

Der **Volleyball Verband Rheinland** präsentiert
gemeinsam mit **VOLLEYSHECK**

LEHRERSPORTFORTBILDUNG
CGM ARENA KOBLENZ

**„Volleyball für GS und Orientierungsstufe –
zeitgemäße Spiel- und Übungsformen
mit dem Ball“**



„Volleyball für GS und Orientierungsstufe – zeitgemäße Spiel- und Übungsformen mit dem Ball“

Begrüßung der Teilnehmer

Teil I, 09:00 – 12:00 Uhr

Allgemeine Überlegungen zum Kindertraining

Stabilisation mit Ball und Spaß

Bälle im Kreis

Technik oberes Zuspiel, Pritschen

Technik unteres Zuspiel. Baggern

Teil II, 12:45 – 15:00 Uhr

Ballkoordination:

Allgemein, Speziell, zu zweit mit 2 Bällen, viel „Hin und Her“

„Volleyballlike“ aber auch für anderen Sportsportarten

Methodik für die Einführung von Spielformen

Vom 1:1 zum 3:3



Grundlegende Fähigkeiten im Volleyball

Konditionelle Substanz

- Rumpfkrafttraining
- Schulter-/Fußstabilisation
- Sprungkraft
- Schnelligkeit

Koordinative Kompetenz

- Positionierung/Orientierung im Feld
- Einschätzung der Ballflugkurve
- Stabile Körperposition/ Gleichgewicht

Mental-taktische Kompetenz

- «Wenn-Dann»-Verhalten
- Individual-/Teamtaktik
- Training unter Druck
- Antizipationsfähigkeit

Emotionale Substanz

- Selbstvertrauen
- Teamgeist
- Prognosetraining
- Vergleich mit Gegner
- Respekt/Fairness
- Zielorientiertes Arbeiten



VOLLEYSHECK's

Beach-Volleyballspezifische Prinzipien

Kindertraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining!

Altersgerechtes Training:

Fordern, nicht überfordern

Variationen im Trainingsbetrieb:

Spaß durch Variation im Training

Entwicklung der Spielfähigkeit:

Spielen lernen durch spielen

Trainieren:

**Vom Bekannten zum Neuen,
vom Einfachen zum Komplexen,
von langsamen zu schnellen Bewegungen,
von Teilbewegungen zu Ganzheitsbewegungen
vom Wesentlichen zur Vielfalt.**

Ballkontakte:

„Many balls“



Dafür von mir einige grundsätzliche Ideen:

- Spielformen vor Techniktraining
- Ballkontakte mit Athletik- Stabilisationsübungen
- Jeder einen Ball
- Schnelle Hinführung zum Zielspiel (kann z.B. 3:3 sein)
- Spielerinnen und Bälle müssen sich bewegen
- Training soll Spaß machen, über „Lob zum Erfolg“
- Viele spielnahe Wettkampfformen



Daraus ergeben sich folgende methodische Vermittlungsprinzipien:

So spielnah wie möglich: Die Regeln und Bedingungen in Spiel- und Übungsformen sollten so gestaltet werden, dass sie möglichst nah am Zielspiel orientiert sind.
Bsp.: Übungsformen über das Netz ausführen anstatt im freien Raum.

So einfach wie möglich: Je simpler die Übungs-/Spielform, desto einfacher ist sie für Kinder um- zusetzen. Zusatzregeln oder Schwierigkeiten sollten durchdacht sein und erst hinzugefügt werden, wenn die Grundform von den Kindern beherrscht wird.

So häufig wie möglich: Je mehr Ballkontakte Kinder haben, desto motivierender und auch effektiver gestaltet sich der Unterricht. Lange Pausenzeiten und inaktive Wartepositionen sollten deshalb vermieden und die Gruppengröße, die mit einem Ball spielt, möglichst klein gehalten werden.

Bsp.: Lieber 1+/:1, 2+/:2 anstatt 3+/:3 und 4+/:4, da jeder Spieler so häufiger am Ball ist.

So schnell wie möglich: Sobald eine Übungs- oder Spielform beherrscht wird, können die Kinder durch eine neue Form oder Zusatzaufgaben gefordert werden. Methodisch sollte die neue Form ein Schritt in Richtung Zielspiel oder Zieltechnik sein. Wird die Aufgabe nur von einigen Kindern beherrscht, muss die Aufgabenstellung im Sinne einer Binnendifferenzierung variiert werden.



