

# **Einführung und Weiterführung des Volleyballspiels in der Sekundarstufe I**

für Lehrer und Trainer

Claudia Heyn

## Allgemeine Vorbemerkungen zu den Unterrichtsreihen

Für die Unterrichtsreihen wird ein **Quernetz** benötigt. Dieses bietet ausreichend Raum, sodass alle Schüler möglichst viel über das Netz agieren können. Eine zwischen die Basketballkörbe gespannte Zauberschnur (ggf. mit einem Springseil verlängert) oder ein Baustellenband sind völlig ausreichend. Alle Unterrichtsstunden sind so konzipiert, dass das Netz schon zu Stundenbeginn aufgebaut werden kann, es stört auch bei den Aufwärmspielen nicht. In der 9./10. Klasse soll verstärkt Block und Angriff geschult werden. Hierzu sollte das Netz schräg gespannt werden (eine Seite mithilfe eines Hakens an der Wand oder mittels Abspannung an einem Kasten wird eine Seite tiefer gespannt), um allen Schülern ein Agieren oberhalb der Netzkante zu ermöglichen (ca. 20 – 30 cm über Standardhöhe).

In allen Jahrgangsstufen steht der **Spielgedanke** im Vordergrund. Bereits in der ersten Stunde jeder Reihe soll deshalb 1:1 gespielt werden: Ziel des Spiels ist es, den Ball im gegnerischen Feld zu platzieren oder den Gegner zu einem Fehler zu zwingen und gleichzeitig den Bodenkontakt des Balles im eigenen Feld zu vermeiden. Um dem Angreifer ein Agieren von einer optimalen Position zu ermöglichen (also in Netznähe), sollte im Spiel 2:2 und 3:3 der Spielaufbau genutzt werden. Die einzusetzenden Techniken spielen hier immer eine untergeordnete Rolle! Mit der Technikvorform **Pritschfangen** wird diesem Anspruch Rechnung getragen. Das Pritschfangen (der Ball wird wie beim Pritschen gespielt, jedoch deutlich länger gehalten) ist eine Zeitlupenform des Pritschens und bietet folgende Vorteile:

- Die Technik ist deutlich leichter erlernbar und lässt somit auch für schwächere Schüler ein Volleyballspielen ab der ersten Stunde zu.
- Das Verletzungsrisiko ist deutlich geringer; somit verringert sich auch die Angst vor dem Ball.
- Der Ball kann zielgenau und präzise gespielt werden. Dadurch ist eine Durchführung auch relativ komplexer Übungsformen möglich (z.B. der Spielaufbau im 2:2 in Klasse 5/6). Häufige Ballverluste und die damit verbundene Frustration unterbleiben. **Ballkontrolle vor Technik!**
- Aufgrund der Verlangsamung der Bewegungsausführung können technische Fehler auch von Schülern leichter erkannt und verbessert werden.
- Durch die den Schülern geläufige Bewegung des Fangens (wenn auch vor der Stirn) ist die Hand- und Armhaltung (Position der Ellenbogen) fast immer optimal und muss nicht zusätzlich thematisiert werden.
- Durch den Zeitgewinn der verlangsamten Bewegungsausführung ist der Zeit- und Entscheidungsdruck während der Bewegungsausführung deutlich geringer.
- Mit steigenden Fähigkeiten wird die Ballkontaktzeit verkürzt. So kann eine Pritschtechnik mit hoher Qualität erreicht werden und schwächeren Schülern wird durch das Pritschfangen weiterhin eine Teilnahme an allen Übungsformen ermöglicht.
- In der Klasse 7/8 sollte der Übergang vom Pritschfangen zum Pritschen von annähernd allen Schülern bewältigt werden, in Klasse 9/10 sollte das Pritschen verlangt werden.

Das Pritschfangen/Pritschen ist eine der wichtigsten Techniken des Volleyballspiels und sollte unbedingt zuerst gelehrt werden. Das Baggern bietet keine Reduktionsmöglichkeit und ist daher

zunächst sehr fehlerträchtig. Die Schüler sollten also versuchen, möglichst alle Bälle so zu erlaufen, dass sie sie im oberen Zuspiel spielen können. In diesen ersten Kleinfeldspielen sollte daher das Netz sehr hoch gespannt werden, sodass den Schülern genug Zeit hierzu bleibt.

Volleyball ist ein **bewegungsintensiver Sport**. Dies ist im Schulvolleyball gerade im 4:4 oder 6:6 oftmals nicht zu erkennen. In Kleinfeldspielen, wie dem 1:1 und 2:2, in denen der einzelne Schüler deutlich mehr Verantwortung für das Ge- oder Misslingen seines Spiels trägt, kann die erforderliche Bewegungs-, Antizipations- und Wahrnehmungsfähigkeit optimal ausgebildet und später auf das Spiel 4:4 / 6:6 übertragen werden.

Spiele lernt man nur durch Spielen. Daher sollte eine Spiel- oder Turnierform am Ende jeder Unterrichtsstunde stehen, in der das neu Gelernte umgesetzt werden kann. Der **Aufschlag** sollte hierbei kaum eine, bzw. gar keine Rolle spielen. Oftmals wird er von mehreren Schülern nacheinander fehlerhaft ausgeführt, oder vor allem die Jungen beherrschen schon früh einen hart geschlagenen Tennisaufschlag mit dem sie viele Punkte in Folge erlangen. Hinzu kommt, dass die Annahme ein schwer zu erlernender Komplex ist, der im Unterricht aus organisatorischen Gründen (Platzmangel) nur schwer schulbar ist. Dies führt nicht selten zu einer Reduzierung des Spiels auf die Aufschlag-Aufnahme-Situation, ein wirkliches Spiel kommt nicht zustande. In diesen Unterrichtsreihen soll der Aufschlag daher lediglich dazu dienen, den Ball ins Spiel zu bringen (anders als im Wettkampf). Es sollen also lediglich „Bogenlampen“ geschlagen werden (von unten oder von oben), die möglichst zielgenau auf die Aufnahmespieler erfolgen sollen. Ebenfalls erlaubt, bzw. zu Beginn sogar vorgeschrieben, sind zielgenaue Schockwürfe, die im Zweifelsfalle wiederholt werden. Somit ist das Zustandekommen eines Spiels immer gewährleistet. Außerdem wirft immer das Team den Ball ein, das zuletzt gepunktet hat. So hat das andere Team nun die bessere Ausgangslage, um zu punkten. In heterogenen Spielpaarungen wird so ein hoher Sieg des stärkeren Teams verhindert. Die Schüler akzeptieren – nach anfänglicher Ablehnung – diese Regelung in den meisten Fällen schon sehr bald. Im Zweifelsfall kann man sie beides ausprobieren lassen.

Die **Schwerpunkte** für die einzelnen Jahrgangsstufen:

Klasse 5/6	Klasse 7/8	Klasse 9/10
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spiel 1:1 und 2:2, Spielaufbau</li> <li>○ Verstehen der Grundidee des Spiels</li> <li>○ Techniken: Pritschfangen, (Baggern, Aufschlag v.u. / v.o.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spiel 2:2 und 3:3; Spielaufbau</li> <li>○ Das Spiel „lesen“ lernen</li> <li>○ Weiterentwicklung der Techniken Pritschen, Baggern, Aufschlag sowie Technikerwerb Block</li> <li>○ Angriffsschlag als Erprobung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spiel 2:2, 3:3, 4:4</li> <li>○ Umsetzung verschiedener Abwehrsysteme; Herstellung von Wenn-Dann-Bezügen; Entscheidungen treffen (Block oder Abwehr?)</li> <li>○ Weiterentwicklung der Grundtechniken; v.a. Angriffsschlag</li> </ul>

## Übersicht über die Unterrichtsreihen

Doppelstunde	Klasse 5 / 6	Klasse 7 / 8	Klasse 9 / 10
<b>1</b>	<b>Gegeneinander Spielen: Ball über die Schnur</b> 1:1; Vorformen des Pritschfangens	<b>1:1 mit Pritschfangen</b> 1:1; Erinnerung an Gelerntes	<b>Wiederholung: So geht Volleyballspielen</b> 2:2; Erinnerung an Gelerntes
<b>2</b>	<b>1:1 mit Pritschfangen</b> 1:1; Erlangen einer guten Ausgangsposition für den Angriff	<b>Miteinander spielen: Der Spielaufbau im 2:2</b> 2:2; Übung des Spielaufbaus	<b>Angriffe früh abwehren: Der Einerblock</b> 2:2 mit Einerblock
<b>3</b>	<b>Das untere Zuspiel: Der Bagger</b> 1:1; Pritschen oder Baggern?	<b>So spielt man kurze Bälle: Der Bagger (I)</b> 2:2; Entscheidung für eine geeignete Technik	<b>Den Block verwirren: Zuspiel über Kopf</b> 3:3; Spielaufbau bei zwei Angreifern
<b>4</b>	<b>Zurück auf die Zentralposition!</b> 1:1; Spiel ohne Ball	<b>Drehen in Abspielrichtung; Der Bagger (II)</b> 3:3; Spielaufbau bei zwei Angreifern	<b>Blocken oder lösen?</b> 3:3 mit zwei Netzspielern
<b>5</b>	<b>Wir spielen drei Mal: Der Spielaufbau im Spiel 2:2</b> 2:2; Zusammen spielen	<b>Angreifen im Sprung und Vertiefen des Winkelspielens</b> 3:3; Sprunghandlungen erproben und verbessern	<b>Hau drauf: Der Angriffsschlag</b> 4:4 mit zwei Netzspielern
<b>6</b>	<b>Aufschlag und Verbesserung des Spiels 2:2</b> 2:2; Turnier	<b>Am Netz gewinnen: Der Einerblock</b> 2:2 mit Einerblock	<b>Schnell in die Abwehr: Vom K I zum K II</b> 4:4; schnelles Umschalten
<b>7</b>	<b>Volleyballspielabzeichen Bronze</b> So gut kannst du Volleyballspielen!	<b>Den Angriffsort verschleiern: Zuspiel über Kopf</b> 3:3, Verschleierung des Angriffsortes	<b>Alles Kratzen: Die Abwehr verbessern</b> 4:4; Angriff und Abwehr verbessern

**1. Doppelstunde:**

**Gegeneinander spielen: Ball über die Schnur**

**Zielspiel:** 1:1; Ball über die Schnur mit von der Stirn geworfenen und ggf. gefangenen Bällen

**Technische Schwerpunkte:** Koordinationsübungen mit Ball, Einführung des Stoppschritts

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Aufwärmung	Gruppen à 8-10 Schüler: Verschiedene Bälle werden in der Gruppe in festgelegter Reihenfolge geworfen. Vor dem Fangen des Balles soll ein Stoppschritt durchgeführt werden.	Die Schüler sollen kreuz und quer durch das Feld laufen und trotzdem ihre Anspielpartner beobachten. Stoppschritt = stehen bleiben vor dem Fangen; das Gewicht ist auf beide Beine verteilt.	Verschiedene Bälle (bis zu 5 pro Gruppe), Feldmarkierungen
Ballgewöhnung	Jeder Schüler hat einen Ball. Folgende Kunststückchen sollen ausprobiert und geübt werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball beidhändig hochwerfen und hinter dem Rücken fangen</li> <li>- Ball von hinten zurückwerfen und vorne fangen</li> <li>- Ball hochwerfen, 1x klatschen, wieder hochwerfen, 2x klatschen, usw. Wie oft schafft ihr es?</li> <li>- Ball hochwerfen, exakte halbe, <math>\frac{3}{4}</math>, ganze Drehung ausführen, fangen</li> <li>- Ball hochwerfen, im Sitzen fangen,</li> </ul>	Es können verschiedene Bälle eingesetzt werden. Zwei Schüler können sich notfalls einen Ball teilen und abwechselnd arbeiten.  Beim Fangen des Balles auf sicheren Stand auf beiden Füßen achten (Stoppschritt)!  An Linien orientieren, um exakte Drehung zu kontrollieren	1 Ball pro Schüler (oder zu zweit einen Ball teilen)

	<p>hochwerfen, im Stand fangen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball hochwerfen und köpfen (mit der Stirn hochspielen)</li> <li>- Weitere Tricks finden lassen; wie kann man den Ball noch volley spielen? Z.B. mit dem rechten oder linken Unterarm hochspielen.</li> </ul>	Kreativität und Selbstbestimmung fördern	
Präsentation	Die Schüler präsentieren ihre Tricks	Ggf. von allen Schülern ausprobieren lassen	1 Ball pro Schüler
Erarbeitung / Spiel	<p>1. Ball über die Schnur 1:1</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fangstelle = Wurfstelle</li> <li>- Fang- und Wurftechnik werden freigestellt</li> <li>- den Ball schnell wieder werfen (max. 2s halten)</li> <li>- wer gepunktet hat, wirft den nächsten Ball zielgenau als Schockwurf ein</li> </ul> <p>2. Ball über die Schnur mit Werfen von der Stirn</p> <p>Mit dem Ball die Stirn antippen und von dort aus werfen, Fangtechnik ist freigestellt. Nach dem Fangen Anwurf, Fangen vor der Stirn und Abwurf zum Gegner.</p>	<p>Feldgröße: ca. 4,5m lang, ca. 2m breit</p> <p>Punkte zählen!</p> <p>Ggf. darf der Anwurf nach vorne erfolgen, sodass sich die Schüler eine bessere Ausgangsposition erarbeiten können.</p>	<p>Netz / Zauberschnur / Baustellenband</p> <p>1 Ball für 2 Schüler Feldmarkierungen</p>

	<p>3. Ball über die Schnur mit Pritschfangen</p> <p>Der Ball muss nun auch vor der Stirn gefangen werden. Er darf – wie oben – höchstens 2s gehalten werden.</p>	<p>Ein hoch gespanntes Netz erfordert eine Ganzkörperstreckung. Ggf. darauf hinweisen.</p> <p>Weiterhin auf den Stoppschritt achten.</p>	
Zwischensicherung	<p>Wie erzielt man Punkte?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flach (schnell) spielen</li> <li>- in Lücken spielen</li> <li>- Gegner gut beobachten</li> </ul>		
Anwendung	Erneutes Spiel gegen andere Gegner	Neue Gegner selber suchen lassen oder auf den Spielfeldern rotieren lassen.	s.o.

