



Volleyball – Spielerisch lernen in der Grundschule

**Lehrerhandreichung für den Sportunterricht in
der Grundschule**

Ernst Bethscheider

Text u. Abbildungen entnommen aus:
Papageorgiou, A. / Czimek, V. (2010): *Volleyball spielerisch lernen*, Meyer &
Meyer Verlag, Aachen.

Inhaltsübersicht

1	Spielgedanke und Spielregeln	3
2	Vorbereitende Spiele ohne Ball	3
2.1	Übungsformen zur Erwärmung	3
2.2	Wettkampfformen zur Grundlagenschulung	4
2.3	Wettkampfformen zur Schulung des taktischen Verhaltens	4
3	Vorbereitende Spiele mit Ball	5
4	Spiele Ball über die Schnur (Vorbereitung des Pritschens)	10
5	Das Bankball-Spiel	13
6	Das Vermittlungsmodell Minivolleyball	14
7	Die Erarbeitung der Grundtechniken	15

1 Spielgedanke und Spielregeln

Die **Spielidee des Sportspiels Volleyball** besteht darin, den Ball über ein in der Mitte des Feldes gespanntes Netz auf den Boden der gegnerischen Spielhälfte zu spielen. Die andere Mannschaft muss die Bodenberührung des Balls verhindern und den Ball durch kurze Ballkontakte in der Luft halten. Der Ball soll mit höchstens drei Ballberührungen zurück über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldseite gespielt werden.

Da das Volleyballspiel ein **Spiel der Fehler** ist: Jeder Fehler wird sofort mit Unterbrechung des Ballwechsels „bestraft“, so dass insbesondere bei der Einführung des Spiels darauf geachtet werden muss, **längere Ballwechsel** zu ermöglichen, um die Spielfreude der Anfänger zu fördern und somit ihre Motivation zu steigern.

2 Vorbereitende Spiele ohne Ball

2.1 Übungsformen zur Erwärmung

Gangarten: Laufen, hüpfen, springen, Fersen- und Ballengang und Hopser-Lauf (ohne/mit Armeinsatz)

Variationen

- Die Gangarten verändern und die Laufrichtung (vorwärts, rückwärts oder seitwärts) variieren.
- Auf Zuruf eine Körperdrehung ausführen, später den Boden beidhändig berühren und / oder die Gangart wechseln.
- Bei Klatschen legen sich die Kinder auf den Bauch / Rücken.
- Kombination der Variationen a bis c: Auf Zuruf wird z. B. die Gangart gewechselt, auf Pfiff wird ein Streck sprung ausgeführt und bei Klatschen legen sich die Kinder auf den Bauch etc.

Sidesteps: Seit- und Gleitschritte nach rechts und links, ohne und mit Armschwung sowie zuletzt mit fast gestreckten Armen in tiefer Abwehrposition.

Cross Sidesteps : Kreuz- oder Überkreuzschritte mit Nachstellschritten: Die Beine werden vorwärts/rückwärts gekreuzt, die Arme lang gestreckt gehalten. Das Tempo soll variiert werden

Hopser-Lauf: Hopser-Lauf vorwärts, rückwärts und seitwärts, mit Armkreisen vorwärts/rückwärts, auch entgegen der Laufrichtung, mit Doppelarmschwung und Armkreisen gegengleich.

Seilspringen: Am geschlagenen Seil springen, einlaufen und auslaufen ohne Seilberührung.



2.2 Wettkampfformen zur Grundlagenschulung

Ziele: Schulung der motorischen Grundfähigkeiten (Kondition, Koordination)

Schinkenklopfen: Zwei Kinder versuchen, sich gegenseitig leicht auf das Gesäß zu klopfen. Treffer auf das eigene Gesäß gilt es zu vermeiden.

Füße jagen: Zwei Kinder versuchen, sich gegenseitig auf die Füße zu treten. Treffer auf die eigenen Füße sollen natürlich vermieden werden.

Variationen

- Auf Zeit spielen
- Die Spielfläche verkleinern

Schattenlaufen: Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Eines bewegt sich z. B. seitlich, läuft vor und zurück, hüpfet, stoppt und wechselt unvermittelt die Richtung. Der Partner versucht reaktionsschnell, alle Bewegungen zu imitieren.

Tipp-Fangen: Es kämpfen zwei Kinder im Bereich der Mittellinie stehend gegeneinander: Jedes Kind versucht, seinen Gegner anzutippen und anschließend zur eigenen Grundlinie wegzulaufen, sodass der Gegner ihn innerhalb des Spielfelds nicht abschlagen kann. Sieger ist, wer als Erster 3X gewinnt.