Talentfindung:

Erfassung der Grundschulen in der Umgebung

Kontaktaufnahme mit den Sportlehrern

- Besuch des Sportunterrichts in den 3. / 4. Klassen
 - Unterstützung bei der Einrichtung von AG's
 - Unterstützung bei der Materialbeschaffung
evtl. Kooperations Schule / Verein
 - Projekttag
 - Miniturniere 2:2, 3:3.
 - Ballolympiaden
 - Lehrerfortbildungen für Volleyball / Beachvolleyball
-
- Schnuppertraining Volleyball / Beachvolleyball
 - Organisation von Turnieren: Weihnachtsturnier
 - Einladungen zu Meisterschaftsspielen



Die wichtigsten Volleyballspielregeln für die Klassen 1- 4:

- Ziel beim Spiel gegeneinander: Den Ball über das Netz und in das gegnerische Spielfeld spielen.
- Ziel beim Spiel miteinander: So viele Ballkontakte/ Netzüberquerungen wie möglich ohne Fehler ausführen.
- Ball „in“/„aus“ → Die Linie zählt mit zum Feld. Berührt der Ball die Linie auch nur leicht, ist der Ball „in“.
- Ball berührt und „aus“ → Berührt ein Spieler den Ball, bevor dieser ins Aus fliegt, ist dies ein Fehler.
- Anzahl Ballkontakte → kann variiert werden. Das nur einmalige Spielen pro Seite sollte vermieden, bzw. verboten werden; drei Ballkontakte sind das Ziel.
- Abwechselnde Ausführung der Ballkontakte bei Spielen mit zwei Spielern auf jeder Seite → ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander spielen (Ausnahme bei der Einführung des Pritschens).

Variationen (untereinander kombinierbar):

- a) Beidhändige Würfe mit einem Ball/zwei Bällen.
- b) Der Ball wird mit beiden Händen von unten geworfen und beidhändig wieder gefangen.
- c) Der Ball wird mit beiden Händen von hinter dem Kopf (Fußballeinwurf) geworfen und beidhändig wieder gefangen.
- d) Der Ball wird beidhändig oberhalb der Stirn weggestoßen (Druckpass) und beidhändig vor der Stirn wieder gefangen. Hierbei ist auch eine Anpassung der Körperposition (hinter-unter) beim Ballfangen notwendig.
- e) Entgegengesetztes Werfen und Fangen zweier Bälle zwischen den Partnern.
- f) „Blicksprung“: A und B haben je einen Ball → A wirft einen Ball zu B, der seinen Ball hochwirft, den von A zugeworfenen Ball zu A zurückwirft und anschließend seinen eigenen Ball wieder auffängt.
- g) Zuwerfen mit seitlichem Verschieben: A und B haben jeweils einen Ball und stehen sich ca. 2m seitlich versetzt in einem Abstand von ca. 6m und mit Blick zum Partner gegenüber → A und B werfen ihre Bälle gleichzeitig gerade nach vorne, verschieben sich anschließend seitlich (Sidesteps) und fangen den zugeworfenen Ball.
- h) Zuwerfen mit Seitenwechsel: Ablauf wie zuvor, nur drehen sich A und B, sodass die rechte Schulter zum Partner zeigt → A und B werfen gleichzeitig ihre Bälle so hoch wie möglich und ca. 2m nach vorne → A und B wechseln die Seiten und versuchen anschließend den vom Partner hochgeworfenen Ball zu fangen.
- i) Zuwerfen mit Abklatschen: Ablauf wie zuvor, nun klatschen sich A und B, nachdem sie die Bälle hochgeworfen haben, in der Mitte ab und fangen den eigenen Ball (evtl. mit einmal aufspringen lassen).

Ausgangsstellung „Lucky Luke“

- Füße stehen am Boden, etwas weiter als Schultern auseinander (individuell, entsprechend Kraftvermögen, Koordination und Beweglichkeit)
- Vorderfuß ist mehr belastet als der Hinterfuß.
- Wichtig: „**Balance!**“, beide Füße sind gleich belastet, um in alle Richtungen zum Ball gehen zu können
- Knie sind gebeugt, „**Knie vor Füße**“
- Oberkörper ist nach vorne gebeugt, „**Schultern vor/auf Höhe der Knie**“
- Arme sind vor dem Oberkörper gebeugt, Handflächen geöffnet
- Angenehme Grundposition („Lucky Luke“) finden, aus der in alle Richtungen (aus der Balance) gelaufen werden kann.
- Jeder entscheidet selbst wie tief der KSP gesenkt wird, „**Wohlfühlstellung**“
- Die Schulter mit dem **dominanten Auge** sollte **leicht vorne** sein



„Stehen“

Im Beachvolleyball/Volleyball kommen die Bälle so gut wie nie frontal auf den Körper zu. Früher galt die frontale Spielstellung als die ideale und in jedem Fall anzustrebende.