**2. Doppelstunde:**

**1:1 mit Pritschfangen**

**Zielspiel:** 1:1; der Ball wird vor der Stirn geworfen und gefangen

**Technische Schwerpunkte:** Technik Pritschfangen

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen, Finden einer geeigneten Angriffsposition

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Aufwärmung	Kopf und Schwanz: Die Schüler bilden Schlangen aus 6-7 Schülern durch Schulterfassen des Vordermanns. Jeweils 2 Schlangen kämpfen gegeneinander: Die Köpfe versuchen, den jeweils anderen Schwanz zu ticken.	Geschicktes, schnelles Bewegen ist erforderlich! Durchwechseln, sodass alle einmal Kopf / Schwanz sind.	Ggf. Feldmarkierungen
Wiederholung der Technik Pritschfangen	Rück Erinnerung an die Wurf- und Fangtechnik vor der Stirn. Bekanntgabe des Begriffs „Pritschfangen“. Festlegung der Knotenpunkte: - Fangen und Werfen vor der Stirn - während des Fangens den KSP absenken, Ganzkörperstreckung beim Wurf - aus der Position werfen, in der man den Ball gefangen hat (kein Schritt!) - Stoppschritt vor dem Fangen	Zur Kontaktzeit: Möglichst kurz, aber solange halten, dass man ihn „sicher“ hat.  Die Handhaltung nur im Zweifelsfalle korrigieren (weit geöffnete Hände, mit allen Fingergliedern berühren).	



<p>Technikschulung Pritschfangen</p>	<p>Zwei Schüler stehen sich mit einem Ball am Netz gegenüber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Ball selber anwerfen und über das Netz spielen, der Partner fängt ihn beliebig</li> <li>- tief – hoch: Schockwurf unter dem Netz durch, der Partner spielt den Ball über das Netz im Pritschfangen zurück</li> <li>- wie oben; beide spielen so lange, bis ein Fehler passiert</li> <li>- wie oben, jedoch mit Zwischenpass: die Schüler spielen sich den Ball einmal selber hoch und erst dann zurück zum Partner.</li> </ul> <p><i>Variation:</i> Nach dem Zwischenpass einmal (2x, 3x) in die Hände klatschen.</p>	<p>Alle Übungen im Pritschfangen.</p> <p>Hinweis: Stirn antippen!</p> <p>Der Werfer steht dicht am Netz und läuft dann schnell zurück, um den Ball zu fangen. Auf den Stoppschritt hinweisen (sowohl beim Pritschfangen als auch beim Fangen).</p> <p>Fehler: kein Fangen / Werfen vor der Stirn</p> <p>Auf ein hohes Zwischenspiel achten (1m und mehr).</p>	<p>1 Ball für 2 Schüler</p> <p>Alternativ kann mit Aufprellen gespielt werden. Dies schult ebenfalls das Absenken und Strecken des KSP und hilft vor allem ängstlichen Schülern.</p>
<p>Umsetzung / Anwendung als Angriff</p>	<p>Gruppen à 5-6 Schüler bilden. Die Schüler werfen sich ihren Ball selber an und spielen ihn über das Netz auf Ziele (z.B. Gymnastikreifen).</p>	<p>Pro Gruppe zwei Reifen verwenden: Der netznahe ergibt einen, der entferntere drei Punkte. Die Lage der Reifen variieren.</p>	<p>2 Gymnastikreifen (o.ä.) pro Gruppe 3 – 6 Bälle pro Gruppe</p>
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>Spielform Rundlauf (wie beim Tischtennis) Gruppen à 6 Schüler bilden, je drei Spieler stehen auf einer Netzseite, nur die beiden ersten stehen im Feld, die restlichen warten dahinter. Nach dem Spielen des Balles (ein Ballkontakt) läuft der Schüler auf die andere Netzseite und stellt sich hinten</p>	<p>Der erste Ball wird selbst angeworfen und über das Netz gespielt. Einzig zugelassene Technik: Pritschfangen, als Differenzierungsmaßnahme wird das Fangen freigestellt und der Ball anschließend neu angeworfen.</p>	<p>Feldmarkierungen Ein Ball pro Gruppe</p>

<p>Erweiterung: Erprobung</p>	<p>an. Jeder Schüler hat drei Leben. Wer alle verloren hat, scheidet aus und übt mithilfe der Arbeitskarten. Die letzten Beiden spielen einen Minisatz bis 3 Punkte.</p> <p>Wie oben, jetzt jedoch mit 2 Ballkontakten: Was ändert sich?</p>	<p>Fangstelle = Wurfstelle! Kurze Ballhaltezeit! Kein Bewegen der Füße nach dem Fangen des Balles! Ggf. Stirn antippen! Stoppsschritt!</p> <p>Erprobung der Veränderungen / der Möglichkeiten des Spiels mit 2 Ballkontakten. Spielidee und Ablauf bleiben gleich.</p>	<p>Arbeitskarten „Kleine Meister“ im Anhang</p> <p>Ggf. an dieser Stelle Gruppenzusammensetzung ändern, um „Looserbildung“ zu vermeiden.</p>
<p>Kognitive Erarbeitung, Zwischensicherung</p>	<p>Herausstellung der Möglichkeiten, die das Zwischenspiel bietet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserte Ballkontrolle</li> <li>- Herausspielen einer besseren Angriffsposition</li> </ul>	<p>Die Schüler sollen erkennen, dass sie sich durch das Spielen eines Passes in eine bessere Ausgangsposition für den Angriff bringen können (von hinten können wir nicht so schnell, zielgenau und weit spielen). Auch auf das Drehen in Abspielrichtung beim unbedrängten 2. Pritschfangen soll hingewiesen werden.</p>	
<p>Anwendung im Spiel 1:1</p>	<p>Anwendung des Erarbeiteten im Spiel (wie oben)</p>		

**3. Doppelstunde:**

**Das untere Zuspiel: der Bagger**

**Zielspiel:** 1:1; mit Pritschfangen und Baggern

**Technische Schwerpunkte:** Technik Bagger

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen, Entscheidung für eine geeignete Technik

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Aufwärmung und Hinführung zur Baggertechnik	Bankball: Langbänke werden in einer Reihe durch je 2 kleine Kästen erhöht. Über dieses „Netz“ wird nun 1:1 gespielt. Der Ball darf nur durch Unterhandwürfe auf Kniehöhe mit langen Armen geworfen und auch nur so gefangen werden. Der Ball darf die Bank berühren. Je 4 Schüler spielen auf einem Feld 1:1: Wer punktet, darf im Feld bleiben, der Gegner muss mit dem Wartenden hinter ihm wechseln.	Das Spiel fordert schnelle Beinbewegungen und schult die Antizipation. Die Unterhandwürfe bei langem Arm simulieren den Bagger. Ein kleines Feld wählen.	Die Bänke können direkt unter dem Langnetz aufgebaut werden. Variationen: Für bewegliche Schüler: Die Kästen unter den Bänken weglassen, also ein niedrigeres Hindernis bauen. Erleichternd: Eine vor die Bank gelegte Turnmatte schafft einen Graben, der nicht angespielt werden kann.

<p>Demonstration und Einführung der Baggertechnik</p>	<p>Über die Rückerinnerung des Spiels der letzten Stunde wird auf die Problematik kurzer / flach gespielter Bälle hingewiesen. Hierzu soll eine neue Technik, der Bagger, gelernt werden. Lehrerdemonstration.</p>	<p>Technikknotenpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fäuste nach unten drücken</li> <li>- Arme gestreckt in 90°</li> <li>- Trefffläche: Unterarme</li> <li>- kein Reißen aus den Armen sondern Bewegung aus den Beinen, stabile und feste Schultern</li> </ul>	
<p>Technikschulung Bagger</p>	<p>2 Schüler mit einem Ball über das Netz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pritschfangen über das Netz zum Partner, der baggert sich den Ball selber hoch und fängt ihn auf.</li> <li>- wie oben; nach dem Baggern den Ball vor der Stirn fangen und gleich weiterspielen.</li> <li>- wie oben, aber zum Partner zurückbaggern, der ihn möglichst sofort mit Pritschfangen weiterspielt.</li> <li>- wie oben, aber beide versuchen, den Ball so oft wie möglich hin und her zu baggern.</li> </ul>	<p>Auch als Wettkampf: Welches Paar schafft in 2 Minuten die meisten Punkte?</p>	<p>1 Ball für 2 Schüler Weiche Bälle / Lederbälle</p>
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>1:1 mit 2 Ballkontakten Erlaubte Techniken: Bagger und Pritschfangen. Wie oben wird mit 4 Schülern pro Feld gespielt: Der Sieger des Ballwechsels bleibt auf dem Feld, der Verlierer wechselt mit seinem Hintermann</p>	<p>Differenzierung: Der Ball darf einmal gefangen werden und muss dann angeworfen und vor der Stirn weitergespielt werden.</p>	<p>3 Bälle pro 4 Schüler, Feldmarkierungen. Die Wartezeit zwischen den Ballwechseln verringert sich, wenn der Wartende jeweils einen neuen Ball ins Spiel bringt.</p>

**4. Doppelstunde:**

**Zurück auf die Zentralposition!**

**Zielspiel:** 1:1; mit Pritschfangen und Baggern

**Technische Schwerpunkte:** Spiel ohne Ball; Verbesserung der Techniken Pritschfangen und Baggern;

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Einnahme der Zentralposition (ZP), Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen, Entscheidung für eine geeignete Technik

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Aufwärmung	Henne und Geier: 4er-Gruppen: Je drei Schüler fassen sich an den Händen, sodass sie einen Kreis bilden. Der Geier (einzelner Schüler) versucht, das Küken (einer der drei Schüler) zu ticken. Durch geschicktes Drehen versuchen die beiden Hennen, ihr Küken zu schützen.	Geschicktes, schnelles Bewegen ist erforderlich!	
Wiederholung der Baggertechnik	Die technischen Knotenpunkte des Baggerns werden wiederholt und demonstriert.		
Übungsphase: Stationenlernen mit Aufgabenkarten	Die Aufgabenkarten werden auf in der Halle platzierten Kästen verteilt. Die Schüler dürfen wählen, welche Aufgaben sie wie lange bearbeiten wollen.  <i>Hinweis: Alle Stationen doppelt aufbauen!</i>	Die Schüler sollen die Stationen frei wählen dürfen (selbstständiges Lernen). Bei organisatorischen Problemen können die Stationen aber auch durchnummeriert und der Reihe nach durchlaufen werden.	Arbeitskarten Stationenlernen, 1 Ball für 2 Schüler Basketballkörbe Netz Hütchen Feldmarkierungen Bänke

Auswertung	Besprechung der Übungsphase: Wo liegen Probleme, was gelingt schon gut, was muss noch verbessert werden?	Reflexion der Schüler bezüglich ihrer Fähigkeiten. Dies kann auch zwischendurch erfolgen. Die Schüler sollen danach gezielt an den Bereichen arbeiten, die sie in der Reflexion als verbesserungswürdig genannt haben.	
Anwendung im Spiel	1:1 mit 2 Ballkontakten. Die verbesserten Fähigkeiten bezüglich der Techniken sollen umgesetzt werden. „Versucht, immer dahin zu spielen, wo euer Gegner nicht steht!“	Das Drehen in Abspielrichtung („Fußspitzen zeigen in Abspielrichtung!“) korrigieren.	1 Ball für 2 Schüler Feldmarkierungen
Kognitive Erarbeitung	Im Gespräch die Verbesserung der Abwehrleistung durch die rechtzeitige Einnahme der Zentralposition erarbeiten.	Aufgrund der 2 Ballkontakte hat der Gegenspieler für die Einnahme der Zentralposition mehr Zeit.	
Anwendung im Spiel	Durch Rotieren auf den Feldern neue Spielpaarungen herstellen. Jeder Spieler bringt seine vorher erworbenen Punkte mit in das neue Spiel.	Hinweis: Schnelle Einnahme der Zentralposition!	s.o.

