

log_{in} school volley

it's teamsport, action, intelligence

Volleyball in der Schule – Ideen und Tipps




SwissVolley

log_{in} to your future
pour ton futur
per il tuo futuro

CONCORDIA

login school volley

Volleyball in der Schule – Ideen und Tipps

Herausgeber

Swiss Volley, Zieglerstrasse 29, 3000 Bern 14

Autorin

Karin Schäfer

Fotos

Mike Niederhauser

Illustrationen

Markus Foerster

Realisation

m-press Markus Foerster, 3053 Münchenbuchsee

Druck

Fischer AG für Data und Print, 3110 Münsingen

1. Auflage 2008

Printed in Switzerland

© 2008, Swiss Volley, 3000 Bern 14

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf zu *kommerziellen Zwecken* in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Einleitung	3
Wichtige Grundsätze beim Schulvolleyball	3
Spelaufbau für Anfänger	3
Volleyballtechnik	4
Pass (oberes Zuspiel)	4
Manchette (unteres Zuspiel)	4
Service (Anspiel) von unten	5
Angriff (Smash, Finte)	5
Lektionsbeispiele	6
1. Thema: Pass	7
2. Thema: Manchette	8
3. Thema: Service	9
4. Thema: Service, Annahme, Pass	10
5. Thema: Angriff (Smash, Finte)	11
6. Test	12
Techniktests	13
Techniktest 1	13
Techniktest 2	13
Übungssammlung	15
Aufwärmen und einstimmen	15
Technik lernen und üben	16
Anwenden und spielen	18
Spielregeln	19
Kopiervorlagen	21
Resultatblatt Techniktests	21
Stationskarten Test 1	22
Stationskarten Test 2	24
Resultatblatt: Turniere mit 4–6 Teams	26
Resultatblatt: Turnier mit 8 Teams	27
Resultatblatt: Glücksturnier/Losturnier	28
Nachwort	29
Zeichenerklärung	29
Literatur	29

Vorwort

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

Swiss Volley möchte Sie mit dieser Broschüre dabei unterstützen, den faszinierenden Sport Volleyball in Ihren Klassen auf einfache Weise, aber kompetent und interessant zu unterrichten.

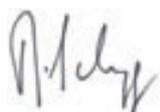
Eine technisch so komplexe Sportart wie Volleyball zu erlernen, ist nicht leicht. Es gilt, Regeln zu lernen, neue Denkweisen und Techniken zu verinnerlichen und sich in einem Team zu engagieren. Als Belohnung winken neue Kenntnisse und Fähigkeiten, Abwechslung und Spass. Im besten Fall eröffnet sich den Spielern und Spielerinnen eine neue Welt.

Dasselbe gilt für Berufslehren: Der Erwerb von Fachwissen, methodischen Fähigkeiten und Sozialkompetenz ist eine Herausforderung, doch die Bemühungen bringen auch Freude und Chancen für die Zukunft. So wie bei login Berufsbildung, wo über 1500 Lernende spannende, abwechslungsreiche und marktorientierte Berufslehren absolvieren und sich damit Karrierechancen in der Welt des Verkehrs eröffnen.

Schülern eine neue Welt zu erschliessen: Dieses gemeinsame Anliegen verbindet Swiss Volley und login Berufsbildung. So setzen wir uns mit vereinten Kräften für die Förderung von Volleyball an Schulen ein, denn gerade Volleyball eignet sich für die Schule ganz besonders gut. Volleyball ist fair, intelligent, dynamisch. Ein Sport für Knaben und (!) Mädchen. Volleyball kann über das ganze Jahr gespielt werden – drinnen und draussen und in gemischten Teams.

Wir hoffen, dass dank login school volley noch mehr Schülerinnen und Schüler zum Sporttreiben animiert werden und vielleicht sogar einem Volleyballclub beitreten, wo sie Freizeitspass und Kameradschaft erleben können, aber auch gefördert und gefordert werden. Gleichzeitig kann login school volley auch Ideengeber sein, wo nach der Schule die berufliche Erfolgsstory beginnen könnte: login bietet jährlich schweizweit über 600 Lehrstellen in 19 Berufen an – auch mit Verlängerungsoptionen für Spitzensportler.

login school volley – ein echter Service-Knaller.



Roger Schnegg
Direktor Swiss Volley



Christof Spöring
Geschäftsführer login Berufsbildung

Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wird bei Personenbezeichnungen jeweils nur ein Geschlecht erwähnt.

Einleitung

Wichtige Grundsätze beim Schulvolleyball

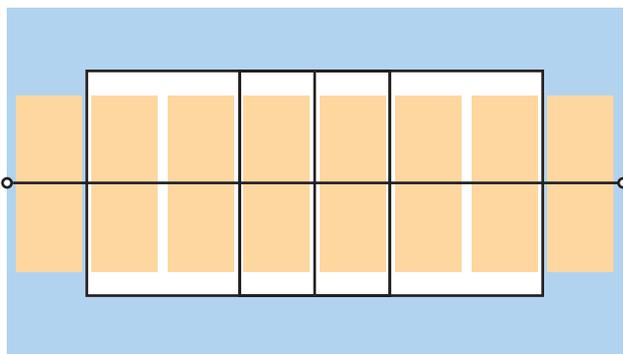
Die kindspezifischen Voraussetzungen wie Bewegungsbedürfnis, Spielenwollen, Ich-Bezogenheit sowie die nur kurze Konzentrationsfähigkeit bedingen, dass **stark vereinfachte Spielformen** im Mittelpunkt stehen müssen. Sie sollten möglichst viel Bewegung ermöglichen und dürfen nicht statisch sein.

Vorzüge kleiner Teams auf mehreren kleinen Spielfeldern

- hohe Bewegungsintensität (alle spielen mit)
- viele Ballberührungen → besserer Trainingseffekt
- keine Schiedsrichter → die Schüler üben Fairness

Unbedingt vermeiden: Volleyballspiel mit der ganzen Klasse auf einem Feld mit nur einem Ball!

- Effiziente Organisation und gleichzeitige Aktivität aller Schüler steht vor perfektem Technikerwerb.
- Die Teams sollten aus 1 bis maximal 4 Spielern bestehen, um viele Ballkontakte zu ermöglichen.
- Dem Niveau entsprechende Spielformen fördern den Spass und sind motivierend.
- Das normale Volleyballspielfeld oder am besten die ganze Halle mit Hilfe von Hochsprungständern und einem Längsnetz (evtl. Badmintonnetz, Markierungsband) der Länge nach unterteilen, so dass mehrere kleine Spielfelder entstehen.



- Die Netzhöhe sollte anfangs so hoch wie möglich (z. B. 2,40 m) eingestellt werden, damit beim Werfen/Fangen die Beobachtungszeit des Ballfluges verlängert wird. Sie wird später, bei besseren Technikenntnissen, bis auf 2,15 m herab gesetzt.
- Service immer von unten, damit die Servicefehlerquote niedrig gehalten und der Spielaufbau vereinfacht wird.
- Möglichst keine Technikkorrekturen während dem Spiel.
- Die meisten Übungen können auch auf Rasen- oder Beachvolleyballfeldern durchgeführt werden.

Spielaufbau für Anfänger

Anfänger sollten als erstes 1:1-Formen spielen. Erst wenn die Grundtechniken eingeführt sind, soll mit 3:3-, 2:2- und 4:4-Formen weitergefahren werden. Bei allen Spielformen soll zuerst miteinander und erst danach gegeneinander gespielt werden, um gerade in der Einführungsphase und bei neuen Elementen schnell eine gewisse Ballsicherheit zu erreichen.

Spielformen 1 : 1

1. Werfen und fangen, immer nur 1 Ballkontakt erlaubt, Abwurf an der Fangstelle.
2. Ankommenden Ball fangen und mit oberem Zuspiel (Pass) übers Netz zum Gegner. Anspiel: einhändiger Wurf.
Voraussetzung: Grundtechnik oberes Zuspiel (Pass) bekannt.
3. Ankommenden Ball für sich selbst mit unterem Zuspiel (Manchette) hochspielen und fangen.
Anspiel: z. B. beidhändiger Wurf von unten.
Voraussetzung: Grundtechnik Manchette bekannt.
4. Wie 2 und 3, aber neu mit Service von unten.
Voraussetzung: Grundtechnik Service von unten bekannt.
5. Mit 2 aufeinanderfolgenden Ballkontakten, erster Kontakt Pass oder Manchette, zweiter Kontakt muss Pass sein.
6. Mit allen Techniken: 1–3 Ballberührungen pro Person sind erlaubt.

Weiterführung im 3:3, 2:2, 4:4

Siehe J+S-Broschüre «Spielentwicklung in der Grundausbildung» (Bestellnr. 30.841.510 d).

Volleyballtechnik

Auf der Schulstufe begnügen wir uns mit folgenden Technikgesten:

- Pass (oberes Zuspiel)
- Manchette (unteres Zuspiel)
- Service (Aufschlag nur von unten)
- Smash (Angriff)
- Finte (Angriffstäuschung)

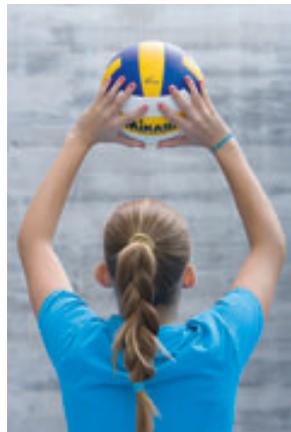
Pass (oberes Zuspiel)

Anwendungsbereich

Hohe und langsame Bälle, die über Kopfhöhe gespielt werden können.

