprungpritschen oder Driveschlag im Sprung).
<p>Stellschrauben / Differenzierungsmöglichkeiten</p>	<p>Canadian-Volley-Regel ↓ Die Aufschlagenden dürfen max. einen Schritt ins Spielfeld eintreten. ↓</p>
<p>Konstruktive Unterstützung</p>	<p>Ball beobachten und Lucky Luke! → Wähle eine optimale Position auf dem Spielfeld, um den Ball pritschend oder baggernd annehmen zu können!</p>

Zuspieler-Spiel (3+3 / 3:3)

Zuspieler-Spiel



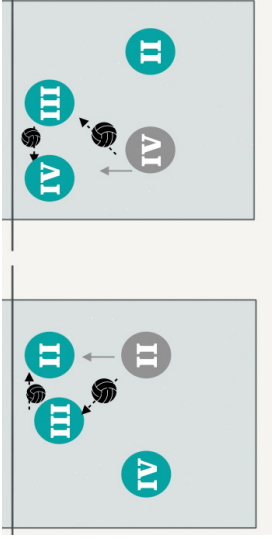
3+3
zweiter Kontakt darf nur durch den Zuspieler erfolgen (Etablierung Zuspieler, mit Canadian-Volley-Regel),
Ziel: 10 Netzüberquerungen



3+3
Annahme (Pritschen oder Baggern), Zuspiel über die III (hohe Flugkurve), zur IV oder II (siehe positionengebundenen Angriffsaufbau),
Sprungpritschen



3:3
mit drei Kontakten, Zuspiel über die Position III (hohe Flugkurve), Abschluss mit Sprunghandlung

<p>Lernziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Etablierung des Zuspielers - Erlernen des positionengebundenen Angriffsaufbaues - Weiterentwicklung des technisch-taktischen Könnens mit dem Schwerpunkt des Zuspiels - Schaffen einer engen Spielkonzeption, indem der Zuspieler den Ball max. 2 m entfernt von sich zuspielt
<p>Grundregeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Spieler sind Netzspieler und dürfen im Sprung am Netz angreifen. - Aufschlag erfolgt durch Spieler-Nr. II (siehe Abbildung Grundaufstellung). - Netz- oder Zauberschnurberührung durch den Spieler oder den Ball sind ein Fehler. - Berührung der Mittellinie ist ein Fehler (Verletzungsprophylaxe). - Angriff erfolgt durch den Spieler, der den Ball angenommen hat (Zuspieler richtet sich rechtzeitig aus). - Der 2. Ball darf nur vom Zuspieler zugespielt werden. 
<p>Variationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Annahme darf in Zone 1 vom Zuspieler gefangen werden. - Der Zuspieler darf selber entscheiden, ob er den Ball dem Angreifer anwirft oder eine andere Technik nutzt (Grundvoraussetzung: hohe Flugkurve). - Vom Miteinander zum Gegeneinander - Es kann erst nach drei oder fünf gemeinsamen Netzüberquerungen gepunktet werden. - Drei Ballkontakte vor Netzüberquerung des Balles sind Pflicht. - Netzüberquerung muss eine Sprunghandlung sein (Sprungpritschen oder Driveschlag im Sprung).
<p>Stellschrauben / Differenzierungsmöglichkeiten</p>	<p>Canadian-Volley-Regel ↓ Die Aufschlagenden dürfen max. einen Schritt ins Spielfeld eintreten. ↓ Nur bei sehr leistungsstarken Lernenden können das Winkelpritschen oder Überkopfpässe eingeführt werden. ↓</p>
<p>Konstruktive Unterstützung</p>	<p>Ball beobachten und Lucky Luke! → Wähle eine optimale Position auf dem Spielfeld, um den Ball Pritschend oder Baggernd annehmen zu können! Ausrichten! → Zeige mit deinem Körper in die Richtung, in welche du auch spielt Flugkurve! → Spiele den Ball mindestens 1 m über Netzhöhe! Beim Zuspieler! → Angriff max. 2 m von Zuspieler entfernt.</p>

INFOBOX Positionengebundener Angriffsaufbau

Neben dem kontinuierlichen Anwenden und Vertiefen der bereits erlernten Basiskompetenzen (z. B. Laufweg und -tempo zum Ball festlegen, Kräfteinsatz, Richtung und Drall dosieren, Winkel steuern) sowie der technischen Fertigkeiten sind für das erfolgreiche Spiel im 3:3 die Einführung des Rotationsprinzips und des positionengebundenen Angriffsaufbaues von zentraler Bedeutung.

