

Christian Kröger

10 Volleyballstunden (Klasse 5 – 7)



Inhalt

Ziele und methodischer Aufbau der Unterrichtseinheit	5
Organisation und Ausstattung	7
Thema 1: Ball über die Schnur	10
Thema 2: Einführung oberes Zuspiel	15
Thema 3: Vertiefung oberes Zuspiel	21
Thema 4: Einführung unteres Zuspiel	27
Thema 5: Vertiefung unteres Zuspiel	33
Thema 6: Technikzirkel	38
Thema 7: Einführung Aufschlag von unten	44
Thema 8: Einführung Aufschlag von oben	49

Thema 9: Rondo-Turnier	54
Thema 10: King of the Court	58
Turnierformen	61
Stationsaufbau	63
Quellen	64

Kostenloses **Bonusmaterial** finden Sie unter

www.sportfachbuch.de/6530

Thema 2: Einführung oberes Zuspiel

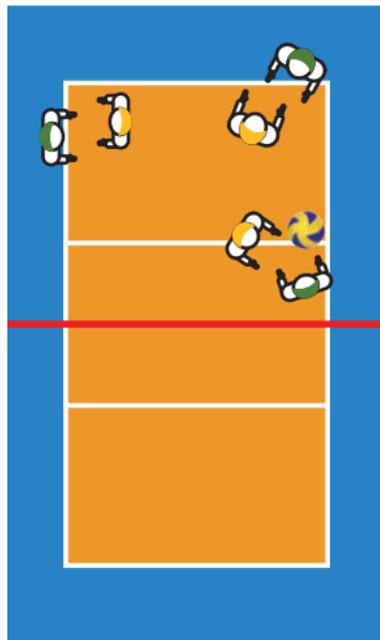
Das obere Zuspiel oder Pritschen ist eine der wichtigsten Techniken im Schulvolleyball. Da das obere Zuspiel als recht präzise Zuspielart gilt, spielt es eine zentrale Rolle bei der Vorbereitung eines Angriffes. Vor allem bei Jugendlichen und im Anfängerbereich findet das obere Zuspiel auch als Annahme- und Angriffshandlung (z. B. einhändiger Lob, Sprungabspiel) Anwendung.

In der Einführungsstunde zum oberen Zuspiel stehen neben dem Erlernen der Spieltechnik vor allem die Positionierung zum Ball und der Ballkontakt oberhalb der Stirn im Fokus. Dazu sollten vor der Praxis Knotenpunkte der richtigen Spieltechnik visualisiert werden. Dazu zählen die Schritt-Grätschstellung, die leicht nach vorn außen geöffneten Ellenbogen sowie das Fingerdreieck aus Daumen und Zeigefingern bei leicht nach hinten abgekippten Handgelenken (Körbchenhaltung). Zur Erleichterung können Übungen zur „Bethandstellung“, bei der sich Daumen und Zeigefinger beider Hände vor dem Pritschen einmal berühren, eingefügt werden.

Aktivierung

Schnappball

Zwei Mannschaften spielen um den Ballbesitz gegeneinander. Ziel ist es, möglichst viele direkte oder indirekte (mit Bodenberührung) Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft zu spielen. Dabei dürfen maximal zwei Schritte mit dem Ball gemacht werden; Doppelpässe sind nicht erlaubt. Die gegnerische Mannschaft versucht den Ball abzufangen, um selbst in Ballbesitz zu kommen und ihrerseits möglichst viele Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft zu spielen. Nach zehn gespielten Pässen innerhalb einer Mannschaft erhält diese einen Big-Point.



1 Volleyball

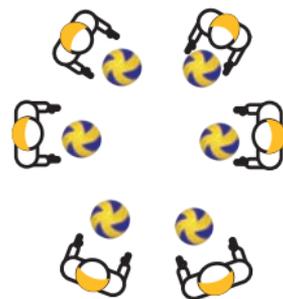
Lern- und Übungsphase

Ballschule

„*Fingertipper*“: Ball mit nahezu gestreckten Armen über dem Kopf mit Fingerspitzen zwischen beiden Händen hin- und hertippen; mit/ohne gleichzeitigem Rumpfbeugen.

„*Pirouette*“: Ball rückwärts hoch werfen, drehen, Ball über dem Kopf in Körbchenhaltung fangen.

„*Einhändiger Fingertipper*“: Ball mit nahezu gestreckten Armen über dem Kopf mit Fingerspitzen einhändig gegen eine Wand tippen.

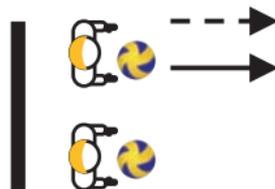


Lern- und Übungsphase

Technikschulung

Bewegungsvorstellung: SuS sitzen im Fersensitz vor einer Wand, werfen den Ball hoch und drücken ihn in Spielposition an die Wand. Dabei sollen sie auf Körbchenhaltung und Druck des Balles auf die Fingerspitzen achten; nach einigen ballgeführten Bewegungen wird der angeworfene Ball gegen die Wand gepritscht und wieder gefangen.

Beinarbeit und Körbchenhaltung: SuS werfen Ball nach vorne oben, laufen zum Spielort und fangen nach einem Stoppschritt den Ball über dem Kopf in Körbchenhaltung (Eigenkontrolle!).



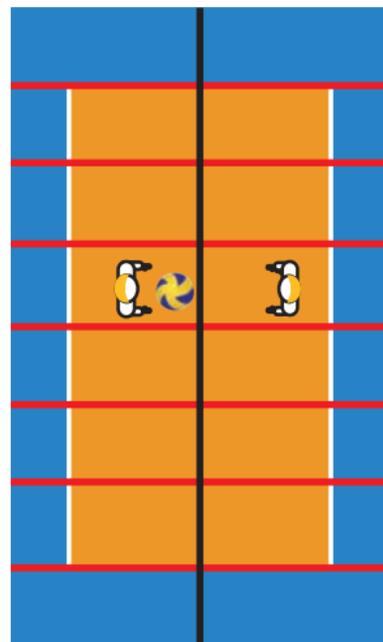
Spielphase

Kurz- oder Lang-Spiel 1:1:

Der Ball soll beidhändig so über das Netz geworfen werden, dass der Gegner ihn nicht fangen kann. Wird der Ball vom Gegner gefangen, wirft er den Ball im Stand von der Fangposition aus ins gegnerische Feld.

Fang-Pritsch-Spiel 1:1

Der Ball soll so über das Netz gepritscht werden, dass der Gegner ihn nicht fangen kann. Wird der Ball vom Gegner gefangen, wirft er sich den Ball als Kerzenwurf an der Fangstelle an und „pritscht“ den Ball im Kurzkontakt seinerseits aus dem Stand ins gegnerische Feld.



Volleyballnetz,
1 Volleyball pro Spielfeld

Spielphase

Mögliche Variation

- Der Ball muss oberhalb der Stirn gefangen werden; aus dieser Fangposition den Ball hochwerfen und anschließend über das Netz pritschen.

Sprung-Pritsch-Spiel 1:1

Der Ball soll im Sprung so über das Netz gepritscht werden, dass der Gegner ihn nicht fangen kann. Wird der Ball vom Gegner gefangen, wirft er den Ball nach vorne oben und pritscht ihn nach ein bis zwei Schritten im Sprung über das Netz.

Zur Spieleröffnung wird der Ball beidhändig rückwärts ins Spiel eingeworfen!