Bewegungsbeschreibung

- Optimale Körperposition: leichte Vorschritt-Stellung unter dem Ball, so dass er auf die Stirne fallen würde, Beine leicht gebeugt
- Hände vor Stirne, Ellbogen leicht gegen aussen gedreht
- Hände sind schalenförmig geformt, Daumen/Zeigefinger bilden ein Dreieck, durch welches der heranzfliegende Ball beobachtet wird
- Daumen zeigen zur Nasenwurzel, Finger sind elastisch gespannt



- Hände/Unterarme sind nach hinten abgewinkelt
- Während dem Ballkontakt: Alle 10 Finger berühren den Ball, Hände bewegen sich zuerst mit dem Ball leicht zurück Richtung Stirn und bremsen so den Ball ab
- Wenn der Ball knapp über der Stirn ist: Armstreckung in Abspielrichtung, Streckung des Handgelenkes, Hauptimpuls kommt aus den Daumen, schneller Impuls durch Streckung der Beine und des Sprunggelenkes
- Wenn der Ball die Hände verlässt, zeigen die Daumen zum Ziel

Manchette (unteres Zuspiel)

Anwendungsbereich

Tiefe und schnelle Bälle, die nicht als Pass gespielt werden können.



Bewegungsbeschreibung

- Ausgangsstellung: Hände offen auf Hüfthöhe bereit
- Genaue Beobachtung und Berechnung der Ballflugbahn
- Breite Beinstellung, gutes Gleichgewicht
- Gewicht auf den Fussballen, Knie deutlich gebeugt
- Deutliche Vorlage des Oberkörpers, starke Unterarmspannung, gestreckte Arme («Spielbrett»)
- Hände so fixiert, dass Daumen nebeneinander auf gleicher Höhe sind
- Ballkontakt im unteren Drittel der gespannten Unterarme
- Spielen des Balles durch Schieben des Spielbrettes nach vorne oben, Oberkörperschub nach vorne, leichtes Aufrichten aus den Beinen («Lift»)
- Endstellung der Arme: nicht über Schulterhöhe, Arme bleiben wenn möglich gestreckt

Service (Anspiel) von unten

Anwendungsbereich

Der Service eröffnet das Spiel und ist gleichzeitig die erste Angriffsaktion.

Bewegungsbeschreibung

- Breite, stabile Schrittstellung (Ausfallschritt): Rechtshänder linker Fuss vorne, Linkshänder rechter Fuss vorne, leichte Vorlage des Oberkörpers
- Ball liegt locker auf der Gegenhand in Bauchhöhe weit vor dem Körper



- Schlaghand mit gestrecktem Arm zuerst zum «Massnehmen» unter Ball, Hand gestreckt und gespannt, Finger gestreckt und geschlossen (keine Faust!)
- Ausholbewegung: Schlagarm schwingt gerade und gestreckt nach hinten, schnell dann gespannt wieder nach vorne, Handgelenk fixiert
- Gespannte Hand schlägt den leicht aufgeworfenen Ball von unten
- Während der Ballberührung → Gewichtsverlagerung nach vorne

Angriff (Smash, Finte)

Anwendungsbereich

Den hoch zugespielten Ball am Netz möglichst druckvoll ins gegnerische Feld spielen.



Bewegungsbeschreibung Smash

- Beschleunigender 3-Schritt-Rhythmus («jamm---tatam»), Stemmschritt über die Ferse, gleichzeitig beidarmiger Armschwung
- Beidfüssiger vertikaler Absprung, Armschwung nach oben
- Schlagbewegung einleiten → Ellbogen vor Hand
- Gestreckter Arm schlägt Ball mit offener Hand im höchstmöglichen Punkt
- Hinter dem Ball bleiben, Ball leicht vor dem Körper schlagen, gerader Rücken (kein Hohlkreuz)
- Gegenarm stabilisiert vor dem Körper gegen ein Überdrehen
- Beidfüssige Landung

Bewegungsbeschreibung Finte

- Anlauf und Armschwung gleich wie beim Smash, aber der Schlag wird nur angetäuscht
- Schlagarm im letzten Moment hinter dem Ball stoppen
- Ball einhändig mit den offenen, gestreckten Fingern weich über das Netz (oder den gegnerischen Block) heben

Lektionsbeispiele



Die Technikgesten sind in 5 Themenblöcke aufgeteilt: Pass, Manchette, Service, Annahme und Angriff (Smash und Finte). Pro Thema steht jeweils eine komplett vorbereitete Beispielktion zur Verfügung. Für die Erarbeitung und

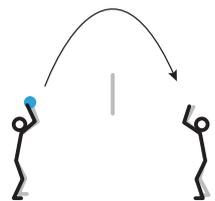
Anwendung jeder Technikgeste müssen aber unbedingt mehrere Lektionen aufgewendet werden. Zusätzliche Trainings- und Übungsideen für weitere Lektionen befinden sich in der Übungssammlung (S. 15 ff).

	1. Thema: Pass	2. Thema: Manchette	3. Thema: Service	4. Thema: Annahme	5. Thema: Angriff	6. Test
5–10 Min.	kleine Spiele (jeder Schüler mit 1 Ball) Jonglierkunststücke mit Kopf, Knie, Schulter, ...	Schnappballformen Koordinationsstafetten	Ballschlacht Fließband-Balltransport	Reaktionsspiele mit Ball Im Dreieck orientieren	Fangspiele mit Ball Sitzball mit Verteidigung und Erlösen	Lauf- und Hüpf- formen mit Musik Einspielen mit allen Volleyballgesten
Aufwärmen und einstimmen						
15 Min.	Einführung Pass	Einführung Manchette	Einführung Service von unten	Serviceschlacht in 2 Teams Service-Annahme-Rotationen	Einführung Angriff (Smash und Finte) • Schlag • Anlauf	Techniktest • 8 Stationen • Arbeit in 2er-Teams
Technik lernen und üben						
20 Min.	• «Americaine» • Spiel mit Pass 1:1 (Spielfeldrotation)	Spiel 2:2 (Ligaturnier)	Spiel 2:2 auf 3 Punkte (King of the court)	Spiel 3:3 (Losturnier)	Spiel 3:3 (Glücksturnier)	
Anwenden und spielen						
	• 1 Volleyball pro Schüler • Längsnetz • Stoppuhr	• 1 Volleyball pro 2 Schüler • Längsnetz • 8 Malstäbe • Stoppuhr	• 1 Volleyball pro Schüler • Längsnetz • 4 Physiobälle • 4 Medizinbälle • 4 Basketbälle	• 1 Volleyball pro Schüler • Längsnetz • 12 dünne Matten • Spielkarten mit 8 verschiedenen Symbolen, davon je 3–4 gleiche Karten (z. B. Jass, Quartett)	• 1 Volleyball pro 2 Schüler • Längsnetz • 1 Tennisball pro Schüler • 4 Spielbändeli • 2 Schwedenkasten oder Langbänke • Stoppuhr	• Stationskarten
Material						

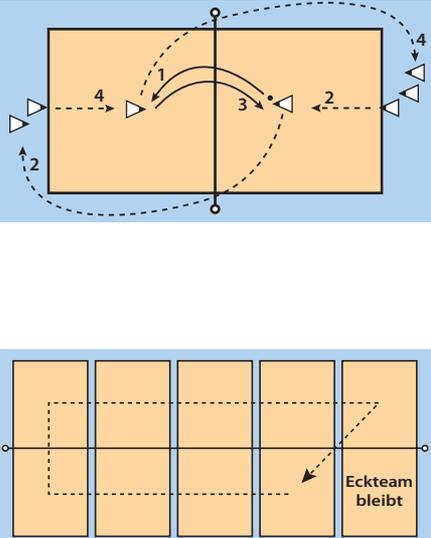
1. Thema: Pass

	Thema/Handlung	Illustrationen	Anmerkungen
5-10 Min.	<ol style="list-style-type: none"> Je 1 Ball: kreuz und quer durch die Halle laufen und dazu (je nach Vorgabe) Ball prellen, jonglieren, rollen, ... → auf Pfiff Blickkontakt mit anderem Schüler, Ball mit ihm tauschen Jonglier-Kunststücke: auf Stirn, Schulter, Knie, Fuss, Ellbogen, Rücken, ... Ball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen. Von dort wieder nach vorne werfen und vor dem Körper fangen Ball aufwerfen und im Sitzen fangen 		<ul style="list-style-type: none"> • Weitere Übungen zu Geschicklichkeit und Koordination: siehe Seite 15

Aufwärmen und einstimmen

15 Min.	<p>Einführung Passtechnik</p> <ol style="list-style-type: none"> Hand- und Körperstellung vorzeigen (siehe Seite 4) Jeder mit 1 Ball: Eigenpässe senkrecht in die Luft und gegen die Wand (werfen und fangen) Zu zweit mit 1 Ball: A wirft Ball hoch zu B, B spielt Eigenpass und fängt den Ball. Jedes Mal abwechseln. A und B stehen sich am Netz gegenüber, Distanz ca. 3-4 m. Pässe mit und später auch ohne Eigenpass übers Netz spielen. Wer schafft am meisten Pässe in Folge? 		<ul style="list-style-type: none"> • Immer von unten zuwerfen • Immer möglichst hoch spielen → Vorstellung: Ball sollte durch einen imaginären, an der Decke aufgehängten Reif fliegen. • Netzhöhe Knaben: 2,20 m • Netzhöhe Mädchen: 2,15 m • Weitere Übungen zur Passtechnik: siehe Seite 16
---------	--	--	---