2.3 Wettkampfformen zur Schulung des taktischen Verhaltens

Bodyguard: Die Spielgruppe (drei Kinder) besteht aus einem „Star“, seinem „Bodyguard“ und einem „Fan“, der den Star berühren möchte. Der Bodyguard versucht, diese Berührung durch Abschirmung des Stars zu verhindern. Dabei muss der Star einen bestimmten Weg zurücklegen, ohne berührt zu werden. Ein Wechsel der Funktionen erfolgt nach Berührung des Stars durch den Fan oder erfolgreicher Raumüberwindung des Stars. (Foto 6)

Fangspiel in einer Spielfeldhälfte: Ein Fänger versucht, in einer Volleyballspielfeldhälfte die weglaufenden Mitspieler abzuschlagen. Wer berührt wird oder das Feld verlässt, wird Fänger. Als Trefffläche zählt der ganze Körper.

Variation

- 1) Als Trefffläche gelten nur die Oberschenkel.
- 2) Auf einem kleineren Feld wird nur gehüpft und später nur einbeinig gesprungen.

Fangspiel Sonne – Schatten: Es gibt eine Sonnen- und eine Schattengruppe, wobei sich die Kinder aus den verschiedenen Gruppen jeweils auf dem Bauch gegenüberliegen. Als Trennmarkierung gilt eine Linie. Die vom Trainer gerufene Gruppe ist Fänger und sprintet auf das Kommando „Sonne“ bzw. „Schatten“ los, um ihren Gegner aus der anderen Gruppe zu fangen.

Variationen

- Der Wettkampf beginnt von verschiedenen Ausgangsstellungen: rücklings mit den Füßen zusammen, rücklings mit den Köpfen zusammen, bäuchlings mit den Füßen zusammen, bäuchlings mit den Händen zusammen etc.
- Wie oben, aber mit verschiedenen Gangarten: rückwärts laufen, Kребsgang, einbeinige Sprünge etc.

Supermarkt: In den Ecken einer Spielfeldhälfte des Volleyballspielfeldes befinden sich jeweils auf einer kleinen Matte vier Mannschaften, die aus 4-5 Schülern bestehen. In der Mitte des Spielfeldes liegt für jede Gruppe ein Reifen mit jeweils 5/7/9 gleichen Gegenständen (z. B. Tennisbälle, Seile, Kegel, Ringe etc.). Das Ziel der Gruppen liegt darin, alle Gegenstände so schnell wie möglich in ihren Einkaufswagen (ein weiterer Reifen, der vor ihrer Matte liegt) zu transportieren. Dabei darf jeweils nur ein Spieler pro Gruppe „einkaufen“, mit der Ablage des Gegenstandes übernimmt der nächste Mitspieler. Jeder Spieler darf nur einen Gegenstand pro Lauf „einkaufen“, allerdings darf man nicht nur die eigenen, für die Gruppe bestimmten Gegenstände zu sich holen, sondern auch die der gegnerischen Gruppen. Daraus ergibt sich, dass man auch aus gegnerischen Einkaufswagen Produkte herausnehmen darf bzw. muss und in seinen Korb bringt, um alle Gegenstände zusammenzutragen. Die Mitspieler der eigenen Gruppe verfolgen nicht nur den Ablauf, um selbst gut zu handeln, sondern müssen sich untereinander lautstark verständigen, um die beste Strategie umzusetzen. Sieger ist die Mannschaft, die als Erste ihre Waren in Ihren Einkaufswagen gebracht hat.

3. Vorbereitende Spiele mit Ball

Zunächst werden ausschließlich Spiele aufgezeigt, bei denen sich die Kinder anfangs nur auf den Ball, später auch auf den Partner konzentrieren müssen.

Fang den Ball: Die Kinder stehen in Grätschstellung und werfen einen Ball mit beiden Händen von unten nach oben hoch, klatschen vor/hinter dem Körper in die Hände und fangen den Ball wieder. Welches Kind es 3X oder 5X hintereinander, ohne Fehler den hochgeworfenen Ball aufzufangen bzw. welches Kind schafft es, in 2,3 oder 5 Minuten die meisten Bälle aufzufangen?

Handlungshinweise:

- Werf den Ball zielgenau über dich, sodass du dich nicht zum Ball bewegen musst!
- Werf den Ball aus einer Bein- und Armstreckung heraus!

Variationen:

- Die Kinder berühren nach dem Hochwerfen des Balls mit beiden Händen den Boden.
- Die Kinder drehen sich nach dem Hochwerfen 1X um die eigene Achse.
- Die Spielform und die Variationen aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen starten, z. B. aus dem Knien, Hocken, Sitzen oder Liegen

- Aus einer Ausgangsstellung den Ball hochwerfen und den Ball in einer anderen Ausgangsstellung wieder fangen, z. B. den Ball im Stand hochwerfen und im Sitzen fangen.

