

Grundschulsport – Volleyball

[Volleyballspezifische Übungen]

- Balljonglage (Aufwärmen)

Schülerinnen und Schüler (SuS) bewegen sich mit Volleyball (Vb) in der Halle und versuchen – so oft wie möglich – den Vb in der Luft zu halten.

Erlaubt ist jede Körperberührung bis zu den Knien (kein Fußkontakt).

Schwerpunkt Bagger → Hochspielen des Vb nur mit einem ausgestreckten Arm (möglichst abwechselnd)

→ Oberes Zuspiel:

- Ball aufheben

SuS heben auf Boden liegenden/rollenden Vb mit Körbchenhaltung und gespreizten Fingern auf, die Innenhände liegen komplett auf dem Ball.

Aufrichten des Oberkörpers → Pritschwurf → in korrekter Haltung fangen

Varianten (nach Pritschwurf):

1. Pritschen → über Stirn fangen
2. Kopfball → über Stirn fangen
3. Kopfball → Pritschen → (über Stirn) fangen

- Bethand-Übung

SuS (stehend) werfen SuS (sitzend) Vb in Richtung Stirn.

SuS (sitzend) spielen:

1. Ball mit Handaußenkanten zurück
2. öffnen im letzten Moment die Hände und spielen den Ball „pritschend“ zurück

Nach sieben gespielten Bällen wird gewechselt.

- „Volleysolo“

Die Schüler bewegen sich frei in der Halle und

- a) pritschen Ball ununterbrochen in leichter Vorwärtsbewegung oberhalb der Stirn nach oben;
- b) pritschen Ball hoch, lassen ihn aufkommen
- c) pritschen Ball hoch, lassen ihn einmal aufkommen und baggern ihn dann einmal etwas nach vorn in die Laufrichtung, um ihn anschließend aufzufangen (a & b als Art Staffel möglich)

- „Fließband“

A spielt den Ball (am Anfang werfen, dann Pritschwerfen, später Pritschen) zu

B, B rollt gleichzeitig seinen (2.) Ball unter dem Netz zu A (dabei alle 10 Finger benutzen), A nimmt den Ball auf (alle Finger) und spielt/wirft ihn zu B → wenn die Übung klappt, soll sie wie ein Fließband laufen; nach 1min wird getauscht und B spielt den Ball über das Netz.

Das Fließband wird auf Zeit gespielt.

- Stirndruckpässe

Zwei SuS stehen sich im am Netz gegenüber und spielen Vb übers Netz.

1. Vb in korrekter Pritschposition fangen und ihn nach Kontrolle aus dieser Position zum Partner werfen/spielen [-Wer schafft die meisten Netzüberquerungen?]
2. Vb in richtiger Position fangen, nach Kontrolle selbst anwerfen und zum Partner pritschen [-Wer schafft die meisten Netzüberquerungen?]
- (3. durch vorherige Bewegungsaufgaben entsprechend spielen)

Partnerkontrolle: „Siehst du mein Gesicht?“

Eigenkontrolle: Schrittgrätschstellung

→ zwischendurch kognitive Phase zur Position/Ballstellung (mittels Modell)

→ Spielform auch gegeneinander im kurzen/engen Feld möglich (hohes Netz!)

- Wand (1 mit 1)

SuS befinden sich mit einem Volleyball an der Wand und spielen den Vb abwechselnd dagegen:

1. Vb in Pritschhaltung fangen und dagegen spielen
2. Vb in Pritschhaltung fangen, selbst hochpritschen und dagegen spielen

- Zielpritschen Basketballkorb (nach Möglichkeit mit Stufen-Markierung)

Mit Pritschwurf oder selbst anwerfen → pritschen

- 2er-Einspielen

Zwei SuS stehen sich in 4-6m Abstand gegenüber. (vorzugsweise parallel zum Netz)

Vorgabe ist es, den Vb solange wie möglich in der Luft zu halten.