**5. Doppelstunde:**

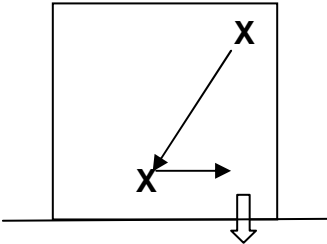
**Wir spielen drei Mal: Der Spielaufbau im 2:2**

**Zielspiel:** 2:2 mit drei Ballkontakten

**Technische Schwerpunkte:** Zielgenaues Passen, Drehung in Abspielrichtung

**Taktikbausteine:** Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Aufwärmung	Luftballons hochhalten! 3 Gruppen haben jeweils mehr Luftballons als Schüler. In einem abgesteckten Bereich (nur zur Orientierung) versuchen sie, alle Ballons durch Hochschlagen in der Luft zu halten. Welchem Team gelingt das am längsten?	Wenn eines der drei Teams jeweils als Schiedsrichter agiert, benötigt man weniger Luftballons.	Luftballons, Markierungen
Technikschulung	Jeder Schüler hat einen Ball: - 10 mal hochpraitschen - 10 mal hochpraitschen, dazwischen 1x (2x, 3x) in die Hände klatschen - 10 mal hochpraitschen, dazwischen abwechselnd vorne und hinter dem Rücken klatschen - 10x hochpraitschen mit Zwischenpass, dazwischen den Boden berühren - 10x hochpraitschen, dazwischen den	Aus dieser Übungsauswahl sollten 4-5 Übungen ausgewählt werden.	1 Ball pro Schüler (oder zu zweit einen Ball teilen)

	<p>Nachbarn abklatschen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hochpritschen, dabei hinsetzen und wieder aufstehen</li> <li>- 10x abwechselnd pritschen und köpfen</li> <li>- 10x abwechselnd pritschen und baggern</li> <li>- 10x hochbaggern</li> <li>- 10x hochbaggern, hochpritschen und den Boden berühren</li> </ul>		
<p>Kognitive Erarbeitung: Spielaufbau</p>	<p>Rückgriff auf Vorwissen: Beim 2:2 oder auch 6:6 wird dreimal gespielt. Warum eigentlich?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Angreifer in eine bessere Ausgangsposition bringen (näher ans Netz)</li> <li>- der Angreifer kann unbedrängt agieren</li> <li>- er hat Zeit, den Gegner zu beobachten</li> </ul> <p>An der Tafel den Ball- und Laufweg erarbeiten. Dabei den Zuspieler am Netz postieren.</p>	<p>Der Zuspieler soll den Ball parallel zum Netz, aber sehr hoch spielen, sodass der Angreifer nach seinem Pass die Möglichkeit hat, den Ball zu erlaufen.</p> <p>Der Zuspieler soll seitlich zum Netz stehen, um beide Seiten stets beobachten zu können.</p>	<p>Tafelbild:</p> 
<p>Umsetzung</p>	<p>In Gruppen von 4-6 Schülern wird der Spielaufbau geübt: Der Angreifer wirft seinen Ball zum Zuspieler, der ihn stellt. Der Angreifer spielt den Ball über das Netz. Es soll vorrangig mit Pritschfangen gespielt werden, aber auch der Bagger soll ausprobiert werden.</p>	<p>Der Zuspieler wechselt nach ca. fünf Bällen, der Angreifer holt seinen Ball wieder. Auf hohe Pässe achten! Fußspitzen in Abspielrichtung!</p>	<p>Die Tafel kann zur Skizzierung der Aufgabenstellung genutzt werden. Eine Demonstration bietet sich dennoch an.</p> <p>2-5 Bälle pro Gruppe</p>



	<i>Variation:</i> Hinzunahme von Gymnastikreifen, die getroffen werden sollen		Gymnastikreifen
Anwendung im Spiel	2:2 mit einem Vorder- und einem Hinterspieler. Der Hinterspieler soll einen Großteil des Feldes abdecken damit der Spielaufbau ermöglicht wird. Der Vorderspieler sollte jedoch ermuntert werden, netznahe Bälle abzuwehren. Es soll möglichst dreimal gespielt werden.	<p>Positionswechsel nach 3-5 Ballwechseln. Regeln wie beim 1:1</p> <p>Drehung in Abspielrichtung! Schnelle Einnahme der Zentralposition! Hohe Pässe spielen!</p> <p>Nach wie vor soll der Ball die Hand schnell verlassen: Also nicht darauf warten, dass der Partner auf seine Position gelaufen kommt!</p>	1 Ball für 2 Schüler Feldmarkierungen

**6. Doppelstunde:**

**Aufschlag und Verbesserung des Spiels 2:2**

**Zielspiel:** 2:2 mit drei Ballkontakten und Aufschlag

**Technische Schwerpunkte:** Aufschlag von unten, Passgenauigkeit verbessern

**Taktikbausteine:** Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Aufwärmung	Demonstration des Aufschlags von unten. Die Schüler schlagen von einer beliebigen Position Aufschläge über das Netz. Nachdem der Ball einmal aufgeprellt ist, sollen sie ihn fangen. Haben sie das 3x geschafft, gehen sie einen Schritt zurück. <i>Variation:</i> - ohne Aufprellen fangen - Aufschlag von oben	Der Aufschlag v.u. stellt eine leicht zu erlernende Technik dar. Daher kann er gleich in das Aufwärmprogramm integriert werden. Falls nicht ausreichend Bälle zur Verfügung stehen, können sich zwei oder mehr Schüler einen Ball teilen.	1 Ball pro Schüler (oder zu zweit einen teilen)
Technikschulung Aufschlag v.u.	Zwei Schüler haben einen Ball und stehen auf je einer Netzseite. Schüler A versucht, seinen Partner mit einem Aufschlag zu treffen. Dieser sucht sich jedes Mal eine neue Position im Feld. Abwechselnd aufschlagen!		1 Ball für 2 Schüler

	<p>Wie oben, jedoch soll der Ball nun angenommen und aufgefangen werden.</p> <p><i>Variation:</i> Der aufschlagende Spieler läuft unter dem Netz durch und fängt den angenommenen Ball des Partners oder der Ball wird ausgespielt.</p> <p>Nach dem Aufschlag versuchen die Partner, den Ball sooft es geht über das Netz zu spielen. Bei einem Fehler wird der Ball wieder mit einem Aufschlag ins Spiel gebracht.</p> <p><i>Variation:</i> Zwei Ballkontakte: hochbaggern – pritschfangen zum Partner</p>	<p>Welches Paar schafft das 20 mal?</p> <p>Welches Paar schafft 10 Netzüberquerungen ohne Fehler? Differenzierung: Einwerfen statt Aufschlag</p> <p>Differenzierung: hochbaggern – fangen – anwerfen – pritschfangen</p>	
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>2:2 als Kaiserturnier mit Aufschlag oder Schockwurf</p>	<p>Das siegreiche Team rückt ein Feld weiter Richtung Kaiserfeld, das Verliererteam rückt ein Feld in die andere Richtung.</p>	<p>Der Aufschlag sollte - falls er noch unsicher ausgeführt wird - zugunsten des eigentlichen Spiels weggelassen werden. Im Zweifelsfall verbieten.</p>

**7. Doppelstunde:**

**Volleyballspielabzeichen Bronze**

**Überprüfung des Gelernten: Wie gut kannst du Volleyballspielen?**

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Aufwärmung	Haltet das Feld frei! Die Halle wird durch das Netz in zwei Hälften unterteilt. Je eine Hälfte der Schüler bildet ein Team und steht in einer der Feldhälften. In den Feldern liegt die gleiche Anzahl Bälle (möglichst viele). Auf Kommando versuchen beide Seiten, ihre Felder von den Bällen zu befreien, indem sie sie per Aufschlag über das Netz schlagen. Nach einer vereinbarten Zeit wird abgepfiffen und gezählt.	Schüler, die den Aufschlag nicht beherrschen, können die Bälle z.B. rückwärts über den Kopf werfen. Das Spiel ist auch mit Pritschfangen denkbar.	Viele Bälle
Durchführung der Prüfung für das Volleyballspielabzeichen Bronze:  <a href="https://www.nwvv.de/cms/home/jugend_schule/m_schulsport/volleyball_spielabzeichen.xhtml">https://www.nwvv.de/cms/home/jugend_schule/m_schulsport/volleyball_spielabzeichen.xhtml</a>			

**1. Doppelstunde**

**1:1 mit Pritschfangen**

**Zielspiel:** 1:1 mit Pritschfangen

**Technische Schwerpunkte:** Technik Pritschfangen, Stoppschritt

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Einnahme der Zentralposition, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Erwärmung / Technikerkurs Aufschlag	Demonstration des Aufschlags von unten. Die Schüler schlagen von einer beliebigen Position Aufschläge über das Netz. Nachdem der Ball 1x aufgeprellt ist, sollen sie ihn fangen. Haben sie das 3x geschafft, vergrößern sie die Distanz zum Netz um 1-2m. <i>Variation:</i> - Fangen ohne Aufprellen - Aufschlag von oben	Wiederholung der Aufschlagtechnik aus Klasse 5/6.	1 Ball pro Schüler Falls nicht ausreichend Bälle zur Verfügung stehen, können sich problemlos 2 Schüler einen Ball teilen.
Erarbeitung der Technik Pritschfangen	4 Schüler haben einen Ball und stellen sich auf beiden Netzseiten auf (2 pro Seite, hintereinander)  1. Fangen und Werfen des Balles über das Netz. Nach der Aktion auf die andere Seite laufen und anstellen.	Die Technik wird zunächst freigestellt.	1 Ball für 4 Schüler  Falls nicht ausschließlich 4er-Gruppen gebildet werden können, sollten sich sportliche Schüler zu 3er-Gruppen zusammenfinden. In 5er-Gruppen sind die Wartezeiten zu lang.

	<p>2. Der Ball wird von der Stirn weg geworfen, die Fangtechnik ist weiterhin freigestellt.</p> <p>3. Fangen und Werfen des Balles vor der Stirn.</p>	<p>Hohe Flugkurven fordern, um eine Körperstreckung zu implizieren.</p> <p>Bei der Demonstration deutliche Beinarbeit erkennen lassen.</p>	
Kognitive Erarbeitung der technischen Knotenpunkte	<p>Die Schüler erkennen in den durchgeführten Übungen das Pritschfangen wieder. Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treffpunkt vor der Stirn</li> <li>- Ganzkörperstreckung</li> <li>- Ballkontaktzeit so lang (kurz) wählen, dass der Ball unter Kontrolle ist</li> <li>- Fangstelle = Wurfstelle (kein Schritt!)</li> <li>- Stoppschritt vor dem Fangen</li> </ul>	<p>Stirn mit dem Ball antippen</p>	
Technikschulung Pritschfangen	<p>Zwei Schüler stehen sich mit einem Ball am Netz gegenüber.</p> <p>1. Wiederholung der Übung 3.</p> <p>2. Wie oben, aber mit Zwischenpass.</p> <p>3. Überprüfung des Treffpunktes: Statt den Ball zu fangen werden im letzten Moment die Hände seitlich weggenommen: Der Ball müsste dann auf die Stirn fallen.</p>	<p>Sowohl beim ersten, als auch beim zweiten Ballkontakt ausprobieren lassen.</p>	<p>1 Ball für 2 Schüler</p>

<p>Partnerkorrektur</p>	<p>4. Das jeweils benachbarte Paar beobachtet und korrigiert die Spielenden.</p> <p>5. Wie 4., jedoch soll der Pass zum Partner jetzt absichtlich ungenau gespielt werden.</p>	<p>Die Schüler sollen lernen, technische Ungenauigkeiten zu erkennen. Sie sollen verbessern und Tipps geben.</p> <p>Die Bälle müssen nun sehr hoch gespielt werden, damit sie erlaufen werden können.</p>	
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>Spiel 1:1 Feldgröße: ca. 4,5m lang, ca. 2-3m breit</p> <p>Punkte zählen! Kaiserturnier: Der Sieger rückt ein Feld weiter Richtung Kaiserfeld, der Verlierer in die andere Richtung.</p>	<p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fangstelle = Wurfstelle</li> <li>- Vorrangig pritschfangen, Baggern ist erlaubt</li> <li>- wer gepunktet hat, wirft den nächsten Ball als Schockwurf (zielgenau auf den Partner) ein</li> </ul>	<p>1 Ball für 2 Schüler</p> <p>Feldmarkierungen</p>
<p>Abschluss- / Zwischensicherung</p>	<p>Wie agiert man auf dem kleinen Feld erfolgreich?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flache, schnelle Bälle spielen</li> <li>- die Bälle des Gegners erlaufen</li> <li>- Lücken erkennen</li> </ul>	<p>Auf die schnelle Einnahme der Zentralposition hinweisen.</p>	