Zielwurf: Ein beliebiger Ball wird einarmig von unten über eine Schnur oder ein Netz auf ein Ziel geworfen. Das Ziel ist eine kleine Matte mit einer Netzentfernung von 3 m. Das Netz soll in Kopfhöhe hängen. Wer trifft in 2 oder 4 Minuten die Matte am häufigsten bzw. wer trifft die Matte 2x, 3x oder 5x hintereinander ohne Fehler?

Variationen:

- Der Ball wird beidarmig von oben aus der Stirnhöhe über das Netz geworfen.
- Der Ball wird einarmig links und rechts von unten und später von oben geworfen.
- Die Spielform und die Variationen, wobei die Entfernung des Zielfeldes vergrößert wird.
- Die Spielform und die Variationen, wobei das Zielfeld verkleinert wird.
- Die Spielform und die Variationen über ein höheres Netz (2m).

Fangen und Werfen: Partner A wirft den Ball zunächst beidhändig von unten zu Partner B. Partner B fängt den Ball und wirft ihn zu Partner A zurück. Welche Zweiergruppe schafft die längste fehlerlose Serie?

Handlungshinweis: Wirf den Ball möglichst zielgenau im Bogen zu deinem Partner!

Variationen:

- Wie die Spielform, allerdings wird der Ball beidhändig und in Stirnhöhe geworfen und gefangen.
- Wie die Spielform mit der Zusatzaufgabe, jedoch so, dass der Werfer eine Zahl mit seinen Fingern zeigt und der Fänger diese Zahl vor dem Fangen des Balles ruft.
- Die Partner werfen sich den Ball im Sitzen zu; später im Liegen.

4) Die Spielform und alle Variationen über ein (e) Schnur/ Netz. Die Entfernung beträgt zunächst 2m und wird allmählich auf 3 oder 4m vergrößert.

Handlungshinweis: Bemühe dich als Werfer, den Ball aus der Beinstreckung heraus genau zu werfen, und gehe als Fänger in die Knie.

Was macht das Netz? Die Kinder werfen den Ball einhändig, zunächst aus ein Meter Entfernung, später aus zwei Metern in das Netz und versuchen, den vom Netz zurückfliegenden Ball zu fangen. Welches Kind schafft es, 3x oder 5x hintereinander den Ball zu fangen?

Handlungshinweis: Wirf den Ball kurz oberhalb der Netzunterkante, damit dessen Flugbahn vom Netz zurück länger wird!



Timing – Spielformen: Ein Kind wirft sich den Ball beidhändig von unten nach oben hoch und versucht, ihn am höchsten Punkt seines Sprungs mit gestreckten Armen wieder zu fangen. Welches Kind schafft es, 3X oder 5X hintereinander fehlerfrei den Ball zu fangen?

Handlungshinweise:

- Wirf den Ball möglichst hoch und zielgenau über dir an!
- Springe nach einem Stemmschritt beidbeinig ab!
- Unterstütze deinen Sprung mit einem Beidarmigen Armschwung



Variationen:

- Wie die Spielform, allerdings einhändiges Anwerfen des Balls mit linker und rechter Hand, jeweils mit beidhändigem Fangen.
- Wie die Spielform und die Variation (1), allerdings mit Zusatzaufgaben: Klatschen, Boden / Fersen berühren, eine Drehung ausführen etc.
- Die Spielform und Variation (1) mit leicht vor sich geworfenem Ball, sodass der Absprung aus der Bewegung heraus ausgeführt wird.
- Wie die Spielform und die Variationen, aber der Ball wird nicht hochgeworfen, sondern beidhändig indirekt, d. h. sehr fest auf den Boden geworfen / geprellt, sodass er anschließend im höchsten Punkt des Sprungs gefangen werden kann.
- Wie Variation (4), nur, dass der Ball indirekt gegen die Wand geworfen/ geprellt wird, d. h. der Schüler steht 3m vor der Wand und wirft den Ball 1m vor die Wand auf den Boden, sodass der Ball anschließend gegen die Wand prellt und hoch zurückfliegt.

Auge-Hand Koordination: Spieler A und Spieler B stehen sich im Abstand von 3m gegenüber. Spieler A hat einen Joghurtbecher und einen Tennisball den er Spieler B mit der Hand zuwirft. Spieler B fängt den Ball mit einem Joghurtbecher auf. Spieler B wirft den Ball mit der Hand zu Spieler A zurück, der ihn mit seinem Joghurtbecher auffängt. Welches Paar schafft die meisten gefangenen Bälle in 2 oder 3 Minuten?

Variation: Spieler A und Spieler B werfen den Ball aus dem Joghurtbecher heraus zum Partner. Wer schafft die meisten gefangenen Bälle in 2 oder 3 Minuten?

Die folgenden Wettkampfformen zu dritt oder mehreren Spielern sollen zusätzlich das Raum-, Partner- und Gegnerverhalten schulen.