Technik lernen und üben

20 Min.	<p>«Américaine»</p> <p>Nur je 1 Spieler in kleinem Feld, alle anderen in einer Kolonne dahinter. Wurf übers Netz, ausserhalb des Feldes auf die andere Seite rennen und dort anschliessen.</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur vor der Stirn fangen • Beidhändig ohne Sprung übers Netz werfen • Start mit 3 Leben → ausgeschiedene Spieler machen selbständig eine Zusatzübung, z. B. Zielpässe in den Korb, Hüpfparcours, Seilspringen, usw. • Final 1:1 auf 2 Gewinnpunkte <p>Spiel 1:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur Pässe erlaubt • 1-3 Ballberührungen in Folge erlaubt • Nach 3 Minuten (Lehrer-Signal) wechseln alle ein Feld nach rechts → neue Spielpaarungen 		<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Anzahl Spieler auf 2-3 Feldern spielen. • Immer zuerst 1 mit 1 spielen. • Ball beim Spielfeldwechsel immer im aktuellen Spielfeld zurücklassen. • Weitere Spielformen: siehe Seite 18
---------	---	--	--

Anwenden und spielen

- 1 Volleyball pro Schüler
- Längsnetz
- Stoppuhr

Material

2. Thema: Manchette

Thema/Handlung

5–10
Min.

«Schnappball» (2 Teams)

Der Ball muss im Team gegenseitig zugeworfen werden (werfen – fangen). Das 2. Team versucht, den Ball zu ergattern.

Regeln:

- 10x teamintern zugespielt = 1 Punkt
- Ball fällt zu Boden → das gegnerische Team bekommt den Ball.
- Variante: Das Team, welches den Ball zuerst erwischt, spielt weiter.
- Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt.

Koordinations-Stafetten (4er-Teams)

Nach verschiedenen Vorgaben (prellen, passen, rückwärts, mit 2 Bällen, ...) zum Netz laufen, Ball übers Netz spielen, auf der anderen Seite fangen, zurückrennen, Bälle übergeben.

Illustrationen



Anmerkungen

- Grosse Klassen → 4 Teams im halben Feld
- Gefangene Bälle laut zählen

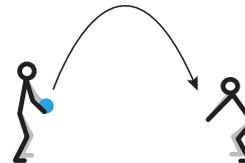
• **Weitere Koordinationsstafetten: siehe Seite 15**

Aufwärmen und einstimmen

15
Min.

Einführung Manchettentechnik

1. Hand- und Körperstellung vorzeigen (siehe Seite 4)
2. Ball beidhändig vor dem Körper mit gestreckten Armen von unten nach oben zum Partner werfen → Körperstreckung aus den Knien
3. A wirft Ball von unten zu B, B spielt Manchetten in hohem Bogen zum Partner zurück
Variante: leicht links und rechts von B werfen
4. Beide spielen Manchetten: zuerst ohne Netz, später übers Netz. Distanz variieren.
5. Zugeworfenen Ball mit Manchette für sich selbst aufspielen, Ball fangen und von unten übers Netz dem Partner zuwerfen.



- Immer von unten nach oben in hohem Bogen zuwerfen
- Verschiebungen seitwärts immer mit schnellen Nachschritten

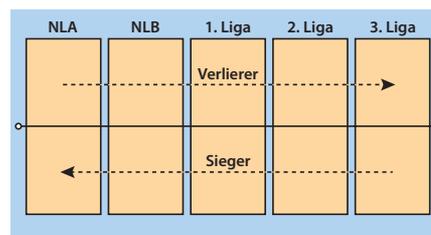
• **Weitere Übungen zur Manchettentechnik: siehe Seite 16**

Technik lernen und üben

20
Min.

«Ligaturnier»

- Felder sind der Reihe nach nach Niveau benannt: NLA, NLB, 1. Liga, 2. Liga usw.
- Nach 3 Minuten (Lehrer-Signal): Sieger steigen eine Liga auf, Verlierer steigen eine Liga ab → neue Spielpaarungen
- Ziel: NLA



- Service: Ball beidhändig von unten übers Netz ins Feld werfen
- Teamgrösse: 1–3 Spieler
- Pass und Manchette anwenden
- Ball beim Spielfeldwechsel immer im aktuellen Spielfeld zurücklassen

• **Weitere Spielformen: siehe Seite 18**

Anwenden und spielen

- 1 Volleyball pro 2 Schüler
- Längsnetz
- 8 Malstäbe
- Stoppuhr

Material

3. Thema: Service

Thema/Handlung		Illustrationen	Anmerkungen
<p>5-10 Min.</p> <p>«Ballschlacht» (2 Teams)</p> <p>Teams stellen sich im Viereck (ca. 6 × 6 m) so auf, dass immer auf den gegenüberliegenden Seiten Spieler des gleichen Teams stehen. Team A rollt sich die Medizinbälle durch das Feld hindurch zu. Team B versucht, von der Seite her die grossen Bälle mit Volleybällen abzuschliessen.</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Felddurchquerung des Balles, ohne dass dieser getroffen wird = 1 Punkt für Team A • Treffer = 1 Punkt für Team B • Team B sammelt Bälle selber • Nur hinter der Linie abwerfen 			<ul style="list-style-type: none"> • Grosse Klassen → 4 Teams auf 2 Spielfeldern

Aufwärmen und einstimmen

<p>10 Min.</p> <p>Einführung Servicetechnik</p> <p>Jeder mit 1 Ball:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hand- und Körperstellung sowie Servicebewegung vorzeigen (→ siehe Seite 5) 2. Ball vor dem Körper halten, Servicearm schwingt einige Male gerade vor und zurück 3. Mit gespannter, offener Hand und gestrecktem Arm leichten Service gegen Wand → Höhe: 2,5 m 4. Distanz vergrössern, beim Schlag Gewicht nach vorne verlagern 5. Zu zweit: abwechselungsweise übers Netz servieren und Ball fangen <p>Variante (bei erfolgreichem Fangen): Den Ball mit Manchette für sich selber aufspielen und dann fangen</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellung: Den Armschwung genau parallel zu einer Bodenlinie ausführen
---	--	--

Technik lernen und üben

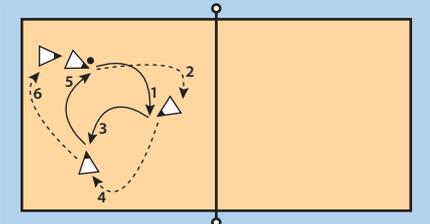
<p>25 Min.</p> <p>«Turbine» (4er-Teams) DVD</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start mit Service • Immer drei Ballberührungen als Team • Team A spielt den Ball übers Netz → Team A rotiert im Anschluss eine Position im Uhrzeigersinn (Team B: analog) <p>«King of the court» → siehe Seite 18</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Fang-Wurf-Bewegung über der Stirn ist nach wie vor erlaubt. • Weitere Spielformen: siehe Seite 18
---	--	--

Anwenden und spielen

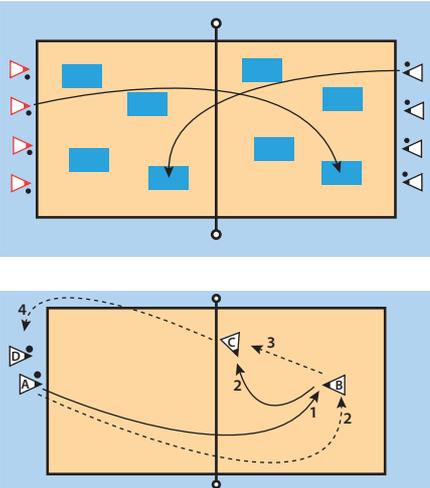
- 1 Volleyball pro Schüler
- Längsnetz
- 4 Physiobälle oder 4 Medizinbälle oder 4 Basketballbälle

Material

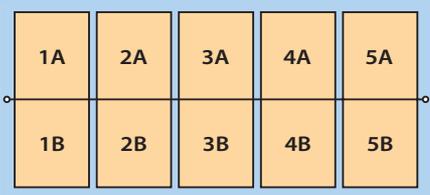
4. Thema: Service, Annahme, Pass

	Thema/Handlung	Illustrationen	Anmerkungen
5-10 Min.	<p>Reaktionsspiele mit Ball (zu zweit)</p> <ol style="list-style-type: none"> A (mit Ball) steht hinter B, rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von B (oder wirft den Ball über B) nach vorne. B startet und stoppt den Ball so schnell wie möglich. Rollenwechsel nach je 3 Durchgängen. Varianten: B liegt auf dem Bauch, Schneidersitz, ... <p>Dreieck (zu viert) DVD</p> <ul style="list-style-type: none"> Im Dreieck stehen → eine Ecke mit 2 Schülern (= Startpunkt) Ball fortlaufend mit hohem Pass oder Manchette von Ecke zu Ecke spielen Spieler läuft dem Ball nach in die Zieckecke <p>Wichtig: Füsse, Hüfte und Schultern zum Ziel (neue Ecke) ausrichten und den Ball frontal dorthin spielen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Das Erlaufen des Balls soll schwierig, aber möglich sein Vereinfachung: Ball fangen → Ball aufwerfen → Pass zur nächsten Ecke Vereinfachung: immer 2 Ballberührungen