**2. Doppelstunde**

**Miteinander spielen: Der Spielaufbau im 2:2**

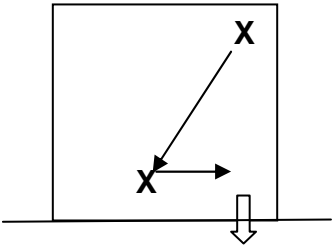
**Zielspiel:** 2:2 mit drei Ballkontakten im Pritschfangen

**Technische Schwerpunkte:** Technik Pritschfangen

**Taktikbausteine:** Anbieten und Orientieren, Einnahme der Zentralposition, Zusammenspiel, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Erwärmung	Tunnelball: 2 Teams spielen gegeneinander. Punkte erhält man, wenn es gelingt, den Ball unter einem Mitspieler hindurch zu rollen, der sich in Liegestützhaltung befindet.	Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Kleinere Teams bilden, die jeweils in einer Hallenhälfte spielen.	Markierungsbänder, ein Ball pro Spielpaarung
Übungen zum Pritschfangen	Zwei Schüler stehen sich mit einem Ball am Netz gegenüber. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer schafft es, den Ball 20x im Pritschfangen über das Netz zu spielen?</li> <li>- wie oben, mit Zwischenpass</li> <li>- wie oben, der erste Pass erfolgt als Kopfpass</li> </ul>	Bei einem technischen Fehler muss neu angefangen werden zu zählen.	
Kognitive Erarbeitung: Spielaufbau	Rückgriff auf Vorwissen: Beim 2:2 oder auch 6:6 wird dreimal gespielt. Warum eigentlich? <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Angreifer in eine bessere Ausgangsposition bringen (näher ans Netz)</li> </ul>	Der Zuspieler soll den Ball parallel zum Netz, aber sehr hoch spielen, sodass der Angreifer nach seinem Pass die Möglichkeit hat, den Ball zu erlaufen.	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Angreifer kann unbedrängt agieren</li> <li>- er hat Zeit, den Gegner zu beobachten</li> </ul> <p>An der Tafel den Ball- und Laufweg erarbeiten. Dabei den Zuspieler am Netz postieren.</p>	<p>Der Zuspieler soll seitlich zum Netz stehen, um beide Seiten stets beobachten zu können.</p>	
<p>Umsetzung</p>	<p>In Gruppen von 4-6 Schülern wird der Spielaufbau geübt: Der Angreifer wirft seinen Ball zum Zuspieler, der ihn stellt. Der Angreifer spielt den Ball über das Netz. Es soll vorrangig mit Pritschfangen gespielt werden, aber auch der Bagger soll ausprobiert werden.</p> <p><i>Variation:</i> Hinzunahme von Gymnastikreifen, die getroffen werden sollen</p>	<p>Der Zuspieler wechselt nach ca. fünf Bällen, der Angreifer holt seinen Ball wieder. Auf hohe Pässe achten!</p>	<p>Die Tafel kann zur Skizzierung der Aufgabenstellung genutzt werden. Eine Demonstration bietet sich dennoch an.</p> <p>2-5 Bälle pro Gruppe</p> <p>Gymnastikreifen</p>
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>2:2 mit einem Vorder- und einem Hinterspieler. Der Hinterspieler soll einen Großteil des Feldes abdecken damit der Spielaufbau ermöglicht wird. Der Vorderspieler sollte jedoch ermuntert werden, netznahe Bälle abzuwehren. Es soll möglichst dreimal gespielt werden.</p>	<p>Positionswechsel nach 3-5 Ballwechseln. Regeln wie beim 1:1</p> <p>Schnelle Einnahme der Zentralposition! Hohe Pässe spielen!</p>	<p>1 Ball pro Gruppe</p> <p>Feldmarkierungen</p>

		<p>Nach wie vor soll der Ball die Hand schnell verlassen: Nicht darauf warten, dass der Partner auf seine Position gelaufen kommt!</p> <p>Falls Schiedsrichter eingesetzt werden können, kann jeder Ball, der nach dreimaligem Spielen regelgerecht das Netz überquert, einen Extrapunkt ergeben (wird begleitend gezählt).</p>	
<p>Abschlussbesprechung und Problematisierung</p>	<p>Flache, kurze Bälle können im Pritschfangen nur schwer gespielt werden: In der nächsten Stunde soll der Bagger hinzugenommen werden</p>	<p>Zwar durften die Schüler den Bagger bisher auch einsetzen, aufgrund der oft großen Ungenauigkeit und Fehlerhaftigkeit wird er nur selten eingesetzt.</p>	

### 3. Doppelstunde

## So spielt man kurze Bälle: Der Bagger (I)

**Zielspiel:** 2:2 mit Pritschfangen und Baggern

**Technische Schwerpunkte:** Technik Bagger

**Taktikbausteine:** Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Entscheiden für eine geeigneten Technik, Lücke erkennen

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Erwärmung	Kopfballspiel: Ein nach einem fremden Pass durchgeführter Kopfball an die Wand (=Tor) ergibt einen Punkt.	Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt. Das Tor kann durch seitliche Kreidestriche eingegrenzt werden.	Markierungsbänder / -leibchen 1-2 Bälle
Problematisierung: Notwendigkeit des unteren Zuspiels sowie Erarbeitung der Techniknotenpunkte	Rückerinnerung an das Problem der letzten Woche: Hinzunahme des Baggers für flache Bälle. Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen mithilfe eines Phasenbildes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme gestreckt (90°)</li> <li>- Fäuste nach unten drücken</li> <li>- Treffpunkt: Unterarme</li> <li>- Bewegung aus den Beinen, feste und stabile Schulter</li> </ul>		
Umsetzung	Zwei Schüler stehen sich mit einem Ball am Netz gegenüber.		1 Ball für 2 Schüler

	<p>1. Pritschfangen – hochbaggern und den Ball selber fangen</p> <p>2. Wie 1., den Ball aber im Pritschfangen fangen und gleich weiterspielen</p> <p>3. Pritschfangen – über das Netz zurückbaggern, ohne Unterbrechung</p> <p>4. Der erste Ball wird geworfen, danach baggern beide. Wer schafft 7 (10) mal?</p> <p>5. Aufschlag zum Partner, der baggert zurück, pritschfangen zum Partner, Ball auffangen. Welches Paar schafft das 10 mal?</p>	<p>Beim Pritschfangen auf die zunehmend kürzere Ballkontaktzeit achten!</p> <p>Wechsel nach 10 Versuchen</p> <p>Diese Übungen können alle auch als Wettkampf gegeneinander ausgeführt werden: Welches Paar schafft in 2 Minuten die meisten Punkte?</p>	
<p>Zwischensicherung</p>	<p>Wann baggert man / wann pritscht man?</p> <p>Da Baggern sehr fehlerträchtig ist, sollte man wann immer möglich das obere Zuspiel verwenden. Baggern nur, wenn nötig.</p>	<p>Der Bagger sollte nur für den ersten Pass Relevanz besitzen. Der zweite Pass und vor allem der Angriff sollte immer im Pritschen / Pritschfangen erfolgen.</p>	
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>2:2 mit bekannten Regeln: King / Queen of the Court</p>	<p>Es spielen je drei Teams pro Feld. Das Team, das einen Fehler begeht, verlässt das Feld, das neue Team rutscht mit einem neuen Ball nach. Es kann mit Aufschlag gespielt werden.</p>	<p>2 Bälle pro Feld Feldmarkierungen</p>

**4. Doppelstunde**

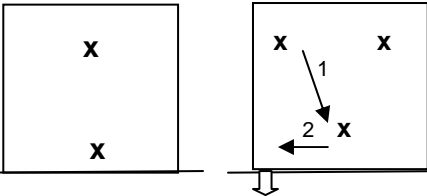
**Drehen in Abspielrichtung, Bagger (II)**

**Zielspiel: 3:3**

**Technische Schwerpunkte: Technik Bagger**

**Taktikbausteine: Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Spiel ohne Ball, Lücke erkennen**

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Erwärmung	Bänderklau: Jeder Schüler steckt ein Parteiband in den hinteren Hosenbund. Die Schüler versuchen, sich gegenseitig die Bänder zu klauen. Ergattete Bänder müssen ebenfalls in den Hosenbund gesteckt werden. Es ist erlaubt, mehrere Bänder gleichzeitig zu klauen.	Die Bänder müssen zu 2/3 heraushängen. Festhalten der Bänder sowie trödeln beim Befestigen ist nicht erlaubt. Nach dem Abpfiff gewinnt der Schüler mit den meisten Bändern.	Viele Parteibänder
Technikschulung Pritschen und Baggern	Zwei Schüler mit einem Ball stehen sich am Netz gegenüber. 1. Pritschfangen – Baggern. Wechsel nach 10 Versuchen.  2. Pritschfangen – Doppelbagger (einmal hoch, dann zum Partner)	Die Winkelveränderung in der Armstellung wird durch einen Schritt zurück vor dem 2. Bagger gewährleistet.	1 Ball für 2 Schüler

Spiel 1:1	Spiel 1:1 unter Einsatz beider Techniken. 2 Ballkontakte sind erlaubt (Erlangung einer besseren Angriffsposition). Schwerpunkt: Den Gegner durch lange und kurze Bälle scheuchen!		Feldmarkierungen
Kognitive Erarbeitung: Übergang zum Spiel 3:3	<p>Erarbeitung der Aufstellung im 3:3 anhand der Aufstellung im 2:2 mit einem Vorder- und einem Hinterspieler: Wir wollen weiterhin 3x spielen und gleichzeitig das Feld optimal abdecken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Hinterspieler bieten eine optimale Abwehrchance</li> <li>- beide können im Angriff eingesetzt werden</li> </ul>	<p>Das Einzeichnen des Ballweges an der Tafel unterstützt das Verständnis. Auf mögliche Problematik hinweisen: Der Zuspieler muss sich nun entscheiden, zu wem er spielen soll: Vor dem Ballkontakt schon drehen. Fußspitzen zeigen in Abspielrichtung!</p>	<p>Tafel</p>  <p style="text-align: center;">2:2                      3:3</p>
Umsetzung	<p>5 Schüler bilden eine Gruppe. Zwei von ihnen stehen mit Bällen auf einer Netzseite, die anderen drei stellen sich gegenüber im Feld auf. Der Ball wird von einem der beiden Schüler eingeworfen und auf der anderen Seite aufgebaut und ausgespielt.</p> <p><i>Variation:</i> Der Werfer wehrt den Ball ab und fängt ihn.</p>	<p>War das Team erfolgreich, darf es rotieren. Die Werfer bleiben zunächst fest. Beachten: Drehen in Abspielrichtung; Verständigung bei der Ballannahme; Anbieten zum Angriff</p>	<p>2 Bälle pro Gruppe</p> <p>Feldmarkierungen</p>
Anwendung im Spiel	Spiel 3:3, ggf. mit Aufschlag. Es soll möglichst 3x gespielt werden.	Hohe Pässe und frühzeitiges Drehen beachten.	1 Ball pro Feld Feldmarkierungen

**5. Doppelstunde**

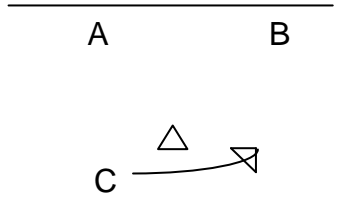
**Angreifen im Sprung und Vertiefung des Winkelspielens**

**Zielspiel:** 3:3

**Technische Schwerpunkte:** Angriffsaktionen im Sprung, Technik Lob, Spielen mit Winkeln

**Taktikbausteine:** Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Spiel ohne Ball, Lücke erkennen, Beobachten des Gegners

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Erwärmung	Brettball: Wie Basketball, jedoch gilt das Brett als Ziel: Wenn der Ball, nachdem er gegen das Brett geworfen wurde, den Boden berührt, zählt dies als Punkt. Kann er von einem gegnerischen Spieler gefangen werden, gibt es keinen Punkt, das Spiel läuft weiter.		1 Ball
Technikschulung Pritschen, Baggern, Spielen im Winkel	Drei Schüler stehen mit einem Ball im Dreieck. Sie sollen sich den Ball zuspielen. Zwischenpässe sind erlaubt (Differenzierung).	Zunächst kommentarlos erproben lassen. Erst dann das Drehen in Abspielrichtung thematisieren. Wer schafft 10 (20) Aktionen ohne Fehler?	1 Ball für 3 Schüler