Fänger in der Mitte: Zwei Kinder stehen 3 bis höchstens 4 m voneinander entfernt. Ein drittes Kind befindet sich zwischen den beiden und darf sich ihnen nicht näher als 1 m nähern. Die Partner werfen sich den Ball beidhändig von unten nach oben zu, so dass das Kind in der Mitte den Ball nicht erreichen, der Partner diesen aber fangen kann. Berührt der Fänger in der Mitte den Ball oder berührt der Ball den Boden, d. h. er kann nicht direkt aufgefangen werden, muss der Spieler, der den Fehler begangen hat, in die Mitte.

Handlungshinweis: Wirf den Ball hoch und zielgenau zum Partner!

Variationen:

- Der Ball wird in Stirnhöhe geworfen.
- Bei fünf oder mehr Spielern wird die Spielform in einem Kreis ausgeführt und gegebenenfalls mit zwei Fängern in der Mitte bzw. mit mehreren Bällen gespielt.

Parteiball: Zwei Teams mit gleicher Spielerzahl versuchen, sich einen Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zuzupassen, ohne dass ein Gegenspieler diesen Ball berührt. Bei Berührung des Balls durch den Gegner bzw. Bodenberührung des Balls oder beim Halten des Balls länger als 3 Sek. (durch einen Spieler) wechselt der Ballbesitz. Gewinner ist die Gruppe, die es schafft, sich den Ball 8x, 10x oder 12x hintereinander fehlerlos zuzuspielen.

Handlungshinweis: Spiele den freigelaufenen und dir nahestehenden Mitspieler an!

Variationen:

- Der Ballbesitzer darf höchstens drei Schritte machen, später keinen.
- Die Ballfänger müssen den Ball nicht nur berühren, sondern fangen.
- Die Spielform und die Variationen, jedoch ohne Rückpässe.
- Die Spielform und die Variationen, jedoch darf der Ball nur im Sprung zugeworfen werden.

Kastenball: Zwei Teams mit je 4-10 Kindern versuchen, Bälle in einen gegnerischen Kasten/Kreis/Reifen zu bringen, der auf der gegnerischen Grundlinie steht. Die andere Mannschaft versucht, dies zu verhindern, indem sie die gegnerischen Bälle abfängt und gleichzeitig ihre eigenen Bälle in den gegnerischen Kasten befördert. Schüler, welche in Ballbesitz sind, dürfen bis zu drei Schritte machen. Der Ball darf direkt oder auch als Bodenpass geworfen werden. Jedes Team hat die gleiche Anzahl von Bällen und startet hinter der eigenen Grundlinie. Die Bälle, die in den eigenen Kasten gelangen, dürfen nicht wieder herausgenommen werden. Gewinner ist die Gruppe, die es schafft, innerhalb von 3 oder 5 Minuten die meisten Bälle in den Kasten zu legen.

Handlungshinweis: Versuche, wenn du nicht in Ballbesitz bist, dich so zu bewegen, dass du einerseits einen gegnerischen Ball abfangen kannst und andererseits für deine Mitspieler anspielbereit bist!

Variationen:

- Ein Spieler, der in Ballbesitz ist, darf nicht mehr mit dem Ball laufen.
- Die Spielform wie a, jedoch darf der Ball nur noch direkt (ohne Bodenberührung) zugepasst werden.

Burgball: 6-8 Kinder stehen außerhalb eines Kreises mit ca. 6m Durchmesser. In der Mitte dieses Kreises steht ein kleiner Kasten, die „Burg“. Der „Wächter“ steht im Kreis. Die anderen Kinder versuchen, mit einem Ball die „Burg“ zu treffen. Der „Wächter“ wiederum ist bemüht, dies zu verhindern. Erzielt eine Gruppe innerhalb von 3 oder 5 Minuten 10 Treffer, so gewinnt sie und der „Wächter“ wird ausgetauscht.

Handlungshinweis: Passe den Ball zu einem Mitspieler, der günstiger als du steht, wenn der „Wächter“ zwischen dir und der „Burg“ steht!



Variationen:

- Die „Burg“ wird von zwei „Wächtern“ verteidigt.
- Die Spielform und die Variation a, jedoch wird mit zwei Bällen gespielt.
- Die Spielform und die Variationen, jedoch wird nicht mehr auf die „Burg“, sondern auf die „Königskrone“ (Medizinball, Basketball etc.), welche auf der „Burg“ liegt, geworfen. Das Spiel ist beendet, wenn die „Krone“ von der „Burg“ herunterfällt.

4. Spiele „Ball über die Schnur“ (Vorbereitung des Pritschens)

Dieses sehr wichtige vorbereitende Spiel wird als methodische Spielreihe von „1 mit 1“ bis hin zum Zielspiel „2 gegen 2“ erarbeitet.