Da Volleyball in den letzten Jahren immer schneller geworden ist, bedarf es auch hier einer Anpassung.

Die **seitliche Annahme** gewinnt immer mehr an Bedeutung (siehe Strukturanalyse). Bei der Bewegung zum Ball ist der **kürzest mögliche Weg** zu der optimalen Spielbrettposition (zum Anspielpunkt) einzunehmen (seitlich und frontal).

Jede weitere Bewegung ist unrationell und unter dem Aspekt des Zeitverlustes zu vermeiden (z. B. hinter den Ball laufen).

Das **Spielbrett** ist so zeitig wie möglich auf den **Zielpunkt auszurichten**. Je seitlicher der Bagger, desto mehr Gelenke sind in die Bewegung involviert.



Der Kontakt:

Erst kurz vor dem Kontakt, werden die Arme zur Bildung des Spielbrettes zusammengebracht. Während der Bewegung hinter dem Ball sind die Arme in einer neutralen Position, die **Hüftachse** und **Schulterachse** bleiben **parallel** zum Boden (keine Auf und Ab Bewegung im Oberkörper).

Die Arme werden zum Ball gestreckt. Die Arme und der Oberkörper bilden einen ca. 90° Winkel (Arme weit vom Oberkörper weg strecken).

Es gibt **keinen Impuls** gegen den Ball **aus den Beinen** heraus. Ebenso gibt es kein „**durchschlagen**“ der Arme gegen den Ball.

Ein Impuls kommt aus den gegen Ball strecken der Schultern zustande.

Nach Iwojow (1984, S. 51f) beträgt die Berührungsdauer etwa 0,04s

Je **schneller** der Aufschlag gespielt wird, desto mehr wird in der Annahme der Ball „**geblockt**“, oder sogar **Schwung/Energie** aus dem Ball genommen, indem die Arme zum Oberkörper hin „**abfedern**“.

Nach dem Kontakt werden die Beine **gestreckt** und der Oberkörper aufgerichtet, um sich für die nächste Aktion vorzubereiten.





Weitere Vorteile der seitl. Annahme:

Durch **die seitl. Annahme** entsteht ein **optisches Dreieck** zwischen Auge, Flugbahn des Balles und Treffpunkt des Balles auf den Unterarmen. Dieses Dreieck vereinfacht die Flugbahn des Balles richtig einzuschätzen.

Die seit. Annahme erspart dem Annehmer („Two Step Shuffle“), zusätzliche Schritte zum Ball. Das bedeutet eine **Ökonomisierung** der Spielweise.

Aus:

Der "Punkt" ist die Nachwuchskonzeption für Baden-Württemberg.

- Optimale Position zum Ball anstreben (Spielbrett hinter dem Ball)
- Sichere (Schritt-) Grätschstellung, Knie vor den Füßen, Schultern vor den Knien
- Einnahme richtiger Winkelpositionen (ca. 90° Arme-Oberkörper, 130° Oberkörper-Oberschenkel, 130° Oberschenkel-Unterschenkel)
- Arme sind vor dem Verschluss der Hände gestreckt (Vermeidung eines zusätzlichen Impulses)
- Schulter relativ locker und nicht blockiert (Beweglichkeit muss gewährleistet sein)
- Rechtshänder umfasst die leicht gekrümmte linke Hand, Daumen parallel
- Basisverschluss für Anfänger (Rechtshänder):
 - Rechter Arm leicht vorstrecken, Handfläche nach oben
 - Linke Hand über Kreuz auf die rechte Hand legen, Fingerspitzen der linken Hand leicht über den Rand der rechten Hand hinaus
- Hände so einrollen, dass Daumen parallel liegen und ein "Teller" entsteht
 - Arme strecken, Winkelpositionen einnehmen
 - Unterarme möglichst geschlossen, zur Optimierung der Spielfläche leicht aufdrehen (Spielbrett)



Aus:

Der "Punkt" ist die Nachwuchskonzeption für Baden-Württemberg.