	<p>2 Spieler (A und B) stehen jeweils mit einem Ball mit dem Rücken zum Netz, der dritte (C) auf der Grundlinie derselben Netzseite auf Höhe des Spielers A. B wirft seinen Ball diagonal zu C, der ihn zurückbaggert (Differenzierung: pritscht) und um eine Markierung herum auf der Grundlinie Richtung Spieler B läuft. Hier erhält er den Ball von A zugeworfen, baggert ihn zurück, usw. A und B fangen die von C gespielten Bälle auf: im Stand = 1 Punkt, im Sprung über Kopfhöhe = 3 Punkte.</p>	<p>C soll vor jedem Pass zunächst frontal zum Netz stehen und sich erst vor dem Abspiegel in die Diagonale drehen. Auch als Wettkampf: 1-2 Minuten. In einer 4er-Gruppe laufen zwei C im Wechsel hin und her. Das Fangen im Sprung verschafft erste Bewegungserfahrungen im Sprung.</p>	 <p>2 Bälle pro Gruppe Markierung</p>
<p>Technikschulung Lob</p>	<p>Lehrerdemonstration Lob</p> <p>Drei Schüler (A, B, C) stehen mit einem Ball im Dreieck. A wirft sich den Ball selber an und spielt einen Lob zu B, der den Ball zu C baggert. C fängt den Ball auf oder pritscht ihn sich selbst hoch, bevor er einen Lob zu A spielt. <i>Variation:</i> - Lob im Sprung - Statt den Ball sich selbst hochzuspielen, stellt C zu A - Zuspiel im Sprung (schwer!)</p>	<p>Die Lobtechnik stellt eine leicht erlernbare einhändige Angriffsvariation dar, die v.a. dann eingesetzt werden sollte, wenn die Netzkante nur wenig oberhalb der (Sprung-) Reichhöhe der Schüler liegt. Der Lob sollte – außer in Technikübungen – nur im Sprung gespielt werden. Hinweise für alle Sprungaktionen: Beidbeiniger Absprung, Doppelarmzug!</p>	<p>1 Ball für drei Schüler</p>



<p>Erprobung</p>	<p>3-5 Schüler üben in einer Gruppe: Ein Zuspieler steht am Netz, die restlichen Schüler bilden eine Schlange. Der erste Schüler wirft den Ball zum Zuspieler und versucht ihn anschließend im Sprung über das Netz zu spielen. Der Zuspieler bleibt für 6-8 Bälle fest. Er soll sich deutlich in Abspielrichtung drehen!</p> <p>Wie oben, aber mit 2 Angreifern, die rechts und links vom Zuspieler warten. Der Zuspieler entscheidet möglichst früh, wen er einsetzt und dreht sich (nachdem der Ball zu ihm angeworfen wurde) deutlich in seine Richtung.</p>	<p>Zugelassene Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pritschen</li> <li>- Pritschfangen (fangen und werfen in der Luft!)</li> <li>- Lob</li> <li>- Geschlagene Bälle (Erleichterung: mit der Faust schlagen)</li> </ul> <p>Die Schlagtechnik sollte demonstriert werden. Auf Technikbeschreibungen sollte aufgrund der Komplexität der Technik verzichtet werden.</p> <p>Der Angreifer holt seinen Ball wieder, der andere Spieler bleibt stehen.</p>	<p>3-4 Bälle pro Gruppe</p> <p>Ggf. an zwei unterschiedlich hohen, bzw. einem schräg gespannten Netz üben, um allen Schülern Erfolgserlebnisse zu verschaffen.</p>
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>3:3 Für erfolgreiche Angriffshandlungen im Sprung erhält das Team einen Extrapunkt.</p>	<p>Angriffe im Sprung erfordern exakte und hohe Pässe. Auf ein deutliches Drehen in Abspielrichtung achten. Netzberührungen ahnden.</p>	<p>1 Ball pro Feld Feldmarkierungen</p>

6. Doppelstunde

**Am Netz gewinnen: Der Einerblock**

**Zielspiel:** 2:2 mit Einerblock

**Technische Schwerpunkte:** Technik Einerblock, Handlungen im Sprung

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Antizipation des Gegners, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Erwärmung	Die Schüler liegen paarweise auf dem Bauch und bilden einen Kreis. Ein Fänger jagt einen anderen Schüler um diesen Kreis herum. Legt sich der Gejagte neben einen liegenden, wird der auf der anderen Seite liegende Schüler zum neuen Fänger.	Nicht durch den Kreis laufen! Nicht über die Beine springen (Verletzungsgefahr!) Höchstens eine Runde laufen, damit alle Schüler einbezogen werden.  Gewöhnung an den Boden: Fallen lernen	In mehreren Gruppen mit 8-10 Schülern spielen!  Anlegen: BC  A B C →  A legt sich neben B, also wird C neuer Fänger.
Technikschulung im Spiel miteinander	2 mit 2, ein Vorder- und ein Hinterspieler. Die Schüler spielen miteinander. Sie sollen immer dreimal spielen. Der Angriff soll nach Möglichkeit im Sprung erfolgen, zunächst im Pritschen, später auch als Lob.	Spielen miteinander erfordert ein hohes Maß an Präzision. Gegebenenfalls Pritschfangen oder Angriff aus dem Stand. Nach jeder Netzüberquerung werden die Positionen gewechselt.	1 Ball pro Gruppe, Feldmarkierungen



	<p>4er-Gruppen mit 2 Bällen: Es wird ein Angriff über einen Zuspieler aufgebaut. Ein Schüler versucht, den Angreifer zu blocken.</p> <p><i>Variation:</i> Der Angreifer soll versuchen, sich mit einem flach gespielten Ball gegen den Blockspieler durchzusetzen. Als Ziel dient ihm ein schmales Feld.</p>		Feldmarkierungen
Anwendung im Spiel	<p>2:2 mit Einerblock Feld: ca. 2-3 m breit, 4,5-5m lang</p>	<p>Positionswechsel: Bei Aufschlagwechsel</p> <p>In einem 2. Spiel: Beobachtungsaufgabe: In welchen Situationen ist der Block effektiv, in welchen nicht?</p>	1 Ball pro Gruppe, Feldmarkierungen
Zwischensicherung	<p>Wann setzt man den Block sinnvollerweise ein, wann eher nicht? sinnvoll:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenn der Angreifer flach über das Netz spielt</li> <li>- wenn der Angreifer dicht am Netz agiert</li> </ul> <p>nicht sinnvoll:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenn der Angreifer im Bogen spielt</li> <li>wenn der Angreifer weit weg vom Netz agiert</li> </ul> <p>Wie verhält man sich in diesem Fall?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- man konzentriert sich auf die kurzen Bälle und hilft so dem Abwehrspieler</li> </ul>	<p>Wenn der Angreifer dennoch flach spielt, sollte man ihn trotzdem blocken: spät springen!</p>	
Anwendung im Spiel	Erneut 2:2 mit Einerblock		

7. Doppelstunde

**Den Angriffsort verschleiern: Zuspiel über Kopf**

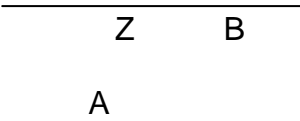
**Zielspiel:** 3:3 mit Einerblock und Zuspiel über Kopf

**Technische Schwerpunkte:** Technik Zuspiel über Kopf, Technik Einerblock

**Taktikbausteine:** Beobachten des Gegners, Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Abdecken des Spielfeldes, Spiel ohne Ball

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Erwärmung	<p>Parteiball: Zwei Teams versuchen, sich den Ball zuzupassen, ohne, dass er den Boden oder andere Gegenstände berührt oder ein gegnerischer Spieler ihn berühren kann.</p> <p>Schaffen sie es mehr als 6x, bekommen sie einen Punkt und der Gegner den Ball.</p>	<p>Möglichst in zwei Gruppen in je einer Feldhälfte spielen. Es sollte mit Schiedsrichtern gespielt werden.</p>	<p>1 Ball pro Spielpaarung, Feldmarkierungen, Parteibänder</p>
Übungen zur Technischulung	<p>3 Schüler mit einem Ball am Netz: Es wird 1 mit 1 mit einem Zuspieler, der auf beiden Seiten agiert, gespielt.</p> <p><i>Variation:</i> Vor dem Spielen des ersten Passes muss ein Blocksprung ausgeführt werden (schnelle vorwärts-rückwärts-Bewegung).</p>		<p>1 Ball für 3 Schüler</p>

	Spiel 1:1 mit einem Zuspieler: Wer den Spielzug verliert, wird Zuspieler.		
Erarbeitung: Einerblock gegen zwei Angreifer	6er-Gruppen: 4 Angreifer stehen rechts und links des Zuspielers. Sie sollen gegen einen Blockspieler auf ein schmales Feld agieren. Der Blockspieler soll frühzeitig erkennen, welcher Angreifer eingesetzt wird und sich zum Angriffsort bewegen.	Hinweis: Der Zuspieler dreht sich deutlich in Abspielrichtung!	Schräg gespanntes Netz
Problematisierung	Wie schaffen wir es, im Spiel 3:3 möglichst lange zu verschleiern, welcher Angreifer eingesetzt wird um so den Block zu täuschen? - Zuspiel über Kopf  Demonstration der Technik  Erprobung: Die Schüler werfen sich den Ball selber an und pritschen ihn über Kopf an die Wand; umdrehen, fangen.	Technische Knotenpunkte: Hüfte vorschieben; dem Ball über Kopf nachschauen; nach hinten-oben spielen.	
Technikschulung Pritschen über Kopf	3er-Gruppen mit einem Ball (ohne Netz): Die Spieler stehen in einer Reihe jeweils ca. 2m entfernt. Spieler A pritscht den Ball auf B, der ihn über Kopf zu C pritscht. Dieser fängt den Ball und pritscht ihn anschließend wieder auf B, der sich zu ihm umgedreht hat.	Hinweis: Streckt euch nach hinten-oben! Schiebt die Hüfte vor! Spielt hohe Pässe! Korrigiert eure Partner!  Wechsel nach 10 Versuchen	

	<p><i>Variation:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flüssiges Spiel, ohne den Ball zu fangen</li> <li>- dto., B tauscht mit dem ihm zugewandten Schüler (A) den Platz, dieser pritscht dann über Kopf und tauscht seinerseits mit C,...</li> </ul> <p>Spiel mit Winkel: A spielt zu Z, der stellt über Kopf zu B, der ihn zurück zu A pritscht.</p>	<p><i>Variation:</i> A spielt den Ball sofort wieder zu Z.</p>	
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>3:3 mit Einerblock. Der Zuspieler soll möglichst oft Kopfpässe einbauen.</p>	<p>Hinweis: Versucht, die Kopfpässe bzw. die frontalen Pässe immer in dieselbe Richtung einzusetzen (Richtung Position 2)!</p> <p>Der Blockspieler entscheidet, ob er blockt oder die Verantwortung für die kurzen Bälle übernimmt.</p>	<p>Schräg gespanntes Netz</p> <p>1 Ball pro Gruppe Feldmarkierungen</p>

**1. Doppelstunde**

**Wiederholung: So geht Volleyballspielen!**

**Zielspiel:** 2:2 mit drei Ballkontakten

**Technische Schwerpunkte:** Technik Pritschen, Technik Baggern, Stoppschritt

**Taktikbausteine:** Spielaufbau, Abdecken des Spielfeldes, Einnahme der Zentralposition, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, Lücke erkennen

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Erwärmung / Erprobung	<p>4 Schüler mit einem Ball am Netz: Pritschfangen über das Netz und nachlaufen. Rückbesinnung auf technische Knotenpunkte.</p> <p>Wie oben mit Zwischenpass.</p> <p>Wie oben, beim Seitenwechsel einen Blocksprung am Netz ausführen.</p>	<p>Schaffung einer gemeinsamen Basis durch das Beginnen mit Pritschfangen.</p> <p>Hinweis: beidbeiniger Absprung, Hände über das Netz führen.</p>	1 Ball für 4 Schüler, Netz
<p>Kognitive Erarbeitung (kurz): Rückerinnerung an die Technik Pritschen</p>	<p>Wiederholung der technischen Knotenpunkte des Pritschens / Pritschfangens:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoppschritt</li> <li>- Treffpunkt vor der Stirn</li> <li>- Ganzkörperstreckung</li> <li>- Ballkontaktzeit möglichst kurz, jedoch so lang, dass der Ball unter Kontrolle ist</li> </ul>	<p>In dieser Unterrichtsreihe sollten alle Schüler das Pritschen erlernen. Das Pritschfangen bleibt weiterhin für schwächere Schüler erhalten.</p>	



<p>Übung</p>	<p>4 Schüler mit einem Ball: 2 Schüler pritschen den Ball mit Zwischenpass über das Netz, die anderen beiden kontrollieren die technische Ausführung.</p> <p>Wie oben, der Pass zum Partner wird nun ungenau gespielt.</p>	<p>Hinweis: Spielt sehr hohe Pässe, so dass euer Partner sie erlaufen kann!</p>	<p>1 Ball für 4 Schüler</p>
<p>Erprobung II: Bagger</p>	<p>2 Schüler mit einem Ball am Netz: Erinnert euch an die Technik Bagger: Ein Schüler pritscht über das Netz, der andere baggert hoch und fängt den Ball selbst auf.</p>		<p>1 Ball für 2 Schüler</p>
<p>Kognitive Erarbeitung (kurz): Rückerinnerung an die Technik Bagger</p>	<p>Wiederholung der technischen Knotenpunkte des Baggers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme gestreckt (90°)</li> <li>- Fäuste nach unten drücken</li> <li>- Treffpunkt: Unterarme</li> <li>- Bewegung aus den Beinen, stabile und feste Schulter</li> </ul>		
<p>Anwendung in Übungen zur Techniks Schulung</p>	<p>2 Schüler mit einem Ball am Netz: Wiederholung der Übung aus der Erprobung, achten auf die technischen Knotenpunkte.</p> <p>Wie oben, jetzt jedoch den Ball nicht fangen, sondern zum Partner pritschen.</p> <p>Einer pritscht, der andere baggert zurück.</p>	<p>Jetzt wird eine exakte technische Ausführung gefordert.</p> <p>Wechsel nach 10 Versuchen</p>	<p>1 Ball für 2 Schüler</p>