Methodischer Hinweis: Als Lernvoraussetzung für die Umsetzung des Spiels „Ball über die Schnur“ müssen die Kinder einen aus 6 m Entfernung anfliegenden Ball sicher fangen können.

Ball über die Schnur 1 mit 1: Auf einem Spielfeld von 2 (Breite) X 6 m (Gesamtlänge) werfen sich die Partner den Ball von oben über eine Schnur / Netz (in 2 m Höhe) zunächst beliebig, später beidhändig in Stirnhöhe genau zu. Als Fehler gilt, wenn der Ball den Boden berührt oder sich ein Spieler mehr als zwei Schritte mit dem Ball bewegt. Welches Paar schafft als erstes fehlerlos z. B. 10 Netzüberquerungen oder in einer vorgegeben Zeit 1 oder „Minuten) die meisten Netzüberquerungen hintereinander ohne Fehler?

Variationen:

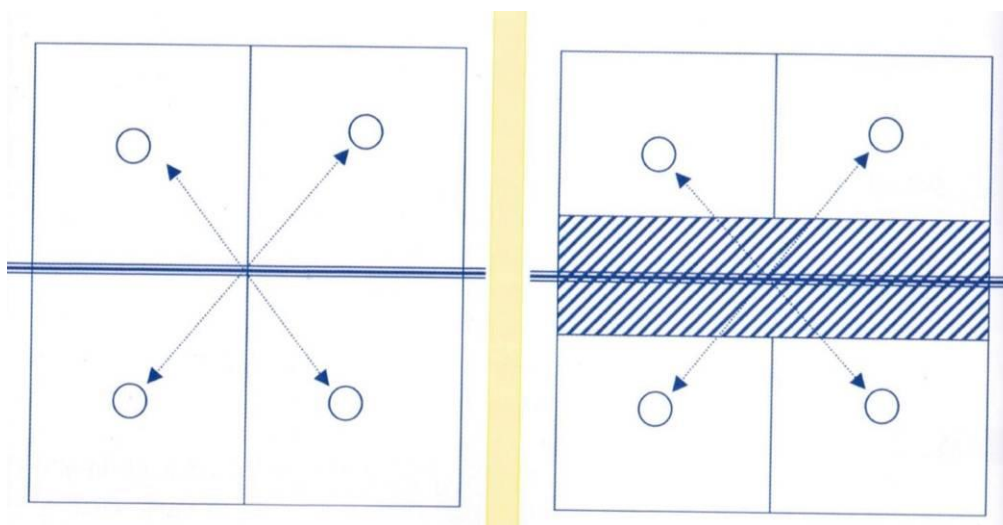
- 1) Wie die Spielform, aber die Spielfelder sind 2 m voneinander entfernt
- 2) Wie die Spielform, aber die Spielfelder sind 4 m voneinander entfernt.



Handlungshinweis: Wirf den Ball aus einer betonten Bein – und Armstreckung heraus!

3) Wie die Spielform, allerdings in diagonaler Zuordnung der Spielfelder, erst aus kurzer dann aus mittlerer Entfernung (Abbildung Ball über die Schnur 1 mit 1)

Handlungshinweis: Fange den Ball, drehe dich dann zu deinem Partner auf der anderen Netzseite und werfe ihm den Ball von oben zielgenau zu.



4) Die Spielform und die Variationen im „Kaiserball“ Spielmodus.

Aus motivationalen Gründen ist es sehr zu empfehlen, den Lernprozess durch Turnierformen zu festigen. Hierzu eignet sich besonders für alle „Ball über die Schnur“-Spiele gegeneinander der Spielmodus „Kaiserball“, der sich durchaus über eine volle Unterrichts(doppel)stunde bzw. Trainingseinheit erstrecken kann.

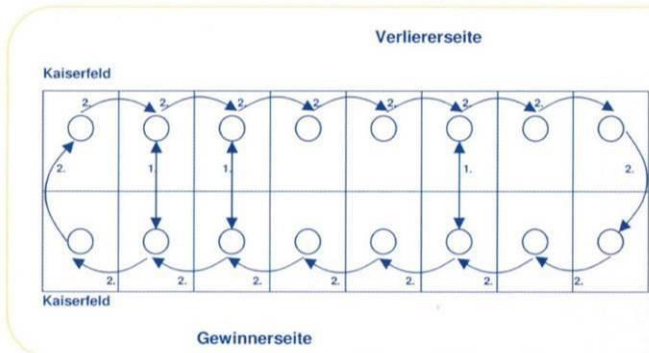
Abb. 11: „Kaiserball“-Spielmodus

Bei dieser Turnierform rotieren die Teams nach jedem Spieldurchgang auf den Feldern nach einem einfachen Prinzip: Die Gewinner wechseln zuerst auf die Siegerseite und die Verlierer auf

die Verliererseite. Anschließend drehen alle Teams um ein Feld im Uhrzeigersinn weiter. Ziel ist es, möglichst lange auf dem „Kaiser“-Spielfeld als „Kaiser“ zu spielen bzw. dort hinzukommen. Somit spielen mit zunehmender Turnierdauer immer etwa gleich starke Spieler oder Teams gegeneinander, was lange Ballwechsel ermöglicht.