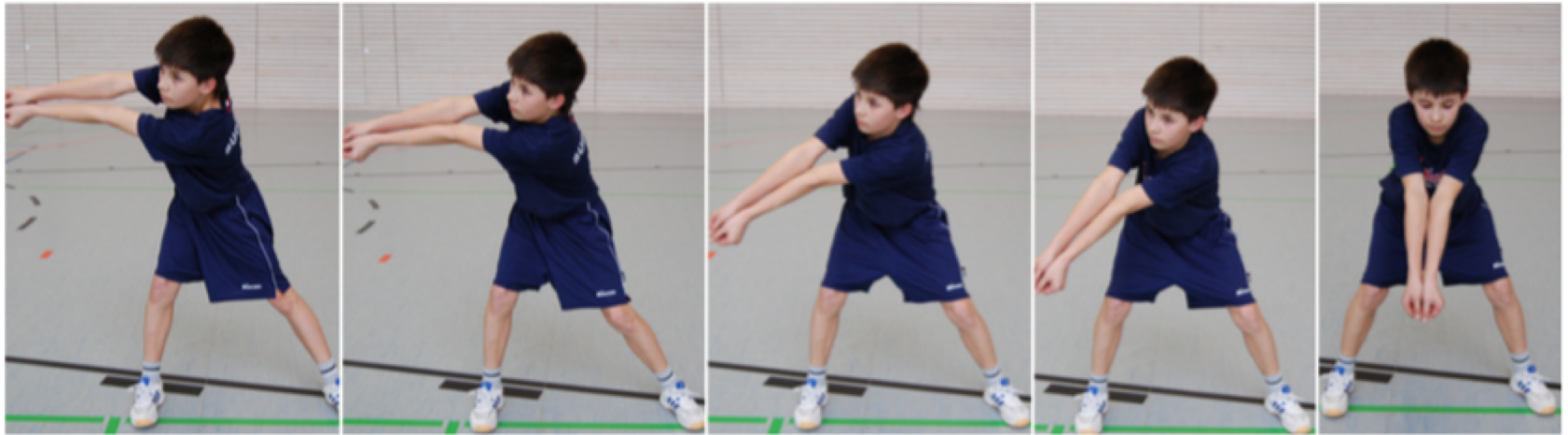
- Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse - kein vordergründiger Schub aus den Beinen!
- Winkel Oberkörper-Oberschenkel und Oberschenkel-Unterschenkel bleiben fast konstant, Oberkörper möglichst immer in Vorlage
- Bei schweren Bällen mit ausgleichenden Körperbewegungen in Schulter-, Ellbogen-, Knie-, Hüft- und gegebenenfalls Handgelenk



Aus:

Der "Punkt" ist die Nachwuchskonzeption für Baden-Württemberg

Seitliche Annahme





Aus:

Der "Punkt" ist die Nachwuchskonzeption für Baden-Württemberg



- Sichere, etwa schulterbreite (Schritt-) Grätschstellung
- Einbeugen der Beine entsprechend den Erfordernissen (z. B. zielgerichteter Beineinsatz beim hohen Pass bzw. bei noch geringer Kraft und Koordination der Hände und Finger im Jugendbereich oder im Gegenteil das Spielen von Kombinationspässen aus dem Hand- und Daumengelenk ohne Beineinsatz)
- Handhaltung (Höhe) bleibt beim Absenken des Körpers in der zuvor eingenommenen Position!

Aus:

Der "Punkt" ist die Nachwuchskonzeption für Baden-Württemberg



- Hochheben der Hände (Oberkörper aufrecht, Kopf mit Blick zum Ball, Ellbogen in Augenhöhe, Hände bei 3/4 der möglichen Armstreckung über dem Kopf)
- Bildung eines Dreiecks mit den Daumen und Zeigefingern (im Moment des Ballkontaktes durchstößt die gedachte Linie zwischen Ballmitte und Stirn den Mittelpunkt des Dreiecks)
- Korbstellung mit leichtem Einknicken im Handgelenk nach innen/unten, Ellbogenstellung entsprechend der optimalen Handhaltung

Aus:

Der "Punkt" ist die Nachwuchskonzeption für Baden-Württemberg



- Harmonische Ganzkörperbewegung beim Spielen des Balles, wobei bei allen kurzen Pässen die Hauptsteuerung aus dem Hand- und Daumengelenk erfolgt. Die Bewegung der Hände stellt eine gleichzeitige Auswärtsrotation dar.

Methodik für die Einführung verschiedener Spielformen:

1:1

- Feldgröße 4,5 m, Auffangen, über das Netz pritschen
- Wie oben, der ankommende Ball wird gepritscht oder gebaggert, dann aufgefangen und von dort über das Netz gepritscht.
- 2 Kontakte. Der ankommende Ball wird angenommen (baggern oder pritschen) und direkt über das Netz gepritscht

1:1 plus 1

- Ein Zuspieler wechselt unter dem Netz die Seiten und pritscht den Ball zu einem anderen Spieler. Der ankommende Ball wird aufgefangen, dann zum Zuspieler gepritscht, der den Ball direkt zurückpritscht. Der Auffänger pritscht den Ball übers Netz. Der Zuspieler wechselt die Seite. Diejenige der einen Fehler macht, wird Zuspieler.
- Wie oben, der erste Kontakt wird direkt zum Zuspieler gespielt, der fängt den Ball auf und pritscht ihn zum Annehmer, der den Ball direkt übers Netz spielt.