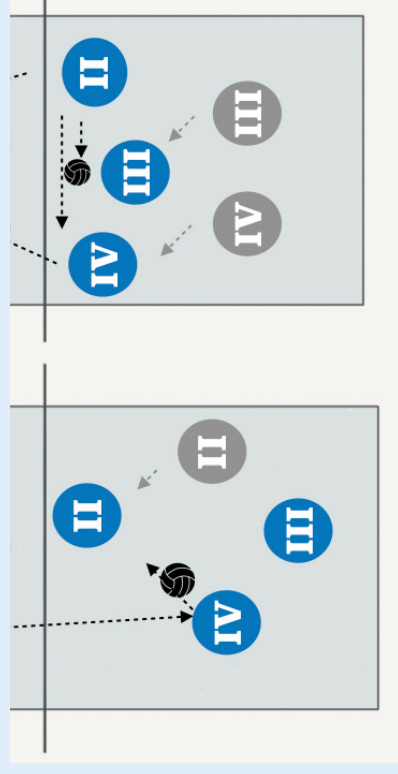
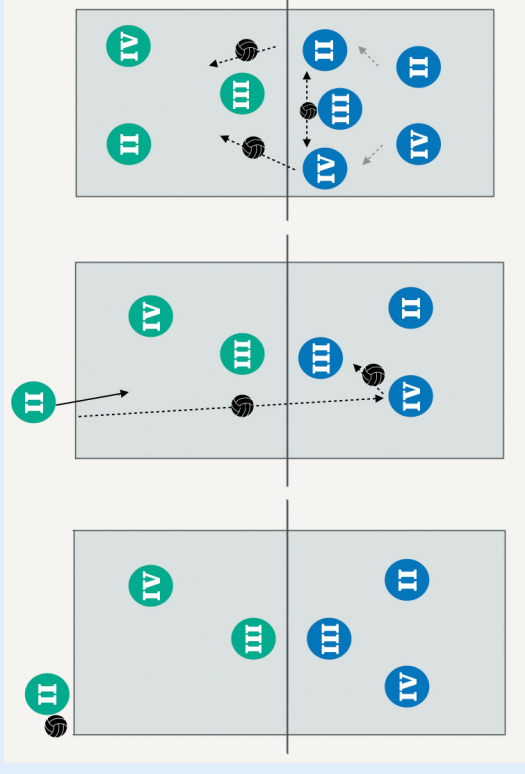
Der positionengebundene Angriffsaufbau stellt einen wichtigen Zwischenschritt auf dem Weg zum Zielspiel der Oberstufe, dem Quattro-Volley, dar, da die Lernenden erstmals sportartspezifische Rollen, wie die des Zuspielers, übernehmen.

Die Grundaufstellung bildet dabei ein geschlossenes Dreieck. Die Annahmesituation gleicht folglich dem Duo-Volley und stellt keinen Neuigkeitsaspekt für die Lernenden dar. Dennoch ist den Lernenden häufig unklar, ob der Zuspieler kurze Bälle annimmt, sodass dieser häufig zu weit weg vom Netz steht und somit eine ungünstige Position für das Zuspiel einnimmt. Es ist daher wichtig, den Zuspieler als Anspielstation und Spieler mit dem zweiten Ballkontakt zu etablieren. Seine zentrale Position am Netz ermöglicht ebenfalls die spätere Hinzunahme eines Blocks.