Es empfiehlt sich, auf Zeit (zwei, drei oder fünf Minuten) zu spielen, damit alle Paarungen gleichzeitig ihr Spiel beenden. Bei einem Unentschieden entscheidet der nächste Punkt.

Bei wenigen Spielfeldern bzw. sehr vielen Kindern bietet es sich an, die „Kaiserball“-Turnierform wie folgt zu verändern: Gespielt wird weiterhin 1 mit 1, allerdings mit drei Spielern pro Spielfeld, d. h., ein Spieler befindet sich außerhalb des Spielfelds in Warteposition. Bei einem Fehler wechselt er für den Verlierer des Spielzugs in das Spielfeld, d. h., der Sieger des Spielzugs bleibt stets auf dem Spielfeld. Jeder Spieler zählt laut seine Punkte. Beim großen Wechsel nach z. B. zwei Minuten wechselt der Beste der drei Spieler zur Gewinnerseite, der Schlechteste zur Verliererseite und der Spieler mit den zweitmeisten Punkten bleibt auf dem gleichen Spielfeld stehen und bekommt für die nächste Runde zwei neue Mitspieler.



Ball über die Schnur 2 mit 2: Wie die Spielform „Ball über die Schnur 1 mit 1“ und deren Variationen, allerdings stehen sich zwei Zweierteams auf einem Feld 4,5 x 9 m gegenüber. Jeder Spieler verteidigt dabei eine Hälfte der eigenen Spielfeldseite. Welche Vierergruppe schafft als Erste die geforderte Anzahl der Punkte?

Handlungshinweis: Verständige dich mit deinem Partner laut, wer den Ball fangen soll!

Variationen:

Es müssen auf jeder Spielfeldseite mindestens zwei Ballkontakte erfolgen.

Handlungshinweis:

- Bewege dich schnell in die Nähe des Netzes, wenn dein Partner den über das Netz anfliegenden ball fängt!
- Wirf den Ball hoch und diagonal sowie nicht zu dicht ans Netz deinem Mitspieler zu!
- es müssen auf jeder Spielfeldhälfte drei Ballberührungen erfolgen.
- Die Spielform und die Variationen im „Kaiserball“ – Turniermodus.

Ball über die Schnur 1 gegen 1: Die Spielformen „Ball über die Schnur 1 mit 1“ sollen im Sinne des Gegeneinanderspielens durchgeführt werden. Der Ball wird so geworfen, dass er den gegnerischen Boden berührt. Der gegnerische Spieler versucht, dies zu verhindern, indem er den Ball fängt. Der Ball wird von der Grundlinie über das Netz ins Feld eingeworfen. Die Netzhöhe beträgt mindestens 2 m. Es gilt die Rally – Point – Zählweise bis 10 Punkte oder es wird auf Zeit gespielt.

Die Fehler, die zu einem Punktgewinn führen sind:

- Der Ball berührt den Boden des Spielfelds.
- Der Ball landet außerhalb des Spielfeldes.
- Der Ball geht ins Netz.
- Der Ball wird länger als 3 Sekunden Festgehalten.
- Der Spieler mit Ball bewegt sich mehr als zwei Schritte.
- Der Spieler mit Ball berührt das Netz bzw. die Schnur.
- Ein Spieler tritt unter dem Netz bzw. der Schnur ins gegnerische Feld und behindert den Gegenspieler

Handlungshinweis:

- Bringe dich nach deinem Wurf über das Netz vom Netz weg zur Spielfeldmitte und verteidige dein Spielfeld mit vollem Einsatz!
- Wirf den Ball in einen ungedeckten Feldbereich des Gegners!

Ball über die Schnur 2 gegen 2: Die Spielform soll im Sinne des gegeneinander Spielens durchgeführt werden.

Handlungshinweise:

- Gib deinem Mitspieler den Hinweis, ob er den Ball kurz oder lang spielen soll!
- Nutzt immer alle drei Ballberührungen, um aus einer günstigeren Position den Ball über das Netz zu werfen!