Weitere Spielformen 1 : 1

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

2:2

- Zwei Kontakte. Die Spieler stehen nebeneinander im Feld. Der ankommende Ball wird aufgefangen und von dort zum Partner gepritscht, der den Ball direkt übers Netz spielt.
- Wie oben. Drei Ballkontakte. Erste Ball wird gefangen, im oberen Zuspiel zum Partner gespielt, der den Ball direkt übers Netz spielt.
- Variation, drei Ballkontakte. Der erste Ball wird direkt zum Partner gespielt. Der fängt den Ball auf und pritscht ihn zum Partner, der den Ball direkt übers Netz spielt.
- Taktikvariation. Die Spieler stehen einer vorne am Netz und einer hinten im Feld. Der hintere Spieler ist für den 1. Kontakt zuständig, der Vorderspieler pritscht den 2. Kontakt wieder zum Annahmespieler, der den Ball über das Netz bringt. Bei Netzüberquerung wechseln die Spieler die Positionen.
- Variation: Der erste oder der zweite Ballkontakt kann aufgefangen werden.

3:3

- Ein Vorderspieler, zwei hintere Spieler. Die hinteren Spieler sind für den ersten Ballkontakt zuständig. Nur in Ausnahmefällen nimmt auch der Netzspieler 1. Bälle an (1. Goldene Volleyballregel, Kein Ball auf den Boden). Der Ball wird zum Netzspieler gespielt, der den Ball zum annehmenden Spieler zurückspielt, der dann den Ball übers Netz spielt. Nach Netzüberquerung: **Positionswechsel**.
- Variation: Der erste oder der zweite Ballkontakt kann aufgefangen werden. Der zweite Ball wird zu dem Spieler gespielt, der nicht angenommen hat.
- Taktikvariation II: „**Fritz und Fratz**“

Erhöhung der Intensität während der Sportstunde:

- Zusätzliche Rotationen während des Ballwechsels
- Ball darf aufgefangen werden: „Kein Ball auf den Boden“
- „Canadian Volley“: Der 2. Ball darf aufgefangen werden
- „Mit- und Gegeneinander“
- Aufgabe entschärfen: Einwurf, von unten, Coach/Lehrperson bringt den Ball ins Spiel
- „King/Queen of the Court“
- „Powervolleyball“
- „Israelisch“
- „Overloaded play“: Aufgabe plus 2 „Dankebälle“



Organisationsformen:



Rundlauf, Einzelwertung:

- 1:1, Der Spieler, der einen Fehler macht, muss Zusatzaufgaben machen. Das Prinzip „mehrere Leben“ kann angewendet werden.

Rundlauf Teamwertung:

- Spieler wechseln auf ihrer Netzseite (ein Team), bei einem Fehler (evtl. mehrere „Leben“) macht das gesamte Team Zusatzaufgaben.

„King oft the Court“

- Eine „Gewinnerseite“, der Ball wird von der anderen Seite ins Spiel gebracht. Verliert das Team auf der Gewinnerseite, darf es stehen bleiben und bekommt einen Punkt. Verliert diese Team, wird es von der anderen Mannschaft ausgetauscht und das nächste Team rückt nach. Für den Seitenwechsel gibt es keinen Punkt.

„Israelisch“

- Insgesamt vier Teams pro Court. Zwei Teams stehen auf jeder Netzseite, zwei Teams spielen gegeneinander. Das Verliererteam wird von dem anderen Team auf der eigenen Seite ersetzt. Das Gewinnerteam bleibt stehen. Das nachrückende Team bringt einen neuen Ball ins Spiel.

„Power Volleyball“

- Auf jeder Seite steht ein Team und der Trainer/Schüler bringt den Ball von der Seitenlinie ins Spiel. Nach jeder Netzüberquerung des Balles aus dem eigenen Team wird eine Position rotiert. Überzählige Spieler (bei 3:3 mit 8 Spielern), wechseln bei der Rotation ein, der Spieler der vom Netz nach hinten geht, verlässt dafür das Spielfeld.

Kaiserturnier

- 1:2, 2:2, Kleinfeldturnier. „Kaisercourt“ ganz links, „Bauerncourt“ ganz rechts. Zeitsätze, Gewinner rücken in Richtung Kaisercourt, Verlierer in Richtung Bauerncourt.

Kaiserballmodus

Es gibt mehrere Spielfelder, auf denen kurze Spiele auf Zeit (z. B. 2 Minuten) gespielt werden. Nach Ablauf der Spielzeit wechselt die Gewinnerseite in die eine Richtung und steigt ein Spielfeld auf, während die Verliererseite in die andere Richtung ein Spielfeld absteigt. Bei einem Unentschieden entscheidet das Ausspielen eines letzten Balles oder ein schnelles Schere-Stein-Papier bis eins.