- a) Bevor Vb-Techniken angewendet werden, kann sich im Zuge des Aufwärmens eingeworfen werden
 - beidarmig: Druckwurf v. o., Druckwurf v. o. aus dem Sprung, hoher Einwurf, Wurf rückwärts
 - einarmig: Angriffswurf, Seitwurf, Wurf wie Armschwung beim Aufschlag von unten (Armwechsel beachten)
→ viele Würfe auch mit Bodenkontakt (1x aufkommen) möglich
- b) Werfen & Kontrollieren/Timen
 - Der vom Partner kommende Ball (Wurf oder oberes Zuspiel) wird zeitgleich mit dem Bodenkontakt mit beiden Händen am Boden festgehalten („Deckel drauf“); Zuspiel in Länge und Breite variieren, um das Timing (ohnehin schon schwierig) zu erschweren
 - Der vom Partner kommende Vb (Wurf oder oberes Zuspiel) wird zeitgleich mit dem Bodenkontakt mit dem Gesäß unter Kontrolle gebracht → Tipp: seitwärts draufsetzen
- c) Fangen, werfen & pritschen
 - nach Eigenanwurf wird der Vb per oberem Zuspiels zum Partner gespielt
 - der vom Partner kommende Vb wird gefangen und (wie oben beschrieben) weitergespielt
- d) Doppelspiel-Pritschen
 - der Vb wird zweimal gespielt (nur oberes Zuspiel)
 - erster Kontakt dient zur Ballkontrolle, d. h. dieser sollte ruhig flach gespielt werden
 - Zuspiel wahlweise im Sprung
 - wahlweise mit Zusatzaufgaben (Bewegung) nach Spielen des Vb (z. B. 360°-Drehung um Körperlängsachse, Skippings auf der Stelle, etc.)

→ Unteres Zuspiel:

-Baggernd balancieren:

- a) Den Ball mit ausgestreckten Armen balancieren (im Stand, dann im Laufen)
- b) Als Steigerung dann einen Kurvenlauf: Innenschulter absenken, Außenschulter hochnehmen, korrekte Schulter-, Kopf- und Oberkörperhaltung
- c) Ball hochwerfen, aufkommen lassen und in Baggerhaltung abfangen, Ball darf nicht wegspringen, ganzer Körper federt ab
- d) Ball von unten nach oben an die Wand werfen und mit fest eingestellter Baggerhaltung abprallen lassen

- Aufstehen von Bank zum Baggern

SuS begeben sich paarweise an eine Langbank (diese sollte sich min. ½ Meter abseits von der Wand befinden).

Die eine Hälfte der SuS nimmt Platz auf der Bank, die anderen stehen mit Vb ca. 2-3m davor. Der von unten geworfene Vb wird während des Aufrichtens (= Aufstehen) durch vorherige „Bereitschaftshaltung“ zum Partner gebaggert.

Dabei ist auf Folgendes zu achten:

-präziser Anwurf (beim Bagger lieber zu kurz; da es schwerer ist, sich dahinter zu bewegen)

-leicht versetzte Schritt-/Fußstellung

-Oberkörper (Gewicht) ist vorne

-beide Arme sind vollständig nach vorne ausgestreckt, kein Knick in den Ellenbogen

-korrekte Handfaltung → Handflächen ineinander schieben, Daumen werden darauf gelegt und zeigen nach vorne

-Treffpunkt des Balles = Mitte der Unterarme

Nach 5 gespielten Bällen (die auch gefangen werden konnten) wird gewechselt.

- Namensball mit unterem Zuspiel (siehe unten bei Ballschule/kleine Spiele)

Die Spielform wie beim „Namensball“ bleibt erhalten, allerdings wird nun ohne Fuchs

gespielt. Die Schüler sollen nun den Ball nicht mehr hochwerfen, sondern durch das untere Zuspiel nach oben spielen. Die

Ballannahme erfolgt nicht direkt, sondern nach einmaligem Aufspringen des Balls. (→Fortgeschrittene versuchen, den Ball direkt durch unteres Zuspiel im Spiel zu halten.)

- Bagger-Tennis

Zwei Feldhälften à ca. 4x4m werden durch Turnbänke (oder Flachnetz, 1,30m-) getrennt.

Es wird 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 gespielt.

Ein Spieler wirft den Vb beidhändig in die andere Spielhälfte. Dieser muss direkt oder indirekt (1x auftippen) zurückgespielt werden. Dabei gibt es nur einen Ballkontakt pro Team. Berührt der Vb die Bank, geht das Spiel weiter – es sei denn, der Vb landet wieder in der eigenen Feldhälfte.

- Auch miteinander möglich
- bei 2 mit 2 → Zusatzaufgabe nach jedem Kontakt (z. B. Hütchen/Feldlinie/Netz berühren)

Spelformen:

- „Rondo“ (Rundlauf) mit anwerfen & pritschen, mit- & gegeneinander

Alle Schüler beginnen mit 5 Punkten. Begeht ein Schüler einen Fehler, so bekommt er einen Punkt abgezogen. Hat der erste Schüler 0 Punkte erreicht, ist das Spiel beendet und der Schüler mit der höchsten Punktzahl ist der Sieger. (Oder: schwimmen, tauchen, ertrinken → zwei Leben – der Gewinner bekommt ein Bonusleben)

- Oberes Zuspiel 1 mit 1 (übers Netz)

Vb in Stirndruckpassposition fangen und aus dieser Position anwerfen und zum Partner pritschen

1. direkt pritschen
2. Doppelspiel-Pritschen

Wer schafft die meisten Netzüberquerungen?