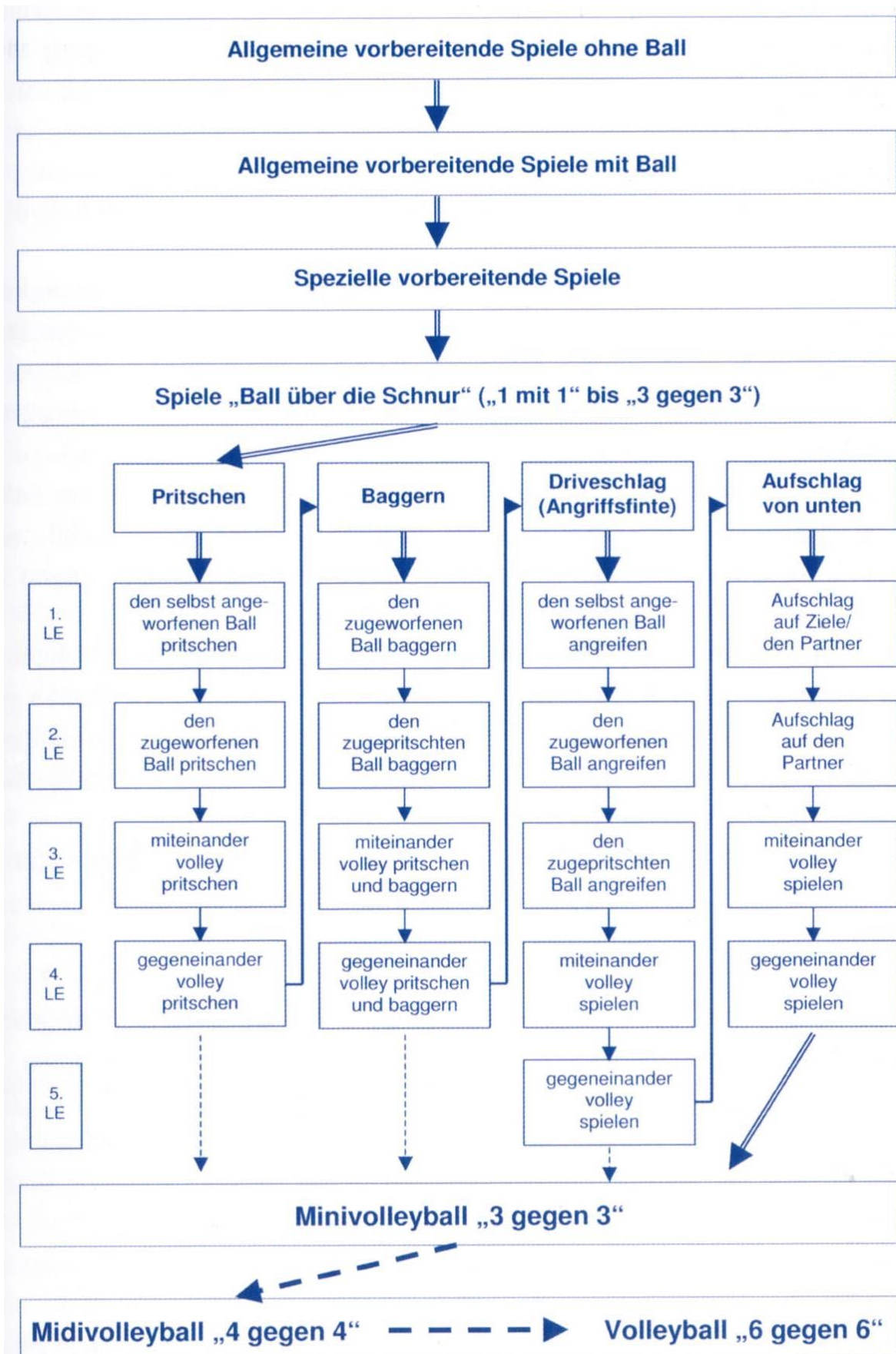
5. Bankball

Das Spiel „Bankball“ führt besonders auf die Grundtechnik des „Baggerns“ hin.

Auf der Mittellinie befindet sich eine Langbank, vor die jeweils Matten gelegt werden, auf die kein Ball fallen darf. Der Mattengraben sollte auf jeder Seite ca. 1 m breit sein. Zwei Spieler werfen sich den Ball in einem kleinen Spielfeld (3x6 m) so über die Bänke und Matten zu, dass der Gegenspieler den Ball nicht mehr fangen kann. Der Ball muss dabei stets beidarmig unterhalb der Schulterhöhe und mit langen Armen von unten nach vorne oben über die Bänke und matten geworfen werden.



6. Das Vermittlungsmodell Minivolleyball



7. Die Erarbeitung der Grundtechniken

Methodisch-didaktischer Hinweis: Bei der Erarbeitung der einzelnen Grundtechniken stehen zu Beginn nur die drei wichtigsten Merkmale eines jeden Grundelements im Mittelpunkt, auf die sich die Kinder konzentrieren sollen. Erfahrungen haben gezeigt, dass durch Reduktion auf 2-3 kurze und knappe Handlungshinweise zu den wichtigsten Bewegungsmerkmalen die sehr schwierigen Bewegungsabläufe der Spieltechniken im Volleyball schneller erlernt werden können als nach einer detaillierten Bewegungsbeschreibung. Zudem lassen sich diese drei Bewegungsmerkmale leicht immer wieder wiederholen sowie korrigieren und prägen sich somit beim Anfänger besser ein.