→ **Vorteil: Automatische Binnendifferenzierung**, da sich nach einiger Zeit auf den Feldern **homogenere Leistungsniveaus** einpendeln.

Variante: Kaiserballmodus mit drei Spielern/Teams je Spielfeld

Zwei Teams spielen einen Ballwechsel aus, der Gewinner erhält einen „Bigpoint“ und der Verlierer tauscht den Platz mit der Warteposition. Oder: Das Team, welches länger im Feld ist, wechselt mit der Warteposition. Große Wechsel nach Ablauf der Spielzeit wie oben: Das Team mit der mittleren Punktezahl bleibt auf dem Feld, die anderen beiden Teams steigen ein Feld auf bzw. ab.

→ **Vorteil:** Es können **mehr Mannschaften auf der- selben Anzahl an Spielfeldern** eingebunden werden.

Variation: Die Spielfelder in Richtung Kaiserfeld können zur Binnendifferenzierung für die leistungsstärkeren Kinder größer angelegt werden.



Volleyballregeln



1. Spielerzahl:

Wir spielen am Anfang immer 1:1, später 2:2 und dann Minivolleyball 3:3. Die Erwachsenen spielen 6:6.

2. Spielablauf

Der Ball wird mit dem Aufschlag von hinter der Grundlinie (schwarz), beim 1-1 von hinter der Aufschlaglinie (4,5m vom Netz entfernt) direkt zum Gegner gespielt. Beim 1-1 ist wie beim Tischtennis anfangs nur 1 Ballberührung erlaubt. Beim 2-2, 3-3 und 6-6 darf der Ball 3x berührt werden, aber nicht 2x hintereinander vom selben Spieler.

3. Punkte



Punktgewinn und das Aufschlagrecht für den Gegner gibt es, wenn

- der Ball im deinem Feld den Boden berührt. Die Linie gehört zum Spielfeld.
- wenn du den Ball ins Aus spielst
- wenn du das Netz berührst
- wenn der Ball einen Gegenstand berührt z.B. Basketballbrett, Hallendecke
(Netzroller sind aber immer erlaubt)

4. Doppelfehler (= Wiederholung ohne Punkt für einen der Spieler)

- bei unklaren Situationen aller Art (z.B. "Aus" oder "Linie"?)
- die Aktion wird bei verschiedener Meinung der beiden Spieler ohne Diskussion wiederholt.

5. Zählweise

5.1 Jeder Fehler ist ein Punkt für den Gegner. Wer einen Punkt erzielt, bekommt den nächsten Aufschlag

5.2 Jeder Satz geht bis 25 Punkte. Man braucht aber mindestens 2 Punkte Vorsprung (z.B. 26:24, 27:25). Ein Ligaspiel gewinnt, wer bei der Jugend mindestens 2, bei Erwachsenen 3 Sätze gewonnen hat. Im Unterricht wird oft auf Zeit gespielt.

6. Spielfeld und Netzhöhen

1:1	3x6 m	2,45-2,50m	Längsnetz
2:2 u 3:3	6x6 m	2,10m	Längsnetz



7. Rotation (nicht beim 1-1):

Erhält eine Mannschaft das Aufschlagsrecht vom Gegner, führt immer der gegen den Uhrzeiger nächste Spieler der eigenen Mannschaft den neuen Aufschlag aus. Alle anderen Spieler rücken im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

8. Techniken:

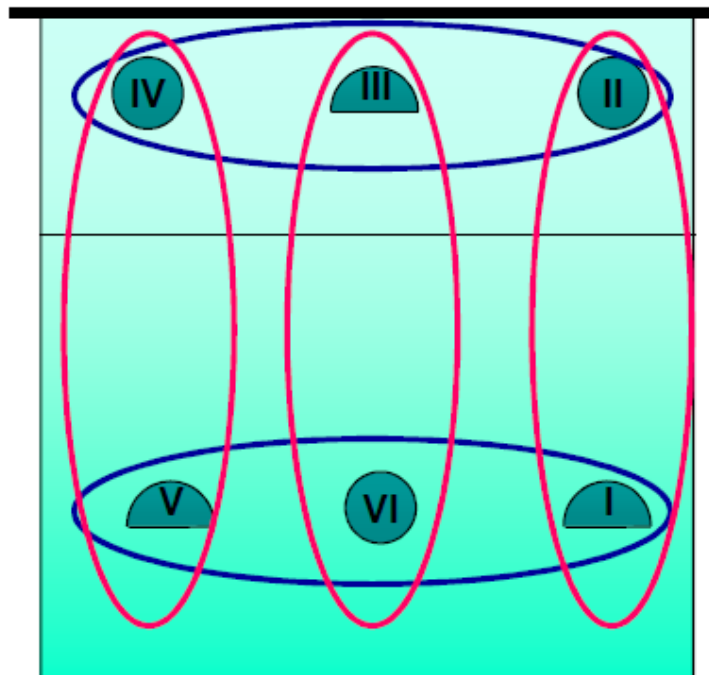
Wir spielen am Anfang nur mit Aufschlag von unten, Bagger und oberen Zuspiel. Später lernen wir noch Lob, Feldabwehr, Angriffsschlag, Block, Flatteraufschlag und Sprungaufschlag.