- Hoch pritschen 1 gegen 1 (Basis für Ligaspiel)

im engen, kurzen Spielfeld und hohem Netz; je nach Können → mit/ohne Kontrollpass; Spielfeldgröße variieren; 1, 2 oder 3 Ballkontakte

- Ligaspiel (auch Kaiser- bzw. Königsspiel)

(Feldgröße ca. 3x3m)

SuS stehen sich am Netz gegenüber und spielen gegeneinander.

→ vorher: Feldeinteilung Gewinner-/Verliererfeld; mehreren Feldern unterschiedliche Leistungsgruppen

(= Ligen/Gesellschaftsklassen) zuordnen, um Motivation/Spaß aufrecht zu erhalten und individuelle Feldregeln festzulegen

-Jeder Punkt wird gezählt (z. B. gibt es auch einen „Big Point“ pro Spielgewinn)

-alle 2-3min: der Gewinner begibt sich ein Feld in Richtung „Champions League“ bzw. „Königsfeld“ und der Verlierer rückt ein Feld in Richtung „2. Bundesliga“/„Kreisklasse“ bzw. „Bauernfeld“; kann nicht weiter in eine Richtung getauscht werden, bleibt man stehen

- Bagger-Rondo

Organisationsform wie beim Annahme-Contest, es wird aber im fliegenden Wechsel gebaggert. D. h. Spieler A auf der Annahmeseite fängt/holt seinen Ball direkt nach seiner Aktion (und stellt sich auf der anderen Seite hinter der Reihe an. Spieler B muss nach seinem Anwurf schon rüberlaufen, damit es zügig weitergehen kann.

- Annahme-Contest

Es wird in 4er-Gruppen miteinander gespielt.

Auf der einen Netzseite befindet sich pro Gruppe ein Annahmespieler, die restlichen SuS stellen sich mit Vb in einer Reihe auf der anderen Netzseite auf. Nacheinander wird der Vb zum Mitspieler (=Annahmespieler) gepritscht oder von unten zugeworfen.

Dieser muss den Vb mit Bagger annehmen und der Einspieler muss ihn daraufhin nach Rüberlaufen auf derselben Feldhälfte fangen. Der Nächste steht schon bereit und verfährt genau so.

Ziel des Wettkampfes ist es, innerhalb von 2-3min die meisten Bälle innerhalb der Gruppe zu fangen.

Nach einer Runde wird der Annahmespieler ausgewechselt – jeder soll wenigstens einen Durchgang angenommen haben.

→ auch als Rundlauf möglich (B wirft Ball übers Netz zu A, A baggert und fängt/holt seinen Ball, dann

- Nummernspiel

Zuerst erhält jeder Schüler eine Nummer (von 1 bis 5 aufsteigend bzw. weniger). Alle bewegen sich frei auf einer kleineren Fläche. Ein Vb wird der Reihenfolge nach in der Luft gehalten (möglichst vertikal).

-Hochspielen des Vb durch pritschen/baggern

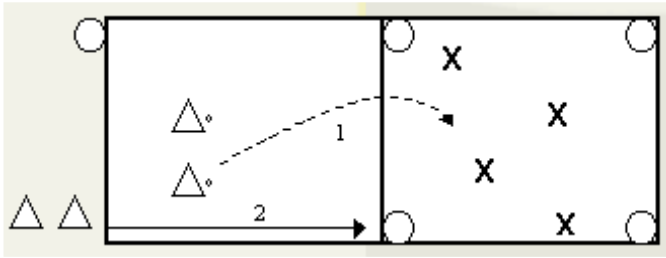
-mit/ohne Bodenkontakt

-Richtungswechsel oder zufällige Reihenfolge durch Zuruf des Übungsleiters/Trainers oder den Spieler: Zahl vor Spielen des Vb rufen

- Volleyball-Brennball

Beim Volleyball-Brennball empfiehlt es sich, die Schüler einer Mannschaft in Werfer (Aufschläger) und Läufer einzuteilen (Symbol: Dreiecke). Jedem Werfer ist ein Ball zugeordnet, für den er verantwortlich ist, d.h. bei Fehlversuchen holt er seinen Ball selbst und ordnet sich dann wieder ein. Jede Mannschaft bestimmt zuerst zwei Werfer, damit bei Verlust des Balls das Spiel durch den zweiten Werfer schnell fortgesetzt werden kann. Bei Ermüdung der Läufer ist ein interner Wechsel durch Ballübergabe möglich. Der Werfer bringt den Ball durch einen Aufschlag von unten ins Spiel. Die gegnerische Mannschaft muss mit mindestens zwei