Aufwärmen und einstimmen

15 Min.	<p>«Serviceschlacht»</p> <ul style="list-style-type: none"> 3-4 dünne Matten in jedem Feld verteilen Auf beiden Seiten des Feldes gleich viele Schüler hinter der Grundlinie Auf Kommando: Services übers Netz und individuell Punkte zählen: <ul style="list-style-type: none"> Mattentreffer = 3 Pkt. Service ins Feld = 1 Pkt. Servicefehler (Netz, out, Decke) = -1 Pkt. Am Schluss teamweise alle Punkte addieren <p>«Service-Annahme-Rotationsspiel» (4er-Teams)</p> <ul style="list-style-type: none"> A hinter der Linie am Service, B gegenüber im Feld in der Annahme, C am Netz, D hinter A in der Servicereserve A serviert auf B und läuft danach zu B. B macht Annahme hoch ans Netz zu C und läuft danach ans Netz. C fängt den Ball und schliesst hinter D am Service an. In dieser Folge nach jedem Service rotieren. 		<ul style="list-style-type: none"> Vereinfachung: Ball werfen statt Service
---------	--	---	--

Technik lernen und üben

20 Min.	<p>«Losturnier» (3er-Teams)</p> <ul style="list-style-type: none"> Spieldauer: 3 Minuten Feldbezeichnung z. B. 1A, 1B, 2A, 2B usw. Teamzusammensetzung bleibt immer gleich Vor jedem Spiel zieht der Teamcaptain mittels Kärtchen ein neues Spielfeld → neue Spielpaarungen Nach jedem Spiel: erzielte Spielpunkte des Teams ins Resultatblatt eintragen 		<ul style="list-style-type: none"> Ball beim Spielfeldwechsel immer im aktuellen Spielfeld zurücklassen Resultatblatt: siehe Seite 28 Weitere Spielformen: siehe Seite 18
---------	--	--	--

Anwenden und spielen

- 1 Volleyball pro Schüler
- Längsnetz
- 12 dünne Matten

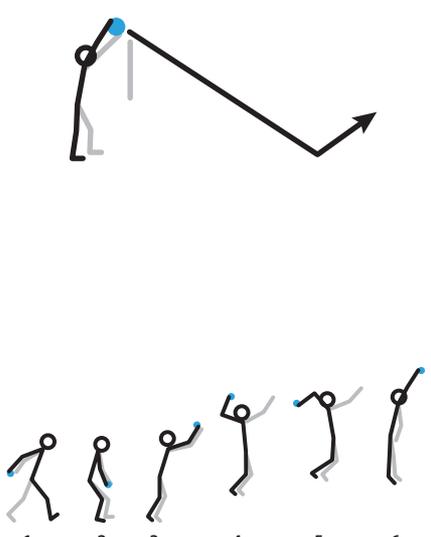
- Kärtchen mit Feldbezeichnungen
- Resultatblatt

Material

5. Thema: Angriff (Smash, Finte)

	Thema/Handlung	Illustrationen	Anmerkungen
5 Min.	Fangis mit Rettungsball <ul style="list-style-type: none"> • 1 Feld (halbe Halle) mit ca. 12 Schülern • Pro Feld: 2 Fänger (mit Bändali in der Hand gekennzeichnet), 3–4 Rettungsballer Regeln: <ul style="list-style-type: none"> • Vom Fänger berührt = Rollenwechsel • Wer den Ball in der Hand hält, ist geschützt • Ball darf max. 3 Sekunden gehalten werden 		<ul style="list-style-type: none"> • Ball nicht blind zuwerfen, nur wenn er gefordert wird. Evtl. als Unterstützung den Namen des Adressaten rufen.

Aufwärmen und einstimmen

20 Min.	Einführung Angriffstechnik (Smash, Finte) <p>Schlagbewegung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schlagbewegung vorzeigen (→ siehe Seite 5) 2. Am tiefen Netz stehen, Distanz zum Netz: 1 Armlänge → stehend den selbstgehaltenen (vor dem Körper, über Kopfhöhe), ruhenden Ball frontal mit korrekter Schlagbewegung über das Netz gegen den Boden schlagen 3. 2 Partner fixieren den Ball etwas über Kopfhöhe über dem Netz mit je einer Hand von der Seite: Ball über das Netz gegen den Boden schlagen <p>Anlauf, Absprung, Smash (Netzhöhe: max. 2 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anlauf vorzeigen (→ siehe Seite 5) 2. Anlauf ohne Ball <p>Anlauf, Absprung, Schlagbewegung mit Ball (Netzhöhe: max. 2,15 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Korrekter Anlauf zum Netz → Tennisball steil übers Netz werfen 2. Partner steht auf Bänkli oder Kastenteil und hält Volleyball in flacher Hand: Anlauf, im höchsten Punkt des Sprungs oben auf den Ball schlagen <p>Finte</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finte vorzeigen (→ siehe Seite 5) 2. Ball selber aufwerfen → aus dem Stand mit Finte übers Netz spielen 		<ul style="list-style-type: none"> • Andere Hand zeigt vor dem Schlag auch zum Ball hinauf (Spannung im Körper) • Tiefes Netz: Netzhöhe = Körpergrösse → Netz schräg spannen für verschieden grosse Schüler • Arm kommt während dem Schlag zur Rumpfstabilisierung gespannt vor Bauch • Rechtshänder: links-rechts-links • Linkshänder: rechts-links-rechts • Senkrecht abspringen, am selben Ort wieder landen! • Akustische Hilfe als Rhythmus-Unterstützung: «1...2, 3!» oder «jamm---ta-tam!» • Distanz des Balles zur Netzkante: ca. 40–50 cm • Höhe des Balles individuell an die Reichhöhe anpassen
---------	---	---	---

Technik lernen und üben

20 Min.	«Glücksturnier» (wechselnde 3er-Teams) <ul style="list-style-type: none"> • Spieldauer: 3–4 Min. • Vor jedem Spiel mit Spielkarten neue Teams auslosen → alle «Asse» bilden ein Team und spielen gegen «Buben», «Damen» spielen gegen «Könige» usw. • Nach jedem Spiel: Erzielte Spielpunkte des Teams für jeden Spieler ins Resultatblatt eintragen → neues Team auslosen • Sieger: Spieler mit den meisten Punkten 		<ul style="list-style-type: none"> • Bei Punktegleichstand: Anzahl Siege (mit «+» gekennzeichnet) berücksichtigen • Resultatblatt: siehe Seite 28 • Weitere Spielformen: siehe Seite 18
---------	---	--	--

Anwenden und spielen

<ul style="list-style-type: none"> • 1 Volleyball pro 2 Schüler • Längsnetz • 1 Tennisball pro Schüler • 4 Spielbändel 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielkarten mit 8 verschiedenen Symbolen, davon je 3–4 gleiche Karten (z. B. Jass, Quartett) • 2 Schwedenkasten oder Langbänke • Stoppuhr 	<ul style="list-style-type: none"> • Resultatblatt
--	---	---

Material

6. Test

	Thema/Handlung	Illustrationen	Anmerkungen
5-10 Min.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Während 3 Minuten immer in Bewegung bleiben, einzelne Schüler zeigen Lauf- und Hüpfformen vor 2. Zu zweit: Einspielen ohne Netzbezug mit allen technischen Gesten: Pässe und Manchetten hin und her, leichte Angriffe und Verteidigungen 		<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen falls möglich mit Musik

Aufwärmen und einstimmen

35 Min.	<p>Techniktest</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siehe detaillierte Anleitungen und Kopiervorlagen auf den Seiten 13, 22 ff. • 8 Stationen (je 2 pro Technikgeste) • Schüler arbeiten in 3er-Teams: A arbeitet, B assistiert, C zählt und notiert die erzielten Punkte auf dem Resultatblatt → danach Rollenwechsel • Arbeitszeit: je 1 Min. pro Spieler • Anschliessend zur nächsten Station wechseln 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 Schwierigkeitsstufen: Anfänger und Fortgeschrittene • Reine Arbeitszeit der Schüler an den Posten: 24 Min. • Aufstellen und abräumen bedenken → schnelle Wechsel zu den nächsten Posten anstreben
---------	---	---	---

Technik lernen und üben

Siehe Stationskarten

Material





Techniktest 1

für Anfänger

Benötigte Infrastruktur:

- Kopiervorlagen S. 21–23 (Resultatblatt, Stationskarten)
- 5 Stationen am Netz (Längsnetz entsprechend einteilen)
- 2 Stationen an einer Wand
- 1 freie Station mit 4 m × 3 m Platz



Techniktest 2

für Fortgeschrittene

Benötigte Infrastruktur:

- Kopiervorlagen S. 21, 24, 25 (Resultatblatt, Stationskarten)
- 5 Stationen am Netz (Längsnetz entsprechend einteilen)
- 2 Stationen an einer Wand
- 1 Station mit Basketballkorb

A

1. Pass oberhalb einer bestimmten Markierung an die Wand spielen, Ball fangen. Höhe: ca. 4 m
➔ Anzahl gelungene Versuche?
2. A wirft den Ball von unten übers Netz, B spielt den Ball mit Pass aus ca. 4 m Distanz hoch zu C ans Netz, C fängt den Ball.
➔ Anzahl gelungene Pässe von B?

1. Auf je 1 Langbank stehen und mit Partner Pässe übers Netz hin und her spielen. Distanz zum Netz: 1 m
➔ Höchste Anzahl gelungene Pässe in Serie?
2. Den Ball mit einem Pass in den Basketballkorb spielen. Distanz zum Korb: 3 m
➔ Anzahl Treffer?