Die anfänglich größte Herausforderung für den Zuspieler liegt darin, situationsadäquate Entscheidungen im Zuspiel bei der einzusetzenden Technik (pritschen oder baggern) zu treffen, da die Annahme zunächst noch nicht gefestigt sein wird und eine erhebliche Varianz aufzeigt. Die Individualtaktik im Zuspiel muss daher stetig gefördert und reflektiert werden. Eine erfolgreiche Annahme kann hierfür zunächst durch die Canadian-Volley-Regel unterstützt werden, indem angenommene Bälle vom Zuspieler in Zone 1 entweder vor der Stirn (Oberes Zuspiel) oder mit gestreckten Armen unterhalb der Schulterachse (Unteres Zuspiel) abgefangen werden dürfen.

Zuspiel über die Position II

Das Zuspiel über die Position II ist nur bei gut entwickelten technischen Fertigkeiten zu empfehlen, da der erhöhte Kräfteinsatz bei langen Bällen häufig zu einem Qualitätsverlust im Zuspiel führt und die Lernenden so vor unnötige Herausforderungen stellt.



Angriffs-Spiel (3+3 / 3:3)

Nebenstraße Angriffs-Spiel

3+3
Zuspiel über die Position III, hohe Flugkurve im Zuspiel (3 Kontakte), Abschluss mit einarmigem Schlag

Übungsreihe Driveschlag

Übungsreihe Angriffsschlag

3:3
Zuspiel über die Position III, Abschluss mit Sprunghandlung (Driveschlag mit vertikalem Hüpfen oder Sprung, Angriffsschlag)

<p>Lernziele</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterentwicklung des technisch-taktischen Könnens - Weiterentwicklung des positionsgebundenen Angriffsaufbaus - Weiterentwicklung des Driveschlags (mit vertikalem Hüpfen) - Einführung des Angriffsschlags
<p>Grundregeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Spieler sind Netzspieler und dürfen im Sprung am Netz angreifen. - Aufschlag erfolgt durch Spieler-Nr. II (siehe Abbildung Grundaufstellung). - Berühren der Mittellinie ist ein Fehler (Verletzungsprophylaxe).
<p>Variationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Annahme darf in Zone 1 vom Zuspieler gefangen werden. - Der Zuspieler darf selber entscheiden, ob er den Ball dem Angreifer anwirft oder eine andere Technik nutzt (Grundvoraussetzung: hohe Flugkurve). - Vom Miteinander zum Gegeneinander - Es kann erst nach drei oder fünf gemeinsamen Netzüberquerungen gepunktet werden. - Drei Ballkontakte vor Netzüberquerung des Balles sind Pflicht. - Netzüberquerung muss eine Sprunghandlung sein (Sprungpritschen, Driveschlag mit vertikalem Hüpfen oder Angriffsschlag). - Erfolgreiche Sprunghandlungen, nach denen der Gegner maximal einen Ballkontakt hatte, zählen doppelt.
<p>Stellschrauben / Differenzierungsmöglichkeiten</p>	<p>Canadian-Volley-Regel ↓ ist Pflicht, wenn das Zuspiel zu flach ist. Die Aufschlagenden dürfen max. einen Schritt ins Spielfeld eintreten. ↓</p>
<p>Konstruktive Unterstützung</p>	<p>Ball beobachten und Lucky Luke! → Wähle eine optimale Position auf dem Spielfeld, um den Ball abwehren zu können. Beim Zuspieler! → Angriff max. 2 m von Zuspieler entfernt Ausrichten! → Zeige mit deinem Körper in die Richtung, in welche du auch spielst.</p>

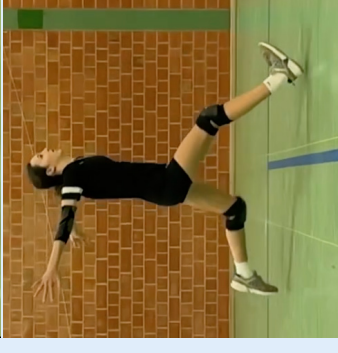
INFOBOX Angriffsschlag

Der Angriffsschlag mit Stemmschritt stellt die Weiterentwicklung des Driveschlags über zugespielte Bälle mit höheren Flugkurven dar. Die Basiskompetenz „Laufweg und Lauftempo zum Ball festlegen“ (Timing) stellt folglich neben der Fertigkeit des Driveschlags eine grundlegende Leistungsvoraussetzung für das Erlernen des Angriffsschlags dar.