Ballkontakten versuchen, den Ball so schnell wie möglich über das Bauband zurückzuspielen. Wenn der Ball dort den Boden (Brennmal) berührt, wird „Stop“ gerufen. Die Läufer müssen dann einen Reifen erreicht haben, sonst sind sie „verbrannt“. Wichtig dabei ist, dass ein Mal immer nur von einem Schüler besetzt ist, d.h. der nächste Läufer darf erst bei freiem Mal starten. Ebenso sind die Schüler vor dem Spiel darauf hinzuweisen, dass die Reifen nicht berührt werden dürfen, da sie auf dem Hallenboden leicht wegrutschen können. Nach ein bis zwei Probedurchläufen wird gezählt, wie viele Läufer in fünf Minuten das Ziel erreichen. Danach wird gewechselt.



Spielnahe Übungsformen zum Zielspiel 3 gegen 3:

→ 2 gegen 2 oder 3 gegen 3

- „King of the court“

Diese Spielform ist vergleichbar mit dem Ligaspiel (s. o.). Hierbei spielt jedoch jedes Feld für sich, sprich pro Feld (ca. 10x10m+) spielen 3-4 Teams um Punkte. Im Vorfeld wird eine „Gewinnerseite“ (Netzseite) bestimmt. Es können nur Punkte erzielt werden, wenn Ballwechsel auf dieser Gewinnerseite gewonnen wurden.

Organisation:- 3 oder 4 Teams pro Spielfeld

- Besetzung der freien Spielfeldhälften; übrigen Teams befinden sich auf Warteposition
- Vb kommt immer von der „Verliererseite“/Feldseite der Warteposition ins Spiel (mittels Eigenwurf/Anspiel im eigenen Feld, Einwerfen, Einpritschen oder Aufschlag)
- nach jedem Ballwechsel kommt das Team von der Warteposition aufs Feld (d. h. wenn ein Team einen Fehler begeht, begibt es sich auf die Warteposition)
- Wird auf der Verliererseite ein Ballwechsel gewonnen, läuft dieses Team auf die Gewinnerseite und hat die Chance auf einen Punktgewinn
- Aufschlagfehler sind keine direkten Punkte (erst ab 3 hintereinander, sprich von mehreren Teams), jedoch muss man danach auf die Warteposition
- dasjenige Team, das am Schluss die meisten Punkte (auf der Gewinnerseite) erzielt hat, ist der „King of the court“

- „Versagt“

Bei dieser Spielform handelt es sich im Grunde um gewöhnliches Kleinfeld-Volleyball mit folgenden Ausnahmen: - der Spieler, der den Fehler begangen hat, holt den Vb und begibt sich außerhalb (nahe der

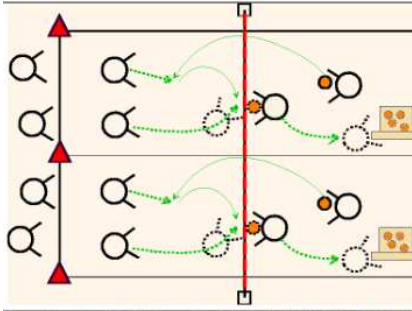
- Grundlinie) seiner Feldhälfte in Warteposition
- der Spieler auf der Warteposition ersetzt denjenigen, der den Fehler begeht auf dessen Position, die frei wird (Wartenspieler sind immer Aufschläger)
- diese Spielform sollte möglichst viel beobachtet werden, damit Uneinigkeiten bei der Fehlersuche direkt geklärt werden (lieber sofort entscheiden & aussprechen als zu diskutieren!)
- Verwendung der Spielform bis zum 4 gegen 4 möglich

"Große Klappe"

Ziele:

- ⇒ Bewegung zum Ball
- ⇒ Früh entscheiden, laut rufen, entschlossen handeln
- ⇒ Werfen, fangen, Vorbereitung auf das Obere Zuspiel

Material: Langnetz, Baustellenband, Volleybälle, Wasserbälle
Feldgröße: ca. 3x6 m



Organisation: Zweiermannschaften, nach der Aktion hinten anstellen Wechsel von W (Werfer) und S (Sammler) nach 10 Bällen

Durchführung:

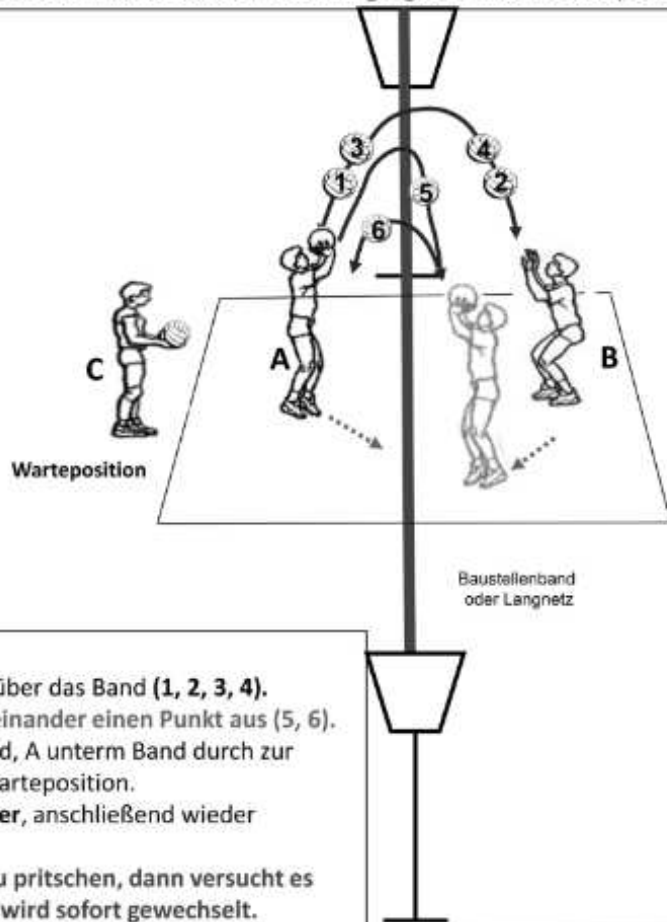
- W (am Anfang am besten der Trainer) wirft den Ball über das Netz / Band usw..
- A und B müssen nun entscheiden, wer von ihnen den Ball fängt.
- Wer den Ball fängt, ruft ICH,
- Wer den Ball nicht fängt, läuft ans Netz und ruft HIER.
- Der "Netzspieler" bekommt dort den Ball vom Partner zugeworfen, später zugespielt, und übergibt ihn an Sammler S, der ihn anschließend in die Ballkiste legt.

Variation:

Wenn der Ball hinten gefangen wird, muss der Partner, der HIER ruft, schon am Netz auf einem kleinen Kasten sitzen/stehen oder in einem Reifen stehen.

P10

StationErst miteinander, dann gegeneinander spielen



Material: 2 Volleybälle

- Markierungen für ein Feld etwa 3 mal 3m, Baustellenband möglichst 2,30m bis 2,50m hoch
- A und B in ihrem Spielfeld
- C mit Ball auf der Warteposition

Aufgabe:

- A und B pritschen zunächst viermal miteinander über das Band (1, 2, 3, 4).
- Nach dem vierten Ballkontakt spielen sie gegeneinander einen Punkt aus (5, 6).
- Anschließend wird gewechselt, C mit Ball aufs Feld, A unterm Band durch zur anderen Seite, B holt den Ball und geht auf die Warteposition.
- Nun spielen C und A zunächst viermal miteinander, anschließend wieder gegeneinander.

Wichtig: Schafft ihr es nicht, viermal miteinander zu pritschen, dann versucht es noch einmal. Gelingt es noch immer nicht, dann wird sofort gewechselt.

A 2 Station Aufschlag mit Annahme

Material: 2 Volleybälle

Aufstellung:

- A und C hintereinander mit Ball vor dem Baustellenband
- Abstand A - Baustellenband etwa 4 - 5m
- B auf der anderen Seite des Baustellenbandes im Hinterfeld.

Ablauf:

- A und C schlagen abwechselnd auf (von unten oder oben) (1).
- Der Aufschläger läuft unter dem Baustellenband durch und fängt den von B angenommenen Ball (2) auf der anderen Seite möglichst über Kopfhöhe.
- Anschließend läuft er sofort zur Aufschlagposition zurück.