Anwendung im Spiel 1:1	Auf einem schmalen Feld wird 1:1 mit allen bekannten Techniken, v.a. pritschen und baggern gespielt. Es sind drei Ballkontakte erlaubt, die zur Erlangung einer besseren Ausgangsposition verwendet werden sollen.	Hinweis: Schnelle Einnahme der Zentralposition! Hier sollte der Sinn des dreimaligen Spielens sowie der Vorteil einer netznahen Angriffsposition noch einmal thematisiert werden.	1 Ball für 2 Schüler, Feldmarkierungen
Kognitive Erarbeitung des Spielaufbaus im 2:2	Rekapitulation des Spielaufbaus im 2:2 bei einem Vorder- und einem Hinterspieler.	Der Zuspieler soll sich deutlich in Abspielrichtung drehen; der Angreifer bereitet sich auf den Angriff vor.	Tafel
Umsetzung	4 Schüler bilden eine Gruppe. Zwei von ihnen stehen mit Bällen auf einer Netzseite, die anderen beiden stellen sich gegenüber im Feld auf. Der Ball wird eingeworfen und ausgespielt.  <i>Variation:</i> Der Werfer wehrt den Ball ab und fängt ihn.	War das Team erfolgreich, darf es rotieren. Die Werfer bleiben zunächst fest. Ggf. mit Aufschlag. Beachten: Drehen in Abspielrichtung; Verständigung bei der Ballannahme; Anbieten zum Angriff. Zum Angriff im Sprung ermuntern!	2 Bälle pro Gruppe, Feldmarkierungen
Anwendung im Spiel	Spiel 2:2.	Beim Gegnerwechsel werden die eigenen Punkte in das nächste Spiel mitgenommen.	1 Ball für 4 Schüler

## 2. Doppelstunde

### Angriffe früh abwehren: Der Einerblock

**Zielspiel:** 2:2 mit Einerblock

**Technische Schwerpunkte:** Technik Block, Sprunghandlungen

**Taktikbausteine:** Umschalten zwischen Angriff und Abwehr, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zum Ball, einfache Wenn-Dann-Bezüge herstellen

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Erwärmung, Wiederholung Aufschlag	<p>3 (4) Schüler mit einem Ball am Netz: A schlägt zielgenau auf B auf und läuft seinem Ball hinterher. B schlägt auf C auf, usw.</p> <p>Wie oben, jedoch wird der Ball nun hochgespielt und gefangen.</p> <p>Wie oben, jedoch fängt nun der Aufschläger, der unter dem Netz durchgelaufen ist.</p> <p>Wie oben, jedoch stellt der Aufschläger den Ball nun hoch, sodass er vom Annahmespieler am Netz gefangen, bzw. rübergespielt werden kann.</p>	<p>Aufschläge v.u. oder v.o., im Bogen und zielgenau!</p> <p>Dies zwingt zu hohen Aufschlägen. Auf den Stoppschritt vor dem Fangen hinweisen!</p> <p>Auf die Drehung in Abspielrichtung hinweisen! Hier kann auch ein Angriff im Sprung gefordert werden.</p>	1 Ball für 3 Schüler
Technikschulung	2 mit 2, ein Vorder-, ein Hinterspieler. Wer schafft 10 Netzüberquerungen ohne Fehler?	<p><i>Variation:</i> Wechsel der Positionen nach jeder Netzüberquerung.</p>	1 Ball für 4 Schüler

		<p>Der Ball wird per Aufschlag ins Spiel gebracht. Es darf nur im Sprung über das Netz gespielt werden.</p>	
<p>Problematisierung</p>	<p>Rückerinnerung an den Block als ein Mittel, einen Angriff (im Sprung) abzuwehren. Erarbeitung der technischen Knotenpunkte des Einerblocks:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereitschaftsstellung</li> <li>- Hände / Arme angespannt</li> <li>- Hände offen, „groß machen“</li> <li>- über das Netz greifen</li> </ul>	<p>Hier kann an Vorerfahrungen angeknüpft werden oder eine spezielle Situation herausgegriffen werden.</p>	
<p>Technikschulung Einerblock</p>	<p>4 Schüler am Netz: 1 Schüler steht direkt am Netz auf einem kleinen Kasten und hält einen Ball oberhalb der Netzkante. Die anderen führen auf der gegenüberliegenden Seite einen Blocksprung aus und drücken dabei mit beiden Händen auf den Ball.</p> <p>Ein Schüler steht blockbereit am Netz, die anderen mit Ball in einer Entfernung von ca. 1m zum Netz. Der Ball wird entweder angeworfen und scharf gepritscht, oder per Druckpass über die Netzkante gespielt. Der Blockspieler beobachtet, springt und versucht, den Ball möglichst senkrecht nach unten zu blocken.</p>	<p>Jeder springt 6-8 mal</p> <p>Hinweis: Zwischen den Würfeln warten, bis der Blockspieler einsatzbereit ist. Spielt den Ball in die Hände des Blockspielers!</p> <p><i>Variation:</i> Die ballbesitzenden Spieler spielen einen Angriff im Sprung.</p>	

	<p>Wie oben, der ballbesitzende Schüler geht jedoch vor seinem Wurf 1-3 Schritte nach rechts oder links, der Blockspieler beobachtet und folgt ihm.</p> <p>4er-Gruppen mit 2 Bällen: Es wird ein Angriff über einen Zuspieler aufgebaut. Ein Schüler versucht, den Angreifer zu blocken. <i>Variation:</i> Der Angreifer soll versuchen, sich mit einem flach gespielten Ball gegen den Blockspieler durchzusetzen. Als Ziel dient ihm ein schmales Feld.</p>	<p><i>Variation:</i> Der Blockspieler startet versetzt und muss sich zunächst zum Angriffsort bewegen. Der Angreifer muss den Ball sehr hoch anwerfen.</p> <p>Hinweis: Versucht, früh zu erkennen, von wo der Angriff erfolgt und bewegt euch schnell dorthin!</p>	
Kognitive Erarbeitung (kurz)	<p>Wann macht Blocken Sinn, wann nicht?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- netznahe Bälle immer blocken, netzentfernte ggf., dann spät springen</li> <li>- gebaggerte Bälle nicht blocken</li> <li>- Angreifer, die oft im Bogen oder sehr kurz spielen, nicht blocken (ggf. Block antäuschen)</li> </ul>	<p>Die Schüler können aus ihren Erfahrungen der 7. / 8. Klasse berichten.</p>	
Anwendung im Spiel	<p>Spiel 2:2 mit einem Vorder- und einem Hinterspieler und Einerblock.</p>	<p>Es soll möglichst im Sprung angegriffen werden (auch zu Schlagversuchen ermuntern!). Der Blockspieler soll sich frühzeitig entscheiden, ob er blocken oder sich lösen will.</p>	

### 3. Doppelstunde

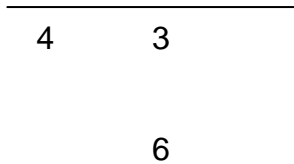
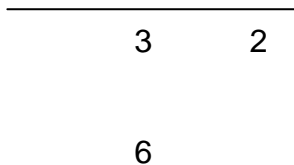
## Den Block verwirren: Zuspiel über Kopf

**Zielspiel:** 3:3 mit Zuspiel über Kopf

**Technische Schwerpunkte:** Zuspiel über Kopf, Spielen im Winkel

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Mitspieler wahrnehmen

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Erwärmung	Spion: Es wird in zwei Gruppen auf je einem Volleyballfeld (9x9m) gespielt. Jedes Team entsendet einen Spion in die andere Gruppe, der mit einem Ball getickt werden soll. Der Ball darf nicht geworfen werden, mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Ist der Spion getickt, wird er ausgetauscht.	Die Gruppe muss durch Absprachen und durch geschicktes Passen den Spion einengen. Genaueres Beobachten und Blicksprünge sind gefordert (Ball, Mitspieler und Spion beobachten)!	1 Ball pro Team, es kann auch mit 2 Bällen gespielt werden (schwieriger!)
Technikschulung	3 Schüler mit einem Ball: Der Ball wird im Dreieck gepritscht.  Wie oben, pritschen und baggern.	Drehen in Abspielrichtung! Zwischenpässe sind erlaubt.	1 Ball für drei Schüler

	<p>Dreiecksaufstellung am Netz (Positionen 6, 3, 4):                  Von der 4 wird auf die Pos. 6 gepritscht oder ein Lob gespielt und von dem Schüler auf der Position 6 zum Zuspieler abgewehrt, der den Ball wiederum zum Schüler auf der Pos. 4 zuspielt.</p> <p><i>Variation:</i> Der abwehrende Spieler startet netznäher und muss vor seiner Aktion zwei Schritte zurück machen (im Moment des Zuspiels).</p>	<p>Das Lösen vom Netz zur Abwehr wird simuliert.</p>	
<p>Kognitive Erarbeitung</p>	<p>Erarbeitung des Passes über Kopf als Verschleierungsmöglichkeit des Angriffsortes. Technische Knotenpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte vorschieben</li> <li>- dem Ball überkopf nachschauen</li> <li>- nach hinten-oben spielen</li> </ul>	<p>Da die Bewegung dem frontalen Pritschen verwandt ist und die Schüler bereits Vorerfahrungen gesammelt haben, ist eine isolierte Übung nicht unbedingt erforderlich.</p>	
<p>Umsetzung</p>	<p>Wie oben im Dreieck am Netz: Angriff-Abwehr-Zuspiel, jedoch werden jetzt die Positionen 3, 2, 6 besetzt, der Ball also über Kopf zum Angreifer gestellt.</p>	<p>Zunächst nur pritschen. Die Pos. 6 sollte immer vor dem Zuspieler agieren, um es diesem zu erleichtern.</p>	<p>1 Ball für drei Schüler</p> 

<p>Übung des Spielaufbaus vor / hinter dem Zuspieler</p>	<p>Drei Schüler mit einem Ball: Ein Schüler schlägt auf / wirft den Ball zielgenau auf einen Annahmespieler, der auf Höhe des Zuspielers im Feld steht. Der Ball wird ausgespielt. Dabei entscheidet der Angreifer (=Annahmespieler), ob er vor oder hinter dem Zuspieler angreifen möchte und ruft ihm entsprechend zu.</p>	<p>Mögliche Kommandos: „kurz“, „kopf“. Einfacher ist der Pass vor den Zuspieler; schwächere Schüler sollten sich darauf beschränken. Möglichst im Sprung agieren (zu Schlagversuchen ermuntern)!</p> <p><i>Variation:</i> Der Aufschläger läuft vor zum Block, oder es wird mit einem weiteren Schüler, der im Block agiert, gespielt.</p>	<p>1 Ball für 3 (4) Schüler Feldmarkierungen</p>
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>Spiel 3:3 mit Einerblock und Kopfpässen Richtung Pos. 2.</p>	<p>Das frontale Zuspiel kann als Differenzierung weiterhin verwendet werden. Im Sprung angreifen!</p>	<p>1 Ball für 6 Schüler</p>



#### 4. Doppelstunde

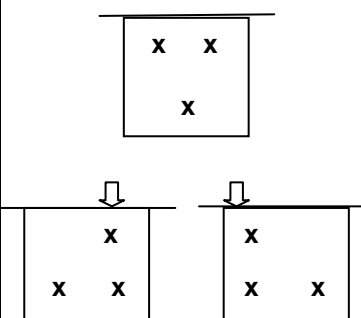
### Blocken oder lösen?

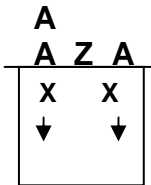
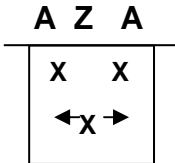
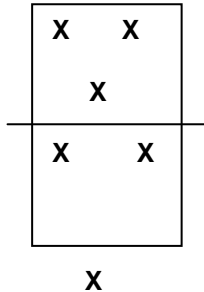
**Zielspiel:** 3:3 mit Einerblock und zwei Netzspielern

**Technische Schwerpunkte:** Technik Block, Agieren im Sprung

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zur Abwehrposition, Beobachten des Gegners, Wenn-Dann-Bezüge herstellen

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Erwärmung	In zwei Gruppen wird Fangen gespielt. Um sich vor dem Fänger zu schützen hat die Gruppe einen Ball (ggf. 2 Bälle), den sie sich so zupassen soll, dass der jeweilig gefährdete Schüler ihn erhält.	Blicksprünge und genaues Beobachten (Ball, Fänger, Mitspieler) sind ebenso erforderlich, wie Kommunikation und mannschaftsdienliches Denken.	1-2 Bälle pro Gruppe
Technikschulung	2 Schüler haben einen Ball: Pritschen mit Zwischenpass  Wie oben, einer der beiden stellt Rechenaufgaben, die der Partner während des Spielens lösen soll.  A pritscht zu B, der pritscht einen kurzen Pass, den A erläuft und zurückspielt bevor er zurück auf seine Ausgangsposition läuft. Dort erhält er den Pass von B, welcher seinerseits einen kurzen Ball von A erhält, ihn	Technikwiederholung  Die Konzentration auf andere Dinge lenken.	1 Ball für 2 Schüler  Ohne Netz!