Pass (oberes Zuspiel)

B

1. A wirft den Ball von unten übers Netz, B spielt den Ball mit Manchette aus ca. 4 m Distanz hoch zu C ans Netz, C fängt den Ball.
➔ Anzahl gelungene Manchetten von B?
2. Mit Partner Manchetten hin und her spielen (ohne Netz), beide müssen auf ihrer Matte bleiben. Distanz: ca. 3 m
➔ Anzahl gelungene Manchetten?

1. Mit Partner abwechselungsweise Manchetten direkt an die Wand spielen. Höhe an der Wand: ca. 2–3 m.
➔ Höchste Anzahl gelungene Manchetten in Serie?
2. A wirft den Ball übers Netz zu B, B spielt eine Manchette zu C (auf einer Matte am Netz), C fängt den Ball auf der Matte.
➔ Anzahl auf der Matte gefangene Bälle?

Manchette (unteres Zuspiel)

C

1. Service in 3 m Höhe an die Wand spielen, zurückspringenden Ball fangen. Distanz zur Wand: 3 m
➔ Anzahl gefangene Bälle?
2. Service hinter Grundlinie übers Netz, dem Ball nachlaufen und von der anderen Seite wieder servieren.
➔ Anzahl gelungene Services ins Feld?

1. Ball mit Service an die Wand spielen, mit Manchette abnehmen, Ball fangen. Distanz zur Wand: 3 m. Höhe an der Wand: 3 m
➔ Höchste Anzahl gefangene Bälle in Serie?
2. Mit langem Service Matten hinter dem Netz treffen. Distanz: 6 m
➔ Anzahl Mattentreffer?

Service von unten

D

1. Ball selber aufwerfen und aus dem Stand mit leichtem Smash übers Netz schlagen. Distanz zum Netz: 1 m
➔ Anzahl gelungene Smashes?
2. Ball selber aufwerfen und aus dem Stand mit Finte übers Netz spielen. Distanz zum Netz: 1 m
➔ Anzahl gelungene Finten?

1. Vom Partner übers Netz gehaltenen Ball mit korrektem 3-Schritt-Anlauf und Smash auf eine grosse Matteninsel (2–4 Matten) schlagen. Distanz zur Matteninsel: ca. 5 m
➔ Anzahl Mattentreffer?
2. Vom Partner geworfenen Ball aus dem Stand mit Finte eine Matte treffen. Distanz: ca. 1 m
➔ Anzahl Mattentreffer?

Angriff (Smash, Finte)



Aufwärmen und einstimmen

Geschicklichkeit

Goldmarie (zu zweit)

A und B stehen beisammen. A wirft einen Ball in hohem Bogen von sich weg. B läuft an den Ort, wo der Ball zu Boden fallen wird, setzt sich hin und lässt den Ball in den Schoss fallen. Wichtig: Sich zuerst hinsetzen, dann fangen.

Luftibus

Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig durch kurzes Anspielen in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Wer schafft es am längsten? Wer schafft es mit der höchsten Anzahl Ballone? Variante: Zu zweit oder in der Gruppe mehrere Ballone in der Luft halten.

Ballduell (zu zweit)

A und B stehen in einem Abstand von 2–3 m auf einem Bein. A wirft den Ball so gegen die Wand (Distanz: ca. 3 m), dass er zu B zurückprallt. B versucht den abprallenden Ball zu fangen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Danach wirft B den Ball via Wand zu A. Wer gewinnt das Gleichgewichtsduell?

Doppelprellen

Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen.

Variante: Den einen Ball immer hochwerfen und wieder fangen, den anderen Ball immer prellen.

Kampf um den Oberschenkel

A und B stehen einander gegenüber. Beide versuchen in vorgegebener Zeit, möglichst oft den Oberschenkel des Gegners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden.

Spielen oder rennen (3er-Teams)

A wirft den Ball auf B oder C, die ihm beide den Rücken zuwenden. Auf Signal drehen sie sich um, einer fängt den Ball (oder spielt mit Manchette direkt zu A zurück). Wer keinen Ball hat, versucht so schnell wie möglich A zu berühren. Kann er A berühren, bevor ihm der andere den Ball zurück gespielt hat?

Koordinationsstafetten

Prellen – werfen – fangen

Mit 1 Ball prellend ans Netz rennen, Ball übers Netz werfen, den Ball unter dem Netz durch fangen, zurückrennen.

Varianten:

- Mit 2 Bällen: gleichzeitig oder versetzt prellen, ins Netz werfen und wieder fangen.
- Dito wie a, aber beide Bälle miteinander übers Netz werfen und auf der anderen Seite direkt wieder fangen.
- 2 Bälle: einen Ball prellen, den anderen Ball am Fuss führen, bis zum Netz, Bälle tauschen, gleich zurück.
- Bälle in den Schoss legen, im «Käfergang» auf allen vieren ans Netz und zurück.

Böcklisprung

Ausgangspunkt von A ist 1 m hinter B, der ein «Böckli» macht. A wirft den Ball hoch über B nach vorne, Böcklisprung über B, Ball fangen und nach hinten zu B geben. Jetzt macht A ein Böckli und B startet mit dem Ballwurf hinter A usw.

Transportkette

- Kolonne mit Grätsche, Ball wandert von hinten durch die Grätschen, hinterster Schüler schliesst immer wieder vorne an und gibt Ball nach vorne.
- Dito, aber mit dem Rücken zum Netz stehend: Ball über Kopf nach vorne weitergeben, vorne anschliessen.
- Dito in Rückenlage: ganz gestreckt, Hände an Füsse des Partners angeschlossen. Mit gestreckten Armen Ball empfangen, Rumpfbeuge zu den eigenen Füßen und dort dem Partner in die Hände legen, selber zuvorderst anschliessen.

Balltransport

Mit 1 Ball und Partner: Ball zwischen beiden Schülern einklemmen und ohne Hilfe der Hände zum Netz und zurück transportieren.

Varianten:

- Zwischen den Rücken einklemmen (A läuft rückwärts, B vorwärts).
- Zwischen den Bäuchen einklemmen (B läuft rückwärts, A vorwärts).
- Zwischen den Knien einklemmen.
- Zwischen den Stirnen einklemmen.

Spielnahes Aufwärmen

«Schmetterlingsknoten» **DVD**

Wie «Ball über die Schnur», aber anstatt nur zu fangen mit Volleyballgesten (Manchette) den ersten Ball spielen, auf 2 oder 3 aufbauen. Auch mit Service möglich. Wer übers Netz gespielt hat, rennt um einen Malstab ausserhalb des Feldes, Rest des Teams kompensiert das entstehende Loch. Wer einen Fehler gemacht hat, rennt um den Malstab auf der Gegenseite. Immer ausserhalb des Feldes auf die andere Seite rennen!

Weitere Zusatzaufgaben stellen, z. B.

- Wer 1. Ball berührt hat, rennt um linken Malstab, wer übers Netz geworfen hat, rennt um rechten Malstab.
- Zusammengehörende «Tandems» bestimmen: Wenn A den 1. Ball mit Manchette abgenommen hat, darf nur B den Ball fangen.

Sitzball mit Verteidigung

Normale Sitzballregeln, aber es ist nicht erlaubt, den Ball zu fangen. Wer den Schuss mit einer Manchette abwehrt und anschliessend den Ball selber fängt, gilt als nicht getroffen und kann weiterspielen. Wer getroffen ist, stellt sich in breiter Grätsche hin und wird erlöst, indem ein anderer Spieler *von vorne* auf dem Bauch durch diese Grätsche rutscht.

Technik lernen und üben

Anfänger

Fortgeschrittene

Pass (oberes Zuspiel)

1. Jeder hat 1 Ball vor sich auf dem Boden. Beide Hände im Dreieck auf Ball legen, ihn so aufnehmen und auf Stirne legen. Durch Armstreckung Ball senkrecht hochwerfen, hoch in der Luft mit gestreckten Armen «abholen» und wieder vor der Stirn abbremsen. **DVD**
2. Bewegung allmählich kleiner und schneller werden lassen, bis keine langen und getrennten Fang-Wurf-Phasen mehr sichtbar sind. **DVD**
3. Vom Partner zugeworfenen Ball mit Pass senkrecht hochspielen (Eigenpass) und selber fangen. **DVD**
4. Vom Partner zugeworfenen Ball mit Eigenpass hochspielen, Pass hoch zum Partner zurückspielen.
5. Vom Partner geworfenen Ball direkt (ohne Eigenpass) hoch zum Partner zurückspielen.
6. Pass direkt (ohne Pause) 10x hintereinander auf ca. 2,40 m Höhe an die Wand spielen.
7. Wie 6, aber dazwischen senkrechten Eigenpass einbauen.
8. Ball mit Pass übers Netz dem Partner zuspielen, Distanz 2–3 m (mit und ohne Eigenpass).
9. A im Kniestand ca. 1 m vor B. B wirft einfachen Ball in die Hände von A. A schaut durch das Dreieck zwischen Daumen und Zeigefinger («Fotoapparat») den Ball an und spielt hohen und genauen Pass zurück, B korrigiert die Hand- und Fingerstellung.