Wechsel: Nach 10 (.....) Annahmen von B (A → B; B → C; C → A)

[Ballschule/kleine Spiele]

2. Grundlagen zur Ballkoordination

Einzelübungen

- Ball hochwerfen, klatschen, fangen
- Ball hochwerfen, absetzen (oder Boden berühren), fangen
- Ball hochwerfen, hinter Rücken fangen (und umgekehrt)
- Ball hochwerfen, Drehung, fangen
- Ball durch Beine werfen, fangen
- Ball hochwerfen, Fußsohle(n) berühren, fangen

Wand als Spielgerät einbauen:

- Übungen siehe oben mit Wand
- Ball an Wand werfen, Wand berühren, Ball fangen
- Ball an bestimmten Punkt 10 x werfen, fangen

Zwei Bälle oder/und Wand einbauen:

- zwei Bälle gleichzeitig/abwechselnd werfen, fangen
- zwei Bälle gleichzeitig werfen, klatschen, fangen
- zwei Bälle gleichzeitig werfen, Boden berühren, fangen

Weitere Geräte, die man zum Fangen und Werfen einbeziehen kann sind:

Langbänke, Bodenmatten, Reifen (z.B. drüberspringen, rumlaufen,

durchkriechen, ...).

Partnerübungen

Ball ein-/beidhändig zum Partner werfen (Flugbahn variieren)

Ball ein-/beidhändig durch die Beine zum Partner werfen

Ball ein-/beidhändig hinter dem Rücken zum Partner werfen

Ball ein-/beidhändig im Liegen zu stehendem/liegendem Partner werfen

A und B stehen sich mit einem Abstand von ca. 5 m gegenüber, A wirft Ball in der Mitte hoch und läuft zu Ausgangsstellung zurück, B fängt den Ball und wirft ihn an gleicher Stelle hoch, läuft ebenso zu seiner Ausgangsstellung zurück, ...

B steht mit Rücken zu A, A wirft Ball und ruft den Namen von B, B dreht sich um und fängt Ball

A wirft Ball zu B und zeigt eine Zahl mit den Fingern, B ruft die Zahl und wirft zu A zurück

Wer schafft in halber Minute die meisten Ballkontakte?

Zwei Bälle:

Ein Volleyball wird geworfen, ein Fußball mit dem Fuß gespielt

Zwei Bälle hin- und herwerfen (auch nach Zusammenprall Ball fangen)

A hält zwei Bälle mit ausgestreckten Armen zur Seite, einen Ball fallen lassen, B fängt den Ball

A wirft zuerst einen langen, dann einen kurzen Ball hoch in die Luft, B fängt die Bälle nacheinander und wirft sie zu A zurück (und umgekehrt)

A wirft seinen Ball senkrecht hoch, Partner B wirft ihm Ball zu, A wirft diesen Ball zurück und fängt sogleich seinen hoch geworfenen Ball

Gruppenübungen

Pendelstaffel / Rundlauf

Variationen:

Hohe Würfe

Rücklings durch gegrätschte Beine werfen

Mit Bodenpass

Tratzball

Kreisaufstellung, Ball wird hoch zugeworfen, Schüler im Kreis versucht Ball zu fangen, gelingt ihm das, muss der letzte Werfer in Kreismitte.

Übungen zum Meister am Ball

Ball mit beliebigem Körperteil (1 Minute) in der Luft halten

Ball muss abwechselnd mit rechtem und linkem Arm gespielt werden

Ball auf dem Rücken liegend hochwerfen und fangen

Ball-Handling (zwischen den Beinen umgreifen)

..

Ball-Parcour zur Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit

Namen: _____

Stationsnummer	Beschreibung (3-er Gruppen, Zeit 10 x 2min)	Punktzahl
1	Klipp-Klapp: hochwerfen, 2x hinten, 2x vorne klatschen, wieder auffangen, 1 gelungene Versuch pro Übender 1 Punkt, 3 Volleybälle	
2	Knie: mit dem Knie an die Wand spielen, der Hintermann fängt, gefangener Ball 1 Punkt, 1 Fußball,	
3	Catch me if you can: drei Spieler stehen im Kreis, auf Kommando werfen sie den Ball hoch, wechseln eine Position weiter und fangen den Ball des Partners, jeder gelungene Versuch 3 Punkte, 1 Basketball	
4	WLF: Ball hochwerfen, auf den Bauch legen, den Ball nach einem Aufpreller fangen, 1 Punkt 3 Volleybälle	
5	Grätschrundlauf: Reihenaufstellung; A wirft den Ball von hinten über den Kopf, B überspringt den aufkommenden Ball im Grätschsprung, C fängt und läuft nach vorn, gelungener Versuch 3 Punkte, 1 Volleyball	
6	Sitz-Fang-Ball: im Sitz den Ball aufprellen, im Stand auffangen, 1 Punkt, 3 Handbälle	
7	Schwedenbank: 1. auf der Bank laufen, den Ball auf den Boden prellen; 2. Ball auf der Bank prellen, mindestens 5x prellen = 1 Punkt, 3 Handbälle.	
8	Klatsch-Pritscher: Ball hoch werfen, 1x vor und 1x hinter dem Körper klatschen, Kopfball hoch u fangen, 1 Punkt, 3 Volleybälle	
9	3er-Pack: 3 Spieler stehen mit dem Rücken zu einander jeder hat einen Ball; auf Kommando hochwerfen und eine Position weiterdrehen und den nächsten Ball fangen jeder gelungene Versuch 3 Punkte, 1 Volleyball	
10	Jongleur: Ball mit allen im Fußball erlaubten Körperteilen hochhalten, mehr als 3x 1 Punkt, mehr als 5x 2 Punkte, mehr als 10x Anzahl= Punkt 3 Volleybälle	
Benötigte Bälle	Bei 30 Leute (10 Gruppen): 14VB, 1FB, 6 HB, 1 BB	Gesamt:

Platzierung: _____ Sieger

- **Rondo** (Rundlauf) mit Werfen

- **Prellball über die Langbank (1 mit o. gegen 1 | 2 mit o. gegen 2)**

Zwei bzw. vier SuS prellen den vom Gegner kommenden Ball in Pritschhaltung auf den Boden, sodass der Vb nach dem Bodenkontakt über die Bank fliegt.

(-kein Feld, Spielraum ist in der Breite die Banklänge; nach hinten gibt es praktisch keine Begrenzung)

-ein Kontakt pro Feldhälfte

-mit oder ohne aufkommen lassen (im eigenen Feld bevor er gespielt wurde)

- **„Schwarze Löcher 1“**

A wirft (später Pritschwerfen) den Ball so über das Netz, dass B seinen Reifen nicht an die Aufprallstelle (= Schwarzes Loch) legen kann. B hält einen Reifen und versucht ihn an die Aufprallstelle zu legen – gelingt dies, bekommt B einen Punkt, sonst geht der Punkt an A; nach 10 Bällen wird gewechselt

- **„Schwarze Löcher 2“** 2er Teams gegeneinander

A (Team 1) wirft den Ball über das Netz, D (Team 2) muss seinen Reifen an die Aufprallstelle legen und C (Team 2) soll den aufspringenden Ball fangen; gelingt dies, bekommt Team 2 einen Punkt usw., nach 1 Satz (bis 5 o. 10) wird gewechselt (auch als 3er Gruppe miteinander – im Gruppen-Contest möglich)

- Ball unter dem Netz werfen und fangen

Die Schüler spielen 1 gegen 1 (unter dem Netz). Dazu werden im Bereich unter des Netzes Bodenmatten und Sitzbänke (längs/Sitzfläche nach unten) auf der Mittellinie aufgebaut. Die Matten und die Bankreihe verlaufen parallel zum Netz, genau darunter. In Richtung beider Feldhälften gibt es in der Länge eine Begrenzung von 2-3m (ab Mittellinie). Seitlich ist die Feldbegrenzung etwa genau so – eher größer.

Ziel der Spielform ist es, den vom Gegner kommenden Ball zu fangen, ohne dass er den Boden berührt. Dabei bildet das Matten-/Netzkonstrukt eine Tabuzone („Aus“) – wenn der Ball hier landet, gibt es einen Punkt für den anderen. Wenn ein Ball gefangen wird, dürfen vor der nächsten Aktion (Wurf ins gegnerische Feld) keine Schritte gemacht werden. Es gibt kein Aufschlagrecht – der Ball kommt immer auf der Seite ins Spiel, wo er sich gerade befindet (Fließspiel).

Diese Spielform eignet sich gut als Vorbereitung zum unteren Zuspiel, allerdings muss immer wieder auf die korrekte Körperstellung/-haltung geachtet werden („tief stehen/Gewicht vorne auf den Fußballen, sodass man sich in alle Richtungen bewegen kann!“). Da sie bei engagierten Schülern durchaus konditionell anspruchsvoll ist, empfiehlt es sich, immer wieder eine Pause einzulegen und z. B. übers Netz zu pritschen etc..

- Schenkelklatschen

Die SuS versuchen, den Gegner mit der offenen Hand am Oberschenkel zu berühren.

1 gegen 1 → in einem abgegrenzten Raum, min. 3x3m

Jeder gegen Jeden → in einem Hallendrittel/Volleyballfeldhälfte

Dies stellt eine Vorübung zur Baggerstellung dar, weil sich die Schüler stets auf ihrem Vorderfuß/Fußballen (Gewicht ist vorne) bewegen und der Oberkörper und die Arme eine Bereitschaftshaltung einnehmen, was für eine kontrollierte Ballannahme wichtig ist.