Viel Spaß

Dein Sportlehrer



2. Spielregeln (1) - Rotationsordnung



Zeitpunkt:

Alle Spielenden müssen im Augenblick der Ballberührung durch den Aufschläger gemäß der Rotationsordnung richtig stehen.

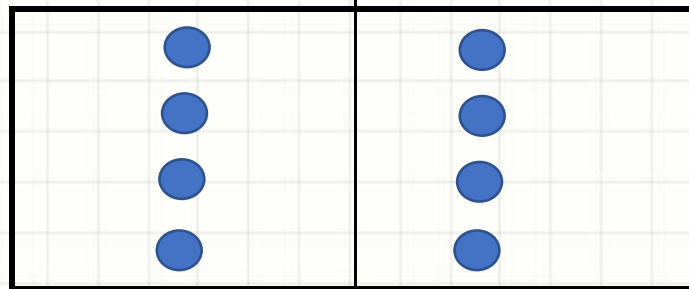
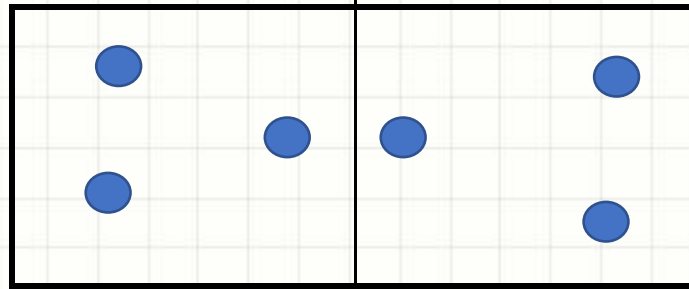
Anschließend:

Es gelten nur noch die Regelvorgaben für Vorder- und Hinterspieler.

Bewertungskriterien für das Volleyball Spiel im 2:0:4 Spielsystem

Bewertung	1,0 - 1,7	2,0 - 2,7	3,0 - 3,7	4
Allgemeiner Eindruck	Du machst wenig Eigenfehler, spielst den Ball auch unter Zeitdruck und schwierigen Bedingungen effektiv, den taktischen Vorgaben entsprechend	Du spielst den Ball gut weiter. Die technisch/taktischen Vorgaben sind in klaren, einfachen Spielsituationen gut zu erkennen.	Das Spiel wird aufrecht erhalten. technisch/taktische Vorgaben sind nur teilweise zu erkennen.	Das Spiel wird nur mühsam aufrecht erhalten, es passieren sehr viele technische Fehler. Der Ball wird nur mit wenig Kontrolle weitergespielt.
Technik <i>Annahme</i>	gezielt zum Zuspieler, unter Anwendung der erlernten Technik.	in Richtung Zuspieler. Die erlernte Technik wird in einfachen Situationen angewandt.	selten in Richtung Zuspieler. Die Technik ist unter Zeitdruck nur grob zu erkennen.	auch leichte Bälle kommen selten in Richtung Zuspieler.
<i>Zuspiel</i>	hohe Passgenauigkeit, Zuspieltechnik wird auch unter Zeitdruck angewandt. Taktisch kluges Einsetzen der Angreiferinnen	meist gute Passgenauigkeit, taktische Vorgaben werden angewandt	wenig Passgenauigkeit, die Zuspieltechniken werden nur teilweise bei leichten Situationen angewandt	keine Passgenauigkeit, der Ball wird im Spiel gehalten.
<i>Angriff</i>	variable Ausführung der Angriffstechniken. Genaue und taktisch kluge Angriffsausführung.	Angriffstechniken werden angewandt. Der Ball wird sicher ins gegnerische Feld gespielt	Bälle werden im Spiel gehalten, es passieren unter zeitdruck Angriffsfehler.	viele Angriffsfehler, aufgrund von fehlender Einschätzung der Spielsituation
<i>Block/Feldabwehr</i>	taktische Vorgaben werden im Spiel auch in schwierigen Situationen sicher angewandt. Die Technik ist so gefestigt, das auch hart geschlagene Angriffe kontrolliert werden können.	taktische Vorgaben werden im Spiel bei klaren Situationen angewandt.	die vorgegebene Taktik ist zu erkennen, es gibt aber Probleme in der Ausführung Spielfluss bleibt erhalten.	die vorgegebene Taktik ist nur bei leichten Spielsituationen zu erkennen. Spielfluss ist gestört.
<i>Spielverständnis</i>	situations- und positionsgerechtes Verhalten. Gute Spielantizipation. Leitet das Spiel, hilft Mitspielerinnen.	meist gutes situations- und positionsgerechtes Verhalten.	eher langsam und mit Defizieten	kaum vorhanden