	<p>erläuft und zurückspielt, usw.</p> <p>A pritscht abwechselnd links-rechts, B erläuft die Bälle und baggert sie zielgenau zurück.</p>		
Kognitive Erarbeitung (kurz)	<p>Es soll 2:2 mit 2 Hinterspielern (also ohne festen Zuspieler) gespielt werden. Worauf muss man achten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- früh rufen, wer den Ball nimmt</li> <li>- Zuspieler muss schnell ans Netz laufen</li> <li>- drehen in Abspielrichtung</li> </ul>	<p>Als Vorbereitung auf das Spiel 3:3 mit zwei Netzspielern soll die Situation ohne festen Zuspieler thematisiert werden.</p>	
Umsetzung	<p>4 Schüler mit einem Ball: 2 Aufschläger bringen den Ball abwechselnd ins Feld (und wehren anschließend den Angriff ab). Auf der anderen Netzseite spielen 2 Schüler, nebeneinander stehend startend, den Ball aus.</p>	<p>Zunächst zielgenau auf einen Schüler aufschlagen (einwerfen)!</p> <p>Im Angriff zu Schlagversuchen ermuntern!</p>	<p>2 Bälle für 4 Schüler</p>
Anwendung im Spiel	<p>Spiel 2:2 mit zwei Hinterspielern</p>		
Kognitive Erarbeitung: Steigerung der Blockeffizienz	<p>Im Spiel 3:3, wenn mit 2 Angreifern agiert wird, ist der Block oft zu spät, bzw. die seitliche Verschiebung am Netz ist nicht ganz einfach. Wie können wir dem abhelfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Blockspieler starten am Netz, je einer vor jedem Angreifer; wer nicht blocken muss, löst sich</li> <li>- der Hinterspieler verschiebt sich in longline-Richtung</li> <li>- wenn der Zuspieler abwehren muss, stellt der Blockspieler</li> </ul>	<p>Diese Spielform enthält wesentliche Aspekte des Spiels 6:6 und lässt sich in dieser Form sehr gut einführen und üben.</p>	<p>Tafel:</p> 

<p>Umsetzung</p>	<p>6er-Gruppen mit 2 Bällen am Netz: Es wird über zwei Positionen gegen zwei Blockspieler agiert. Im Angriff soll zunächst nur zielgenau auf den diagonalen (also sich lösenden Gegenspieler) gepritscht werden (möglichst im Sprung). Der Ball wird von den Blockspielern aufgebaut und ausgespielt.</p> <p>Wie oben, jedoch wird der dritte Spieler hinzugenommen. Wiederum wird ein Gegenangriff aufgebaut. Das Zuspiel übernimmt einer der beiden Blockspieler, möglichst der rechte.</p>	<p>Blockspieler: gut beobachten, schnell reagieren. Ggf. kann der Schüler, der blocken muss, rufen. Im Angriff auf zielgenaue Bälle achten! Positionswechsel nach 6-8 Angriffen.</p> <p>Der dritte Spieler agiert als Abwehrspieler und verschiebt sich hinter den Block.</p>	 <p>A = Angreifer Z = Zuspieler X = Blockspieler</p> 
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>Spiel 3:3 mit zwei Blockspielern. Ein Team schlägt 6x auf, dann wird gewechselt. Das aufschlagende Team beginnt mit zwei Blockspielern am Netz, das annehmende steht wie gewohnt (2 Annahmespieler). Während der Ballwechsel stellt sich auch das aufschlagende Team wie gewohnt auf.</p>	<p>Die Wechsel zwischen Annahme- und Abwehrsituation sollen erst einmal weggelassen werden. Sie können im Laufe der Zeit von starken Mannschaften hinzugenommen werden (= wenn der Ball beim gegnerischen Team ist, müssen die Spieler blockbereit am Netz stehen).</p>	

5. Doppelstunde

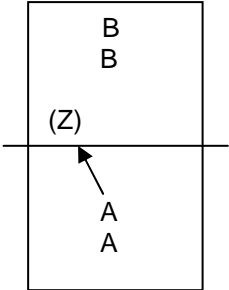
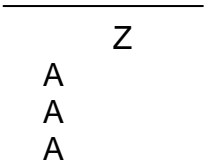
**Hau drauf: Der Angriffsschlag**

**Zielspiel:** 4:4 mit Einerblock und zwei Netzspielern

**Technische Schwerpunkte:** Technik Angriffsschlag

**Taktikbausteine:** Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zur Abwehrposition, Wenn-Dann-Bezüge herstellen

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Erwärmung	Tunnelball	Man erhält Punkte, wenn es gelingt, den Ball unter einem Mitspieler hindurch zu rollen, der sich in der Liegestützhaltung befindet. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.	Kleinere Teams durch Halbieren der Klasse bilden, die jeweils in einer Hallenhälfte spielen.  Markierungsbänder, 2 Bälle.
Technikschulung	4er-Gruppen mit zwei Bällen auf einer Netzseite: 2 Schüler (A) stehen jeweils mit Bällen mit dem Rücken zum Netz 2-3m auseinander. Ihnen gegenüber stehen die beiden anderen Schüler (B). Auf ein akustisches Signal wird vom Netz gleichzeitig nach hinten gepritscht, von dort zurück auf denselben Schüler. Danach wechseln die beiden hinteren Schüler die Position. Ggf. wird vorne ein Zwischenpass gespielt.	<i>Variation:</i> Von hinten wird gebaggert. Es wird von hinten diagonal gespielt. Schwieriger: beide Seiten wechseln die Position.	Zwei Bälle für 4 Schüler.  <div style="text-align: center;"> <hr style="width: 20%; margin: 0 auto;"/> <p>A            A</p> <p>B    ↔    B</p> </div>

	<p>Es wird über das Netz 2 mit 2 gespielt. Dabei wird der Angreifer zum Zuspieler auf der anderen Netzseite und stellt sich anschließend auf dieser Seite hinten an. Wie viele Netzüberquerungen schafft ihr?</p>		<p>So beginnt die Übung:</p>  <p>A wirft zu B und läuft zum Zuspiel, B nimmt an, greift an und läuft zum Zuspiel,...</p>
<p>Erprobung: Angriffsschlag</p>	<p>4er-Gruppen mit bis zu 3 Bällen: Ein Zuspieler steht am Netz, die anderen drei agieren nacheinander im Angriff. Sie sollen Erfahrungen bezüglich des Angriffsschlags sammeln.</p>	<p>Einfacher ist es, wenn Z die Bälle zunächst anpritscht oder anwirft. Der Ball sollte ca. 1m vom Netz entfernt und 1-2m über Netzkantenhöhe geworfen werden.</p>	<p>Schräges Netz!</p> 
<p>Kognitive Erarbeitung: Technik Angriffsschlag</p>	<p>Erarbeitung des Angriffsschlags. Technische Knotenpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beidbeiniger Absprung</li> <li>- beidarmiger Armschwung</li> <li>- „aufmachen“</li> <li>- hoher Ellenbogen</li> <li>- Ball am höchsten Punkt treffen</li> <li>- mit Faust / flacher Hand (Handgelenk abklappen) schlagen</li> </ul>	<p>Auf den Sprung kann in den ersten Versuchen verzichtet werden. Der Angriffsanlauf kann als Differenzierung hinzugenommen werden.</p>	

<p>Umsetzung; Technikschulung Angriffsschlag</p>	<p>Ein Ball pro (2) Schüler, vor der Wand. Der Ball wird in der linken Hand (Rechtshänder) ruhend gehalten und auf den Boden geschlagen. Der von der Wand abspringende Ball wird wieder aufgefangen.</p> <p>Wie oben, jetzt wird der Ball jedoch kurz angeworfen.</p> <p>Wie oben, den zurückprallenden Ball noch einmal (mehrmals) auf den Boden schlagen.</p>	<p>Auf die Umsetzung der erarbeiteten Merkmale achten: „aufmachen“, hoher Ellenbogen, am höchsten Punkt treffen.</p>	
<p>Kognitive Erarbeitung: Übergang zum 4:4 mit 2 Blockspielern</p>	<p>Rück Erinnerung an das 3:3 der letzten Stunde; Übertrag auf die Situation im 4:4. 2 Blockspieler, 2 Abwehrspieler; der blockfreie Spieler löst sich vom Netz. Der Begriff „Blockschatten“ wird eingeführt (= der Bereich, den der Block abdeckt)</p>		

Anwendung im Spiel	Spiel 4:4. Ein Team schlägt 6x auf, dann wird gewechselt. Das aufschlagende Team beginnt mit zwei Blockspielern am Netz, das annehmende steht wie gewohnt (3 Annahmespieler). Während der Ballwechsel stellt sich auch das aufschlagende Team wie gewohnt (mit nur einem Spieler am Netz) auf.	Hinweis: Ist ein Blocken nicht erforderlich, bietet sich der ursprüngliche Zuspieler am Netz an (Spieler der Position 3), der zweite Blockspieler (Pos. 4) löst sich zurück, um den Ball ggf. abzuwehren.	1 Ball pro Gruppe
--------------------	--	---	-------------------

6. Doppelstunde

**Schnell in die Abwehr: Vom K I zum K II**

**Zielspiel:** 4:4 mit Einerblock und zwei Netzspielern

**Technische Schwerpunkte:** Technik Angriffsschlag

**Taktikbausteine:** Umschalten vom K I zum K II, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zur Abwehrposition

<b>Phase / Teilziele</b>	<b>Aufgaben / Inhalte / Organisation</b>	<b>Kommentar</b>	<b>Material / Tipps</b>
Erwärmung	<p>5er (4er)-Gruppen mit zwei Bällen:                      Zwei Werfer stehen hintereinander mit je einem Ball 3-5m vom Netz entfernt. Auf der anderen Netzseite stehen ein Annahmespieler und ein Fänger am Netz. Der Ball wird einhändig zum Annahmespieler geworfen, dieser baggert / pritscht ihn zielgenau zum Fänger, der ihn möglichst im Sprung fangen soll. Danach läuft jeder seinem Ball nach; der Fänger wechselt auf die Werferposition.</p> <p>Wie oben, jedoch mit Aufschlägen v.o. (Differenzierung: weiterhin werfen).</p> <p>Wie oben, der Ball wird jedoch aufgebaut und mit einem lockeren Angriffsschlag abgeschlossen.</p>	<p>Erwärmung der Schulter</p> <p>Hinweis: Technik vor Härte!</p>	<p>2 Bälle für 4-5 Schüler;                      schräges Netz</p>



	Wie oben, der Angreifer entscheidet, ob er vor oder hinter seinem Zuspieler agieren möchte („kurz“ oder „Kopf“).		
Technikschulung Angriffsschlag	<p>4er-Gruppen mit bis zu 3 Bällen: Ein Schüler steht auf einem kleinen Kasten, der 4-5m von der Wand entfernt steht. Er hält einen Ball in der ausgestreckten Hand, der von dem nachfolgenden Schüler möglichst im Sprung (Differenzierung: im Stand) auf den Boden geschlagen werden soll. Den von der Wand zurückprallenden Ball auffangen, hinten anschließen.</p> <p>Wie oben, jedoch wird der Ball nun gestellt (hochgepritscht / -geworfen). Der Ball soll nun gegen die Wand, in ca. 1m-Höhe geschlagen werden.</p> <p>Wie oben, jedoch nun über das Netz. Der Ball soll nicht im Bogen, sondern nach unten geschlagen werden.</p> <p>Wie oben, jedoch führt der Angreifer zunächst einen Blocksprung aus, löst sich dann vom Netz und orientiert sich anschließend an dem Ball.</p>	<p>Der Ball muss so hoch gehalten werden, dass der angreifende Schüler bei ausgestrecktem Arm gerade seine Hand darauflegen kann. Der Ball soll nur auf den Fingerspitzen liegen. Die Hand erst im letzten Moment wegziehen!</p> <p>Der kleine Kasten kann zur Lagerung der Bälle verwendet werden.</p> <p>Der Ball kann von einem zweiten Spieler zum Zuspieler geworfen werden, oder der Zuspieler wirft ihn direkt zum Angreifer.</p>	<p>2-3 Bälle für 4 Schüler, je ein kleiner Kasten, Wand</p> <p>schräg gespanntes Netz</p>
Kognitive Erarbeitung: Umschalten vom K I zum K II	Bisher haben die Schüler im Spiel 3:3 und 4:4 nur beim eigenen Aufschlag mit 2 Blockspielern agiert. Nun sollen		K I (Komplex I) = Annahme und Aufbau des Angriffs.