- Ball mit Ball (1 mit 1)

Die Schüler spielen den Spielball mit einem eigenen Volleyball oder Basketball, möglichst über das Netz (mehrmalige Kontakte zur Kontrolle erlaubt). Der eigene Ball muss mit beiden Händen (Pritschhaltung) festgehalten werden und soll den Spielball möglichst in Höhe über der Stirn berühren.

Später ist die Spielform auch gegeneinander möglich.

- Ball über die Schnur

Jeweils zwei Schüler spielen einen Ball über eine gespannte Schnur/Netz, sodass die Gegnermannschaft ihn nicht fangen kann. Der Ball muss über der Stirn mit beiden Händen gefangen werden. Wo gefangen wurde, muss auch abgeworfen werden. Ein Abspiel zum Partner ist erlaubt. Fehler ist: Ausball, Ball berührt die Schnur/Netz, Ball wurde nicht gefangen, mit dem Ball gehen.

- Sichtsperr

Statt einer Schnur/Langnetz werden als optische Trennung zwei Großmattenwagen aufgestellt (je höher, desto einfacher das Spiel und besser der technische Fortschritt). Es wird nach vereinfachten „Ball über die Schnur“-Regeln gespielt. Jede Mannschaft hat bis zu vier Spieler. Tipp: Um das Spiel besonders spannend zu gestalten, kann ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden.

- Nummernspiel (Ball spielen durch Armstreckung)

Zuerst erhält jeder Schüler eine Nummer (von 1 bis 5 aufsteigend bzw. weniger). Danach wird der Ball von einem Schüler nach oben geworfen. Die Schüler sollen nun den Nummern nach den Ball mit gestreckten Armen fangen, die Arme beugen und dann durch Strecken der Arme den Ball erneut nach oben werfen. Wichtig dabei ist, dass der Ball nur nach oben und nicht dem Mitschüler zugespült wird. Der Ball soll weich gefangen werden (kein „batschen“). Sollte der Ball unpräzise nach oben geworfen werden, so darf der annehmende Schüler den Ball einmal aufspringen lassen.

a) Variation: Die Reihenfolge der Schüler wird nicht festgelegt, sondern der Schüler, der den Ball nach oben wirft, ruft irgendeine Nummer eines Schülers seiner Gruppe. Dies erhöht die Aufmerksamkeit der gesamten Gruppe, da jeder als nächstes ins Spiel gebracht werden kann.

b) Ball fällt auf die Stirn: Die Schüler sollen den Ball, nachdem sie ihn mit gestreckten Armen gefangen haben, auf die Stirn fallen lassen (mit der Stirn spielen), erneut fangen und durch Strecken der Arme weiterspielen.

- Namensball

Für diese Doppelstunde werden vier Turnbänke in der Mitte der Halle in Kreuzform aufgestellt, so dass vier Spielfelder abgegrenzt sind. Es werden vier Mannschaften von sechs (sieben) Schülern gebildet, die sich in eines der Felder begaben.

Ähnlich wie in der ersten Spielform der letzten Stunde soll der Ball von einem Schüler nach oben geworfen werden, der aber diesmal den Namen eines Mitspielers seiner Gruppe ruft. Dieser soll den Ball direkt fangen und wieder nach oben werfen.

Bezüglich der Technik des Hochwerfens gibt es keine Vorgaben. Die meisten Schüler werden den Ball beidhändig vor dem Körper fangen, ein wenig in die Knie gehen und dann den Ball durch Streckung der Beine und Armzug beidhändig nach oben werfen.

Wertung: Durch das Rufen der Namen können sich die Kinder bei diesem Spiel regelrecht austoben. Es kann sich ein schnelles Ballspiel entwickeln, bei dem die Namen immer lauter gerufen werden.

- Namensball mit Fuchs

Jede Gruppe bestimmt einen Schüler als Fuchs. Die anderen Schüler der Gruppe spielen wie in Punkt 1 beschrieben weiter, wobei der Fuchs nun versucht, den Ball vor dem genannten Schüler zu fangen. Gelingt dies, so wird der Aufgerufene zum Fuchs.

Quellen:

<http://www.volleyball->

[verband.de/index.php?dvv=webpart.pages.DVVSchuleDynamicPage&navid=9267&coid=9267&&cid=5](http://www.volleyball-verband.de/index.php?dvv=webpart.pages.DVVSchuleDynamicPage&navid=9267&coid=9267&&cid=5)

<http://www.vlw-online.de/filerepository/5FbkhXCJUAzhnKt56GNb.pdf>

<http://www.sportunterricht.de/volleyball/>

Julia Bracke – Lernzirkel Sport v: Ballspiele (Buch Verlag Kempen)