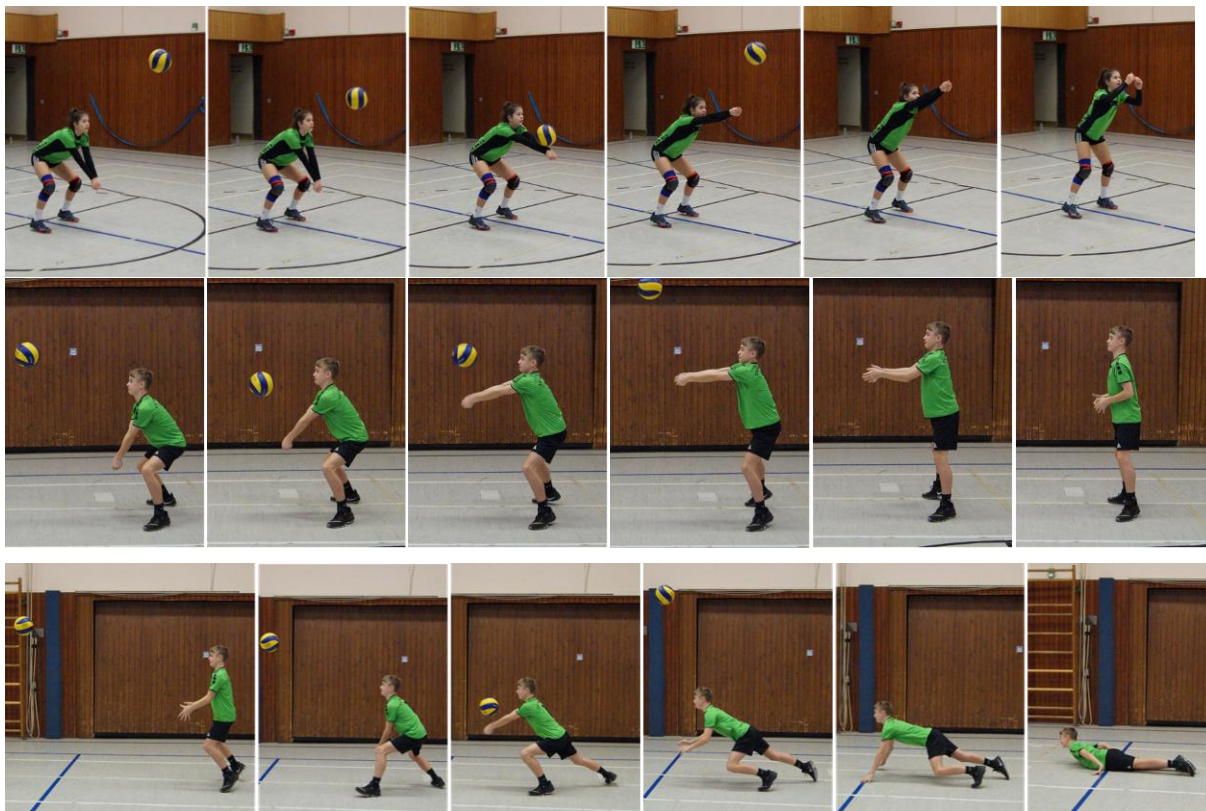
Pritschen (Oberes Zuspiel)

- 1) Körper-Ball -Verhältnis: **Hände in Dreieckshaltung vor der Stirn**
- 2) Trefffläche: **Den Ball mit den Fingern und mit Spannung in den Fingern spielen**
- 3) Impulsgebung: **Ganzkörperstreckung** (aus einer leicht gebeugten Körperhaltung sich aus den Beinen und Armen dem Ball entgegenstrecken)



Bagger (Unteres Zuspiel)

- 1) Körper-Ball-Verhältnis: **Spieler hinter dem Ball**
- 2) Trefffläche: **Ball mit den Unterarmen spielen bei gestreckten Armen und ineinandergelegten Händen**
- 3) Impulsgebung: **Streckung aus den Beinen**



Aufschlag von unten

- 1) Körper-Ball-Verhältnis: **Den sehr flach angeworfenen (maximal 15 cm) Ball von hinten unten schlagen**
- 2) Trefffläche: **Den Ball mit dem flachen Handteller Schlagen**
- 3) Impulsgebung: **Pendelarmschwung mit gestrecktem Arm parallel zum Körper aus der Beinstreckung heraus**