	<p>sie nach der Annahmesituation und nach jedem Angriff immer wieder in diese Aufstellung zurückkehren. Schwierigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die richtige Position muss sehr schnell eingenommen werden</li> <li>- alle müssen aufmerksam sein; falls einer den Positionswechsel vergisst oder zu spät durchführt, entstehen Lücken</li> </ul>	<p>Es ist hilfreich, wenn ein Schüler ein Kommando gibt.</p>	<p>K II (Komplex II) = (Aufschlag und) Block + Abwehr sowie Aufbau des Gegenangriffs.</p>
Umsetzung	<p>8 Schüler mit 3 Bällen: Team A erhält zunächst einen Aufschlag, der aufgebaut und angegriffen werden soll. Anschließend erhalten sie sofort einen Angriff von B, den sie abwehren und ebenfalls ausspielen sollen. Zwischen den beiden Aktionen müssen schnell die Block-Abwehr-Positionen eingenommen werden. Positionswechsel nach ca. 5 Bällen, Teamwechsel nach 4 Rotationen.</p> <p>Die Spieler Z, B und C agieren als Assistenten. Sie sollen möglichst fehlerfrei spielen, um Team A ein intensives Üben zu ermöglichen.</p>	<p><i>Variationen:</i></p> <p>Team A darf immer dann rotieren, wenn sie es schaffen, beide Bälle erfolgreich auszuspielen.</p> <p>Wie oben, aber Team A erhält den zweiten Ball nur, wenn sie den ersten erfolgreich gespielt haben.</p> <p>Ist Team A nicht mit beiden Bällen erfolgreich, erhält es einen Minuspunkt. Bei drei Minuspunkten wechseln die Teams.</p>	
Anwendung im Spiel	<p>Spiel 4:4; schnelle Einnahme der Block-Abwehr-Positionen.</p>		

**7. Doppelstunde**

**Alles kratzen: Die Abwehr verbessern**

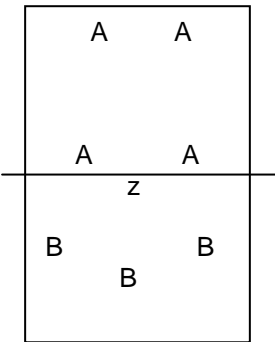
**Zielspiel:** 4:4 mit Einerblock und zwei Netzspielern

**Technische Schwerpunkte:** Technik Abwehr, Technik Angriffsschlag

**Taktikbausteine:** Umschalten vom K I zum K II, Abdecken des Spielfeldes, Antizipation des Ballfluges, Bewegung zur Abwehrposition, Spielbeobachtung

Phase / Teilziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material / Tipps
Erwärmung	Die Schüler liegen paarweise auf dem Bauch und bilden einen Kreis. Ein Fänger jagt einen anderen Schüler um diesen Kreis herum. Legt sich der Gejagte neben einen liegenden, wird der auf der anderen Seite liegende Schüler zum neuen Fänger.	Nicht durch den Kreis laufen! Nicht über die Beine springen (Verletzungsgefahr!) Höchstens eine Runde laufen, damit alle Schüler einbezogen werden.  Gewöhnung an den Boden: Fallen lernen	In mehreren Gruppen mit 8-10 Schülern spielen!  Anlegen: BC  A B C →  A legt sich neben B, also wird C neuer Fänger.
Technikschulung	2 Schüler mit einem Ball am Netz: A wirft den Ball einhändig (im Bogen) über das Netz. B startet am Netz, läuft rückwärts zurück, baggert / pritscht den Ball hoch und fängt ihn auf.		1 Ball für 2 Schüler

	<p>Wie oben, jetzt schlägt A den Ball zielgenau.</p> <p>Beide schlagen den Ball nach Selbstanwurf so unter dem Netz durch, dass er exakt unter dem Netz aufprallt und vom Partner gefangen werden kann.</p> <p>Wie oben, abwechselnd über das Netz / unter dem Netz durch schlagen.</p> <p>Ohne Netz: A schlägt zielgenau auf B, der wehrt den Ball ab und fängt ihn auf.</p> <p>Wie oben, jedoch zurück zu A abwehren.</p> <p>Wie oben, zusätzlich pritscht anschließend A zu B, der auf A angreift, usw.</p>	<p>Hinweis: Achtet auf exakte Technikausführung!</p> <p>B erwartet den Ball in tiefer Bereitschaftshaltung. Anders als oben wird jetzt nicht mehr im Bogen, sondern steil auf die Arme des Partners geschlagen. Dosiert schlagen! Technik vor Härte!</p>	
<p>Technikschulung Abwehr</p>	<p>6 (8) Schüler mit 3-4 Bällen. A greift vom Netz aus auf drei Spieler an, die die Abwehrpositionen im 4:4 besetzen (alle 4 stehen auf derselben Netzseite!). Der Angreifer darf pritschen, lobben, schlagen,...</p>	<p>Hinweis: Sprecht euch in der Abwehr gut ab! Bringt alle Bälle zielgenau zurück zum Angreifer.</p> <p>Die restlichen Spieler sorgen für Bälle.</p>	<p>3-4 Bälle für 6 (8) Schüler</p>

<p>Übung zu Angriff – Abwehr</p>	<p>8er-Gruppen mit 2-4 Bällen: Team B versucht, sich im Angriff gegen Team A durchzusetzen. Team A baut einen Gegenangriff auf. Team B versucht, diesen Ball abzuwehren und weiterzuspielen. Hier ist Improvisation gefragt!</p>	<p>Team B soll ohne Hilfen von außen die Situation lösen: Obwohl sie den zweiten Ball für den nächsten Angriff schon in der Hand halten sollen, sollen sie trotzdem versuchen, den Ball weiterzuspielen, falls er in ihre Nähe kommt. Dann wird weitergespielt, bis ein Team einen Fehler macht.</p>	<p>2-4 Bälle für 6-8 Schüler</p>  <p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Spielfeld, das durch eine horizontale Linie in zwei Hälften geteilt ist. In der oberen Hälfte sind vier Positionen mit den Buchstaben A markiert: zwei in der oberen Reihe und zwei in der unteren Reihe. In der unteren Hälfte sind vier Positionen mit den Buchstaben B markiert: zwei in der oberen Reihe und zwei in der unteren Reihe. In der Mitte der horizontalen Trennlinie befindet sich ein Z mit dem Buchstaben Z.</p>
<p>Anwendung im Spiel</p>	<p>Spiel 4:4 mit Scoutingaufgabe: Ein spielfreies Team erhält einen Spielbeobachtungsbogen, auf dem die Gründe für das Ge- und Misslingen von Spielsituationen für ein Team eingetragen werden sollen. Nach Beendigung eines Spiels geben die „Scouter“ dem jeweiligen Team Rückmeldung.</p>		<p>1 Ball für 8 Spieler, Scoutingbogen, Stifte</p>

## Arbeitskarten „Kleine Meister“

### 10er-Ball an der Wand:

Versuche, die Übungen in der angegebenen Anzahl zu schaffen, ohne einen Fehler zu machen! Wenn dir ein Fehler passiert, musst du die Übung noch einmal von vorne probieren!

- 10x gegen die Wand pritschen, ohne einen Fehler zu machen!
- 9x gegen die Wand pritschen mit Zwischenpass
- 8x gegen die Wand pritschen und dazwischen je einmal in die Hände klatschen
- 7x gegen die Wand pritschen und dazwischen je zweimal in die Hände klatschen
- 6x gegen die Wand pritschen und dazwischen jeweils einmal den Boden berühren
- 5x gegen die Wand pritschen und dazwischen je einmal um dich selbst drehen
- 4x gegen die Wand pritschen und dazwischen hinter dem Rücken klatschen

## Korb-Spiel

Diese Übungen kannst du alleine oder gegen einen Gegner ausführen!

- wirf dir den Ball selber an und pritsche ihn auf den Korb:
  - Treffer in den Korb = 3 Punkte
  - Treffer an den Ring oder das Netz = 2 Punkte
  - Treffer an das Brett = 1 Punkt
- wirf dir den Ball selber an, pritsche ihn einmal hoch, spiel ihn mit dem Kopf und pritsche ihn dann auf den Korb!
- Versuche, den Ball aus dem Kniestand in den Korb zu pritschen!
- Versuche, den Ball mit geschlossenen Augen in den Korb zu pritschen!
- Lass dir den Ball von einem Mitschüler zuwerfen und versuche, ihn in den Korb zu pritschen!

## Arbeitskarten Stationenlernen

### Pritschen in den Korb

Ihr teilt euch auf: Einer steht mit dem Ball in der Hand direkt unter dem Korb, der andere ca. 2m vom Korb weg, sodass ihr euch anguckt.

**Aufgabe:** Derjenige unter dem Korb wirft den Ball so kräftig aus beiden Händen direkt vor sich auf den Boden, sodass der Ball in einem hohen Bogen in die Nähe des anderen Spielers kommt.  
Dieser spielt den Ball im Pritschfangen auf den Korb.

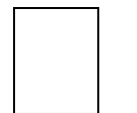
Achtet dabei auf den Stoppschritt, schätzt die Flugkurve des Balles ein!

Direkt danach wechselt ihr die Positionen. Wer schafft mehr Treffer?

### Baggertennis gegen die Wand

Ihr spielt gegeneinander Baggertennis gegen die Wand, dabei beginnt ein Spieler, den Ball von unten gegen die Wand oberhalb der Linienmarkierung (3m lang in 2m Höhe) zu werfen. Der zurückprellende Ball darf einmal im markierten Feld (2m lang, 3m breit, beginnend 1m hinter vor der Wand) aufkommen, bevor er vom gegnerischen Spieler erneut gegen die Wand gebaggert wird. So geht es weiter, bis ein Fehler passiert.

Skizze:



**Fehler:** Der Ball berührt die Wand nicht oberhalb der Linie, der von der Wand abprallende Ball kommt außerhalb des Feldes auf dem Boden auf

Nach einem Fehler wird der Ball von den Spielern abwechselnd wieder ins Spiel gebracht



## **Pritsch-Marathon**

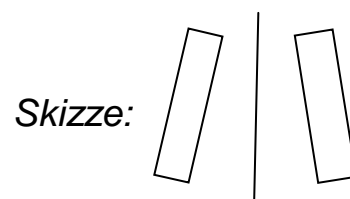
Ihr spielt miteinander im Pritschfangen gegen die Wand, in dem ihr den Ball abwechselnd gegen die Wand pritscht, ohne, dass der Ball runterfällt.

**Achtung:** Achtet darauf, den Ball maximal zwei Sekunden zu halten und versucht herauszufinden, wohin der Ball nach dem Abspielen eures Mitspielers abprallen wird! Bedenkt dabei, dass ihr euch nach Fangen des Balles nicht mehr drehen dürft!

Wie viele Wiederholungen schafft ihr am Stück?

## **Grabenpritschen**

Ihr stellt euch jeweils auf eine Bank (1,5m – 2m vom Netz entfernt) gegenüber auf und versucht, euch den Ball so oft wie möglich über das Netz im Pritschfangen zuzuspielen, ohne von der Bank zu fallen.



**Achtung:** Ihr müsst sehr genau spielen! Euer Gegenüber kann sich nur auf der Bank zum Ball bewegen!

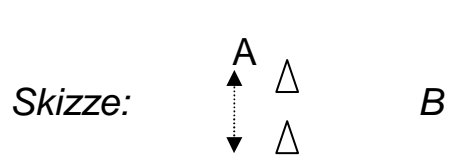
Wie viele Wiederholungen schafft ihr am Stück?

Wer das schon gut kann, kann auf der Bank ein Stückchen weiter gehen und so die Distanz erhöhen!

## Hütchenbaggern

Einer übt, einer steht vorne an Netz und wirft die Bälle an.

**Aufgabe:** Der Übende (A) startet hinter einem Hütchen stehend und bekommt vom Mitspieler (B) den Ball von unten zugeworfen, sodass er ihn im Baggern zu ihm nach vorne ans Netz zurückspielen kann. Anschließend läuft der Übende zum anderen Hütchen und spielt erneut den angeworfenen Ball zurück.



Wie viele Pendelläufe schafft ihr, ohne, dass der Ball runterfällt?  
Wechsel nach 5 Versuchen!

## Duell am Korb

Eins gegen Eins am Korb, erlaubt sind die Techniken Pritschfangen (maximale Haltezeit des Balles: 2 Sekunden) und Baggern.

**Spiel:** Ein Spieler versucht, den Ball aus 2m Entfernung nach eigenem Anwurf im Pritschfangen in den Korb zu spielen. Trifft der Ball nicht in den Korb, bekommt der andere Spieler die Chance, indem er den vom Korb abprallenden Ball erläuft und im Baggern oder Pritschfangen erneut auf den Korb spielt. Der Ball darf vorher einmal den Boden berühren.

So geht es weiter, bis jemand einen Treffer erlangt oder der Ball aus dem Spiel ist. Der Ball wird von den Spielern abwechselnd wieder ins Spiel gebracht.