➔ siehe auch Übungen für Anfänger

1. Nach Pass zeigt A mit Fingern eine Zahl. B muss sie laut sagen, bevor er den Ball mit Pass zu A zurückspielt.
2. Dem Alphabet folgend, bei jedem Pass abwechselungsweise zu jedem Buchstaben einen Namen, ein Tier usw. aufsagen.
3. Zu zweit: Beide haben einen Ball. A spielt seinen Ball mit Pass zu B. B wirft seinen eigenen Ball senkrecht hoch, spielt den Ball von A zurück und fängt den eigenen Ball wieder.
4. Im Dreieck stehen: Ball mit Eigenpass annehmen, dabei eine 60°-Drehung machen, Ball frontal zu neuem Partner weiterspielen.
5. Im Dreieck: Körper-Ausrichtung zum Ziel, Ball von leicht seitwärts annehmen → Eigenpass → geradeaus frontal zu neuem Partner weiterspielen.
6. A mit Ball, B kniet ohne Ball mit dem Rücken zur Wand (Distanz: 1 m zur Wand und 1 m vor A). A wirft den Ball zu B, B kippt Handgelenke leicht nach hinten und spielt einen hohen Rückwärtspass an die Wand. Ball prallt ab zu A zurück. **DVD**
7. A und B stehen sich mit 2 m Abstand gegenüber, 2 m hinter B steht C. A spielt Pass zu B, B spielt Rückwärtspass zu C, C spielt hohen Pass zurück zu A. **DVD**

Manchette (unteres Zuspiel)

1. Vom Partner zugeworfenen Ball mit Manchette in hohem Bogen zurückspielen.
2. Zugeworfenen Ball sich selbst senkrecht hochspielen, dann fangen.
3. Manchette an die Wand, 10x direkt hintereinander.
4. Mit Partner Ball mit Manchetten (zuerst ohne, später übers Netz) hin und her spielen: Distanz variieren. Start immer mit beidhändigem Wurf des Balles.
5. Durch Winkelveränderung der Unterarme andere Ballflugbahn erreichen:
 - ➔ Arme parallel zum Boden: Ball fliegt senkrecht hoch
 - ➔ Arme steil nach unten: Ball fliegt flach nach vorne

➔ siehe auch Übungen für Anfänger

1. Fliessband: A hat 2 Bälle und wirft sie abwechselnd in gleichmässigem Bogen zu B. B spielt immer mit Manchette hoch zurück.
2. Dito, aber Manchetten nach Verschiebung seitwärts (mind. 1 m): Mit Körperachse immer genau hinter dem Ball. **DVD**
3. Volley-Squash: A und B spielen abwechselungsweise den Ball mit Manchette direkt gegen die Wand (flach und hoch abwechseln).
4. Zu zweit sehr flache (nicht über Netzhöhe), steile (bis an Decke), kurze (1 m) und lange (über 9 m) Ballflugbahnen versuchen.
5. Rückwärtsmanchette: A spielt Eigenmanchette → halbe Drehung → rückwärts zu B zurückspielen.
6. A wirft Ball ins Netz, B wartet in tiefer Verteidigungsposition und spielt den aus dem Netz fallenden Ball mit Manchette hoch in die Luft.

Service von unten

1. Arm schwingt einige Male leer (ohne Schlag) am Körper vorbei vor und zurück. Als Hilfe senkrecht über einer gezeichneten Bodenlinie bleiben, um die Richtung zu behalten.
2. Leichte Services gegen Wand, Distanz allmählich vergrössern. Zielpunkt in ca. 2,5 m Höhe.
3. Aus verkürzter Distanz Service übers Netz zum Partner spielen.

➔ siehe auch Übungen für Anfänger

1. Service übers Netz, unter Netz durchsprinten und eigenen Ball nach 1–2 Bodenkontakten fangen.
2. Zielservice auf Matteninseln
Treffer: 2 Pkt., Service ins Feld: 1 Pkt., Servicefehler: –1 Pkt.
3. Rettungsservice: 1 Spieler am Service, gegenüber auf dünner Matte (Insel) stehen alle andern seines Teams. Wer einen Service fängt (ohne von der Matte zu fallen), ist erlöst, rennt auch zum Service und hilft mit beim Erlösen. Wenn alle erlöst sind: Matte zur nächsten Position schleppen, ein anderer Spieler beginnt mit Service. Welches Team hat zuerst auf allen Positionen alle Spieler erlöst?

Technik lernen und üben

Anfänger

Fortgeschrittene

Angriff (Smash, Finte)

Voraussetzung: gerader, technisch richtiger Wurf über Kopf (mit kleinerem Ball)

1. Wurf-/Schlagbewegung ohne Ball, in Zeitlupen- und Normaltempo, exakte Ausführung.
2. Schlagbewegung über das Netz gegen Boden auf den selbst gehaltenen, ruhenden Ball (Ball vor dem Körper, über Kopfhöhe). **DVD**
3. Anlauf: 3 beschleunigende Schritte mit deutlichem Stemmschritt vor dem Absprung (jamm---ta-tam!).
 - Rechtshänder: links-rechts-links
 - Linkshänder: rechts-links-rechts
4. Anlaufhilfen:
 - Bodenmarkierungen für die 3 Schritte (Klebeband, beschriftete Gummipfättchen o. Ä.)
 - akustische Hilfen durch Lehrkraft (Rhythmisierung!)
 - Anlaufbewegung gegen das Netz (Eigenkontrolle!)
5. Anlauf mit Ball: stirnhohes Netz (zur Differenzierung nach Körpergröße schräg spannen), Ball in ausgedienter Strumpfhose einknoten und von 2 Helfern halten lassen → Ball aus dem Stand mit getrecktem Arm möglichst steil und hart gegen den Boden schlagen. **DVD**
6. Netz auf Reichhöhe: Ball mit 3-Schritt-Anlauf möglichst hoch oben abschlagen.
7. Finte: gleicher Anlauf, aber kein Schlag. Ball nur leicht mit den Fingerspitzen weich übers Netz spielen → Ballkontakt ist länger als beim Pass.

→ siehe auch Übungen für Anfänger

1. 2 Partner fixieren den Ball am Netz leicht über Kopfhöhe des Spielers mit je einer Hand von der Seite → Schlag senkrecht auf den Ball gegen den Boden → andere Hand zeigt vor dem Schlag auch zum Ball hinauf (Bogenspannung im Körper), Arm kommt während dem Schlag zur Rumpfstabilisierung gespannt vor den Bauch. **DVD**
2. Schlagen von geworfenen Bällen (nur 1 m über Netzhöhe im Bogen aufwerfen) → Netzhöhe anfangs auf Reichhöhe der Schüler, dann erhöhen bis 2,15 m/2,20 m.
Wichtig: Richtiger Absprung und Schlagbewegung!
3. Schlagen von hoch (im Bogen) geworfenen Bällen → Timing erarbeiten.
4. Mit Finte übers Netz verschiedene Ziele (z. B. Matten) treffen
 - verschiedene Distanzen und Richtungen
 - immer auch mit der schwächeren Hand üben



Anwenden und spielen

Anfänger

Fortgeschrittene

Spielformen

«Insel-Servicespiel» (2 Teams)

1 Spieler mit 10 Bällen beginnt am Service, restliches Team (Schiffbrüchige) steht auf einer dicken Matte (Insel) auf der anderen Seite des Netzes im Feld.

- Ziel: Service auf der Matte fangen, mit Ball zum Service laufen und beim Erlösen mithelfen. Gegnerisches Team (Haifische) ist auf den Knien rund um die Insel verteilt und frisst alle verlorenen oder vor der Insel abgeblockten Bälle.
- Wenn alle Bälle verloren oder alle Schiffbrüchigen erlöst sind (oder nach spätestens 3 Minuten): Rollen tauschen.

2 gegen 2 **DVD**

- 1 Hinterspieler spielt die Serviceannahme (1. Berührung) und danach den 3. Ball mit einem Pass zurück übers Netz. 1 Netzspieler spielt den 2. Ball zu (mit Pass).
- Wenn der Ball das Netz überquert hat, tauschen Vorder- und Hinterspieler die Plätze.

«Schmetterlingsknoten» (4er-Teams)

→ siehe auch Seite 15

Das Team kompensiert immer die entstandene Lücke.

Varianten:

1. Direkt nach dem Fangen übers Netz spielen
2. Einmal teamintern abspielen (2 Berührungen)
3. Wie Variante 2, aber erste Ballberührung mit Manchette → Mitspieler fängt den Ball
4. 3 Ballberührungen: A spielt Manchette, B spielt Pass, C fängt und wirft übers Netz

Regeln:

- Wer übers Netz gespielt hat, rennt um einen Malstab auf der eigenen Seite.
- Wer einen Fehler macht, rennt um einen Malstab auf der gegnerischen Seite.

1 gegen 1 mit Passeur

1 Spieler ist Passeur auf beiden Seiten (wechselt immer unter Netz durch), indem er für beide Teams jeweils den 2. Ball zuspielt.

Regeln:

- In jedem Spielzug sind 3 Ballberührungen vorgeschrieben.
- Wer den Ballwechsel gewinnt, erhält 1 Punkt, wer ihn verliert, wird neuer Passeur.

«3 gegen 3 zu dritt»

Es müssen immer alle 3 Spieler des Teams den Ball berühren.

Spiel mit 2 Bällen

Beide Teams servieren gleichzeitig.

- Ziel: mit beiden Bällen den Punkt machen.
- Gelingt dies einem Team → eine Position rotieren.
- Wenn ein Team nur 1 oder gar keinen Punkt macht, bleibt dessen Aufstellung gleich. Es gibt keine Rotation.