Ausgangsposition (Rechtshänder): Der Auftakt zum Angriffsschlag erfolgt aus einer leichten Schrittstellung. Dabei ist Gewicht auf das linke Bein verlagert. Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt und beide Arme sind in Vorhalte.

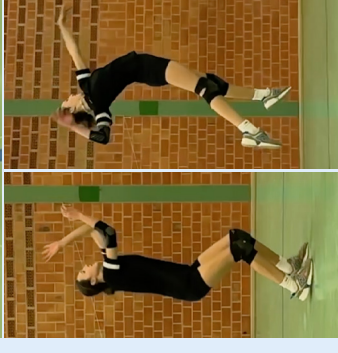


Stemmschritt: Beim anschließenden Stemmschritt folgt ein langer Schritt mit rechts, der über die Ferse aufgesetzt wird. Die Arme schwingen nach hinten.



Beistell-/Überholsschritt: Der linke Fuß überholt den Rechten.

Doppelarmschwung: Zeitgleich schwingen beide Arme nach vorn oben und leiten direkt zur Ausholbewegung (Robin Hood) über.



Der Absprung erfolgt beidbeinig.

Literaturverzeichnis

- Czimek et al. (2020). *Volleyball in der Grundschule – Vom Fangen und Werfen zum Volley-Spielen. Lehrhilfen für die Klassen 1-4*. Abgerufen am 14. Januar 2024, von <https://www.volleyball-trainerportal.de/wp-content/uploads/2020/03/Volley-meets-school-Klasse1-4.pdf>
- Czimek et al. (2020). *Volleyball in der weiterführenden Schule – Vom Volley-Spielen zum Volleyball. Lehrhilfen für die Klassen 5-10*. Abgerufen am 14. Januar 2024, von <https://www.volleyball-trainerportal.de/wp-content/uploads/2020/03/Volley-meets-school-Klasse5-10.pdf>
- Dietrich, Dürrwächter, Schaller (2012) (7. überarb. Aufl.) *Die großen Spiele*. Meyer & Meyer: Aachen
- Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (2022). *Bestandserhebung 2022*. Abgerufen am 09. Dezember 2022, von https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Bestandserhebung/BE-Heft_2022.pdf
- Kröger, C. & Magnussen, K. (200). *Spielrealität im Schulvolleyball*. In: P. Kuhn, K. Langhoff (Red.), *Vision Volleyball 2000* (S. 9-24). Hamburg: Czwalina.
- Kröger C., Lüdiike, F. (2020). *Die Ballschule im Volleyball*. In: Almreiter, B., Krieger, C. & Riecke-Baulecke, T. (Hrsg.), *Basiswissen Lehrerbildung: Sport unterrichten* (S.200-218). Klett/ Kallmeyer: Hannover.
- Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig- Holstein (Hrsg.) (2015). *Fachanforderungen Sport Allgemeinbildende Schulen. Sekundarstufe I, Sekundarstufe II*. Kiel.
- Papagerogiou, A. & Czimek, J. (2020) (5. überarb. Aufl.) *Volleyball spielerisch Lernen*. Meyer & Meyer: Aachen.
- Roth, K. & Kröger, C. (2015). (3. überarb. Aufl.) *Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger*, Schorndorf: Hofmann.
- Schulz, W., Elsäßer, A. (2008). *Volleyball spielerisch lernen*. Elsäßer: Unterschwarzach
- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (Eds.). (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: University of Technology, Loughborough.a

IQSH
Institut für Qualitätsentwicklung
an Schulen Schleswig-Holstein

Schreberweg 5
24119 Kronshagen
Tel.: 0431 5403-0
Fax: 0431 988-6230-200
info@iqsh.landsh.de
www.iqsh.schleswig-holstein.de
www.twitter.com/_IQSH