Organisationsformen mit dem Badmintonnetz



Dr. Jimmy Czimek, Benjamin Corts,
Max Filip & Simon Timmer



VOLLEYBALL

IN DER GRUNDSCHULE
VOM FANGEN UND WERFEN ZUM VOLLEY-SPIELEN
UNTERRICHTSHILFEN FÜR DIE KLASSEN 1-4



Dr. Jimmy Czimek, Benjamin Corts,
Max Filip & Simon Timmer



VOLLEYBALL

IN DER WEITERFÜHRENDEN SCHULE
VOM VOLLEY-SPIELEN ZUM VOLLEYBALL
UNTERRICHTSHILFEN FÜR DIE KLASSEN 5-10





Der Punkt

Volleyballausbildungskonzept
für Baden-Württemberg

www.vlw-online.de



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Volleyball für die Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Impressum:

Herausgeber:

Westdeutscher Volleyball-Verband e.V.
Bovermannstr. 2a
44141 Dortmund

Tel.: 0231/586 17 17
Fax: 0231/586 17 19
www.wvv-volleyball.de
Email: info@wvv-volleyball.de

Redaktion:

Hubert Rammel (V.J.S.d.P.)
Martin Barthel
Dr. Ulrich Fischer
Iona Müller
Hans Schlecht

Titelfotos:

Cornelia Kurth – www.kurth-media.de

Foto Seite 2:

Westdeutscher Volleyball-Verband

Druck:

Druckerei Nolte, Iserlohn

Auflage:

4. verbesserte Auflage, Dortmund 2012

Herausgeber der Internetplattform „Volleyball im Schulsport“:

Westdeutscher Volleyball-Verband e.V.

Die DVD wurde produziert von: Dr. Ulrich Fischer, Volker Pfadenhauer, Jochen Stier,
Dr. Stefan Weigelt unter Mitarbeit von Hans Joachim Nusser, Thilo Kligen

Wir danken dem Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe für die Gestaltung der Vervielfältigung der CD „Volleyball – attraktiv und sicher vermitteln“

Die Internetplattform wurde auf Grundlage der DVD erstellt von: Christian Opitz

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers.

VOLLEYSHECKs Trainingseinheiten

powered by **Volleyball** **FREAK**

Headcoach Bernd Werscheck, mit Trainingseinheiten für Beachvolleyball und Volleyball **out of the box**:

<p>Volleyschecks Trainingseinheiten Ballkontrolle für Beachvolleyball / Volleyball Teil 1</p> <p>von Bernd Werscheck (Olympia-, National-, Champions League- und Bundesligatrainer)</p> <p>17 Übungen trainingsprobt kreativ für jedes Level</p>  <p>Volleyball FREAK</p>	<p>Volleyschecks Trainingseinheiten Ballkontrolle für Beachvolleyball / Volleyball Teil 2</p> <p>von Bernd Werscheck (Olympia-, National-, Champions League- und Bundesligatrainer)</p> <p>20 Übungen trainingsprobt kreativ für jedes Level</p>  <p>Volleyball FREAK</p>	<p>Volleyschecks Trainingseinheiten Teil 3 Ausgesuchte ambitionierte Einspielübungen mit dem Schwerpunkt Zuspiel für Beachvolleyball / Volleyball</p> <p>von Bernd Werscheck (Olympia-, National-, Champions League- und Bundesligatrainer)</p> <p>20 Übungen trainingsprobt kreativ für jedes Level</p>  <p>Volleyball FREAK</p>
--	---	---

<https://www.volleyballfreak.de/volleyschecks-trainingseinheiten-ballkontrolle-teil-1-3>

info@volleyscheck.de
www.volleyscheck.de



BERND WERSCHECK

- | Olympiatrainer
- | Nationaltrainer
- | Champions League-Trainer
- | Bundesligatrainer
- | Headcoach Volleyscheck
- | Lehrbeauftragter an der Deutschen Sporthochschule Köln