Turnierformen

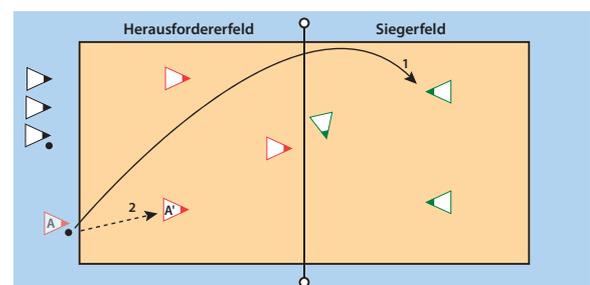
- **Es bewährt sich, die Teams jeweils 3–4 Minuten gegeneinander spielen zu lassen und die Spiele zentral an- und abzupfeifen.**
- **Der Punktestand auf jedem Feld sollte nach jedem Punkt von einem Spieler laut genannt und vom Gegner bestätigt werden!**

«King of the court» **DVD**

- 3 Teams pro Spielfeld
- 1 Feldhälfte = Siegerfeld, 1 Feldhälfte = Herausfordererfeld
- Spiel auf 3 Gewinnpunkte (best of 5).
- Nach Spielende verlässt das Verliererteam das Feld.
- Das Siegerteam spielt im folgenden Spiel im Siegerfeld und darf dort so lange spielen, bis es verliert oder maximal 3x hintereinander gewonnen hat.
- Das Verliererteam holt sofort den Ball, um nach der Pause wieder neu zu servieren.
- Das neue Team hat immer Service.

«Pausenplatzturnier»

- In jeder Pause spielen auf dem Pausenplatz z. B. Klassenteams gegeneinander.
- Ein Spiel geht auf 10 Gewinnpunkte.
- Turnierpläne → siehe Seiten 26/27.



Spielregeln

Spielregeln für Schüler

Spielerzahl

Es soll am Anfang immer 1:1, später 3:3 oder 2:2 und dann 4:4 gespielt werden. Für die Schule ist 6:6 nicht zu empfehlen.

Spielablauf

Der Ball wird mit dem Aufschlag von hinter der Grundlinie direkt übers Netz zum Gegner gespielt. Beim 1:1 ist (wie z. B. beim Tischtennis) anfangs nur 1 Ballberührung erlaubt, später auch bis maximal 3 Berührungen nacheinander. Beim 3:3, 2:2 und 4:4 darf der Ball maximal 3x berührt werden, aber nicht 2x hintereinander vom selben Spieler.

Punkte

Bei einem Fehler eines Teams erhält das gegnerische Team einen Punkt und das Aufschlagsrecht (Service). Ein Fehler ist es, wenn

- der Ball im Feld den Boden berührt. Die Linie gehört zum Spielfeld;
- der Ball ins Aus (ausserhalb des Feldes) oder ins Netz gespielt wird;
- jemand das Netz berührt. Netzroller des Balles sind aber immer erlaubt;
- wenn die Mittellinie unter dem Netz übertreten wird;
- wenn der Ball einen starren Gegenstand berührt (z. B. Basketballbrett, Hallendecke, Wand).

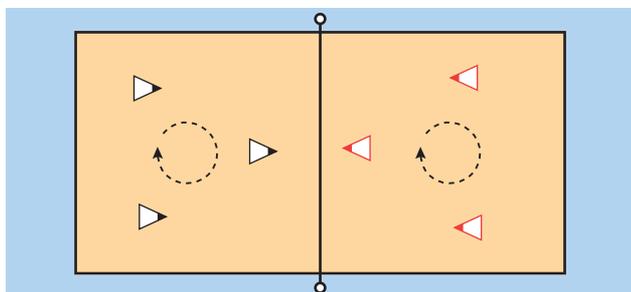
Wiederholung

In folgenden Fällen wird die Spielaktion wiederholt, ohne dass ein Team einen Punkt erhält:

- Bei unklaren Situationen aller Art (z. B. war der Ball jetzt «aus» oder «Linie?»).
- Wenn der Ball einen beweglichen Gegenstand berührt (z. B. Ringe oder Seile an der Hallendecke).
- Wenn ein anderer Ball ins Feld rollt («Ball im Spiel!»).
- Bei Uneinigkeit der beiden Teams.

Rotation

Erhält eine Mannschaft das Aufschlagsrecht vom Gegner, rücken die Spieler im Uhrzeigersinn eine Position weiter. Der nächste Spieler serviert.



Techniken

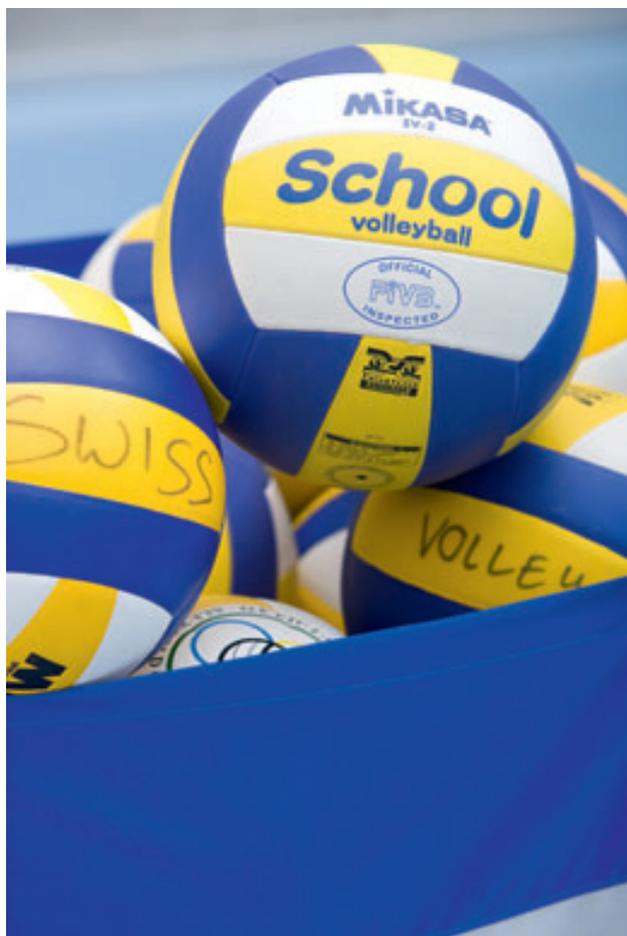
Zu Beginn wird nur mit Pass und Manchette gespielt und anschliessend der Service von unten eingeführt. Später lernen die Schüler den Smash und die Finte kennen. Im Volleyballclub erlernen die Schüler auch noch die Elemente Block, akrobatische Verteidigung, Service von oben, Sprungservice und vieles mehr dazu. Dort können sie auch offizielle Wettkampfspiele spielen.

Spielfeld und Netzhöhen

- Beim 1:1 misst das Spielfeld 6×3 m, das Längsnetz ist wenn möglich 2,45 m hoch.
- Beim 2:2 misst das Spielfeld 8×4 m, das Längsnetz ist 2,15 m.
- Beim 3:3 misst das Spielfeld 9×6 m, das Längsnetz ist 2,15 m hoch.
- Beim 4:4 misst das Spielfeld 12×6 m, das Längsnetz ist 2,15 m hoch.

Schiedsrichter

Im Turnunterricht soll ohne Schiedsrichter gespielt werden. An Turnieren pfeifen die Spieler die Spiele selber. Der Lehrer ist nur helfender Berater.





Kopiervorlagen



Techniktest 1

für Anfänger

Datum:



	Name	Name	Name

A1 Anzahl gelungene Versuche			
A2 Anzahl gelungene Pässe			
B1 Anzahl gelungene Versuche			
B2 Anzahl gelungene Manchetten			
C1 Anzahl gefangene Bälle			
C2 Anzahl gelungene Services ins Feld			
D1 Anzahl gelungene Smashes			
D2 Anzahl gelungene Finten			
Total			



Techniktest 2

für Fortgeschrittene

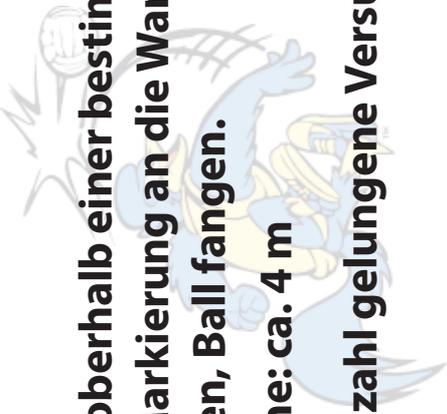
Datum:



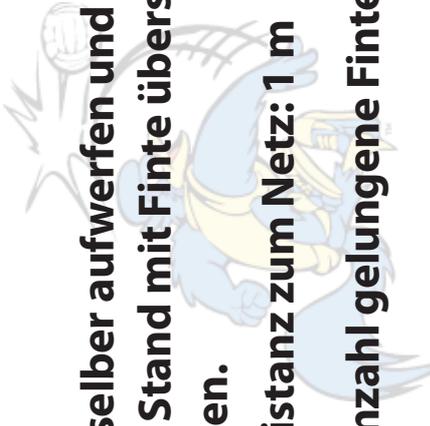
	Name	Name	Name

A1 Anzahl gelungene Pässe in Serie			
A2 Anzahl Treffer			
B1 Anzahl gelungene Manchetten in Serie			
B2 Anzahl auf der Matte gefangene Bälle			
C1 Anzahl gefangene Bälle			
C2 Anzahl Mattentreffer			
D1 Anzahl Mattentreffer			
D2 Anzahl Mattentreffer			
Total			

Stationskarten Test 1

<p>A1</p>	 <p>Pass oberhalb einer bestimmten Markierung an die Wand spielen, Ball fangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höhe: ca. 4 m <p>➔ Anzahl gelungene Versuche?</p>	<p>B1</p>	<p>A wirft den Ball von unten übers Netz, B spielt den Ball mit Manchette aus ca. 4 m Distanz hoch zu C ans Netz, C fängt den Ball.</p> <p>➔ Anzahl gelungene Manchetten von B?</p>
<p>Material: 1 Volleyball, Wand mit Markierungen</p>		<p>Material: 1 Volleyball, Netz</p>	
<p>A2</p>	 <p>A wirft den Ball von unten übers Netz, B spielt den Ball mit Pass aus ca. 4 m Distanz hoch zu C ans Netz, C fängt den Ball.</p> <p>➔ Anzahl gelungene Pässe von B?</p>	<p>B2</p>	<p>Mit Partner Manchetten hin und her spielen (ohne Netz), beide müssen auf ihrer Matte bleiben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz: ca. 3 m <p>➔ Anzahl gelungene Manchetten?</p>
<p>Material: 1 Volleyball, Netz</p>		<p>Material: 1 Volleyball, 2 dünne Matten</p>	

Stationskarten Test 1

C1	 <p>Service in 3 m Höhe an die Wand spielen, zurück-springenden Ball fangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zur Wand: 3 m <p>➔ Anzahl gefangene Bälle?</p>	D1	 <p>Ball selber aufwerfen und aus dem Stand mit leichtem Smash übers Netz schlagen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zum Netz: 1 m <p>➔ Anzahl gelungene Smashes?</p>
Material: 1 Volleyball, Wand		Material: 1 Volleyball, Netz	
C2	 <p>Service hinter Grundlinie übers Netz, dem Ball nachlaufen und von der anderen Seite wieder servieren.</p> <p>➔ Anzahl gelungene Services ins Feld?</p>	D2	 <p>Ball selber aufwerfen und aus dem Stand mit Finte übers Netz spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zum Netz: 1 m <p>➔ Anzahl gelungene Finten?</p>
Material: 1 Volleyball, Netz		Material: 1 Volleyball, Netz	

Stationskarten Test 2

A1	<p>Auf je 1 Langbank stehen und mit Partner Pässe übers Netz hin und her spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zum Netz: 1 m <p>➔ Höchste Anzahl gelungene Pässe in Serie?</p>	B1	<p>A spielt mit B abwechslungsweise Manchetten direkt an die Wand (danach B mit C, C mit A).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höhe an der Wand: ca. 2–3 m <p>➔ Höchste Anzahl gelungene Manchetten in Serie?</p>
Material:	1 Volleyball, 2 Langbänke	Material:	1 Volleyball, Wand
A2	<p>Den Ball mit einem Pass in den Basketballkorb spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zum Korb: 3 m <p>➔ Anzahl Treffer?</p>	B2	<p>A wirft den Ball übers Netz zu B, B spielt eine Manchette zu C (auf einer Matte am Netz), C fängt den Ball auf der Matte.</p> <p>➔ Anzahl auf der Matte gefangene Bälle?</p>
Material:	1 Volleyball, Basketballkorb	Material:	1 Volleyball, Netz, 1 Matte

Stationskarten Test 2

<p>C1</p>	<p>Ball mit Service an die Wand spielen, mit Manchette abnehmen, Ball fangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zur Wand: 3 m • Höhe an der Wand: 3 m <p>➔ Höchste Anzahl gefangene Bälle in Serie?</p>	<p>D1</p>	<p>Vom Partner übers Netz gehaltenen Ball mit korrektem 3-Schritt-Anlauf und Smash auf eine grosse Matteninsel (2-4 Matten) schlagen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zur Insel: ca. 5 m <p>➔ Anzahl Mattentreffer?</p>
<p>Material: 1 Volleyball, Wand</p>		<p>Material: 1 Volleyball, Netz, 1 Langbank, Matten</p>	
<p>C2</p>	<p>Mit langem Service Matten hinter dem Netz treffen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz: 6 m <p>➔ Anzahl Mattentreffer?</p>	<p>D2</p>	<p>Vom Partner geworfenen Ball aus dem Stand mit Finte eine Matte treffen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanz: ca. 1 m <p>➔ Anzahl Mattentreffer?</p>
<p>Material: 1 Volleyball, Netz, 3 dünne Matten</p>		<p>Material: 1 Volleyball, Netz, 2 dünne Matten</p>	

Turnier mit 8 Teams → 20 Spiele (mit Zwischenrunde)

Gr. 1	1. Spiel	2. Spiel	3. Spiel	Pt.V.	Punkte	Rang
A	:	:	:	:		
B	:	:	:	:		
C	:	:	:	:		
D	:	:	:	:		

Gr. 2	1. Spiel	2. Spiel	3. Spiel	Pt.V.	Punkte	Rang
E	:	:	:	:		
F	:	:	:	:		
G	:	:	:	:		
H	:	:	:	:		

Gr. 1	1. Spiel	2. Spiel	3. Spiel	Pt.V.	Punkte	Rang
A	:	:	:	:		
B	:	:	:	:		
C	:	:	:	:		
D	:	:	:	:		

Zeit	Spielpaarung	Resultat
	A - B	:
	E - F	:
	C - D	:
	G - H	:
	B - C	:
	G - H	:
	D - A	:
	H - E	:
	B - D	:
	F - H	:
	C - A	:
	G - E	:

	Spielpaarung	Resultat
w	4. Gruppe 1 - 3. Gruppe 2	:
x	3. Gruppe 1 - 4. Gruppe 2	:
y	2. Gruppe 1 - 1. Gruppe 2	:
z	1. Gruppe 1 - 2. Gruppe 2	:
	Vw - Vx	um 7./8. Rang
	Sw - Sx	um 5./6. Rang
	Vy - Vz	um 3./4. Rang
	Sy - Sz	um 1./2. Rang

S = Sieger
V = Verlierer
Pt.V. = Punkteverhältnis

Resultatblatt: Glücksturnier/Losturnier

Nr.	Name	Spiel 1	Spiel 2	Spiel 3	Spiel 4	Spiel 5	Spiel 6	TOTAL	Rang
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									

Nach jedem Spiel für jeden Schüler die Punktzahl eintragen, bei einem Sieg zusätzlich ein «+» dazuschreiben. Bei Punktgleichstand sind die Anzahl Siege massgebend.

Nachwort

Volleyball ist faszinierend – aber auch anspruchsvoll. Denn «volley» bedeutet, einen Ball aus der Luft annehmen und ihn direkt weiterspielen. Viele Lehrer schrecken vor der technischen Komplexität des Spiels zurück. «Volley» spielen heisst aber in erster Linie, den Ball richtig einschätzen und verhindern, dass er zu Boden fällt. Das ist auch ohne perfekte Technik möglich!

Das Erfolgsgeheimnis beim Schulvolleyball liegt darin, den Spielfluss und die Bewegungsintensität hochzuhalten. Dies gelingt durch vereinfachte Spielregeln, eine kleinere Anzahl Spieler pro Team und eine angepasste Feldgrösse. Diese Broschüre soll den Lehrpersonen helfen, den Schülerinnen und Schülern den Volleyballsport stufengerecht näherzubringen, so dass sie das Spiel positiv erleben.

login school volley wird primär für die 7. bis 9. Klasse angeboten. Aber auch 5. und 6. Klassen können sich für die Kurse bewerben. Die Broschüre ist darum auf diese Altersstufen ausgerichtet. Viele dieser Übungen können auch auf einem Beachvolleyballfeld durchgeführt werden. Aber nicht nur in der Halle, auch im Sand sollte das Feld – falls irgendwie möglich – in der Länge geteilt werden, so dass die Schüler in kleinen Teams auf kleinen Feldern miteinander und gegeneinander spielen können. Das ermöglicht mehr Ballkontakte, das Spiel wird intensiver und macht gerade den Anfängern viel mehr Spass.

Für Schülerinnen und Schüler, die sich dabei mit dem Volleyballvirus infizieren und das Spiel noch besser kennen lernen möchten, stehen die Türen der nahe gelegenen Volleyballclubs weit offen.

Karin Schäfer
Turn- und Sportlehrerin
Trainerin Swiss Volley und Diplomtrainerin Swiss Olympic

Gerzensee, Sommer 2008

Zeichenerklärung

	Ballweg
	Laufweg
	Spieler
	Spieler mit Ball
1 2	Reihenfolge der Handlung
	Matte
	Übung wird auf der DVD gezeigt (DVD erscheint im Herbst 2009)

- **Möchten Sie einen Volleyballexperten für zwei Einführungslektionen buchen?**
- **Wünschen Sie Informationen zum Projekt «login school volley»?**

www.loginschoolvolley.ch

Literatur

- J+S-Broschüre «Spielentwicklung in der Grundausbildung» (BASPO, Bestellnr. 30.841.510 d)
- «Volleyball für Kinder» (Meier/Nussbaum, 1994)
- «Volleyball kinderleicht» (Ferrari/Nussbaum, 1996)

Die Erfolgsstory von login

«Echter Service- Knaller: Jährlich 700 Lehrstellen in der Welt des Verkehrs.»

Weitere Infos: www.login.org – 0848 822 422



log.in to your future
pour ton futur
per il tuo futuro

