

Einführung des Volleyballspiels in der Grundschule

für Lehrer und Trainer

Claudia Heyn

1. Stunde

Ziele der Stunde: Erfahrungen sammeln im Umgang mit Bällen, Antizipation von Flugkurven, Einführung des Stoppschritts

Zielspiel: 1 mit 1

Aufbau: Netz quer (Baustellenband)

Material: mind. halb so viele Bälle wie Schüler

Phase / Ziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material/Tipps
Erwärmung Ballgeschicklichkeit	Jeder S hat einen Ball. Folgende Kunststückchen werden ausprobiert und geübt: <ul style="list-style-type: none"> - Ball hochwerfen, 1x (2x, 3x) klatschen, Ball fangen - Ball hochwerfen, 1x klatschen, wieder hochwerfen, 2x klatschen usw. „Wie oft schafft ihr es?“ - Ball hochwerfen, Boden berühren, fangen (ggf. mit 1x aufprellen) - Ball hochwerfen, exakte ½ Drehung ausführen, fangen - Ball hochwerfen, 1x aufprellen lassen, im Sitz fangen - Ball aufprellen und im Sprung über Kopfhöhe fangen - Ball hochwerfen, vor der Stirn fangen, dabei leicht in die Knie gehen 	Es können verschiedene Bälle eingesetzt werden. Es können sich auch je 2 S einen Ball teilen. „Wer schafft es 10x?“ „Wer schafft es am häufigsten?“ Vorübung zum Pritschen; erste Gewöhnung an die Fangposition vor der Stirn	1 Ball pro Schüler / pro Pärchen „Nie den Ball aus den Augen verlieren!“
Erarbeitung Beinarbeit	Zweiergruppen mit einem Ball am Netz: Ball von der Stirn weg über das Netz zum Partner werfen, der ihn fängt. Dabei darauf achten, <ul style="list-style-type: none"> - dass der Ball beim Abwurf die Stirn berührt und - eine Ganzkörperstreckung durchgeführt wird; - der Fänger sich schnell zur richtigen Position hinter den Ball bewegt, sodass er - den Ball vor dem Körper fängt 	Gewöhnung an das Werfen von der Stirn. Ganzkörperstreckung wird durch ein hoch gespanntes Netz erzwungen (ca. 2,10m). „Wie oft schafft ihr das?“ „Wie oft schafft ihr das, hintereinander, ohne dass ein Fehler passiert?“	1 Ball pro Pärchen, Netzleine
Anwendung Beinarbeit 1 mit 1	Wie oben, nun aber immer schwerer werfen, sodass der Partner den Ball gerade noch fangen kann.	Verstärkter Fokus auf der Beinarbeit; Erstes Schulen eines Taktikverständnisses: wie mache ich es meinem Partner schwer? Was kann mein Partner gerade noch schaffen?	1 Ball pro Pärchen, Netzleine TIPP: Variationen langkurz fördern!

2. Stunde

Ziele der Stunde: Erfahrungen sammeln im Umgang mit Bällen, Antizipation von Flugkurven, Einführung des Stoppschritts

Zielspiel: 1:1

Aufbau: Netz quer (Baustellenband)

Material: mind. halb so viele Bälle wie Schüler, kl. Kästen / Reifen / kl. Matten

Phase / Ziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material/Tipps
Erwärmung Ballgeschicklichkeit Stoppschritt	Gruppen á 8-10 S: Verschiedene Bälle werden in fester Reihenfolge geworfen. Vor dem Fangen des Balles soll ein Stoppschritt ausgeführt werden (sicherer beidbeiniger, hüftbreiter Stand, Fußspitzen zeigen zum Werfer).	Kreuz und quer laufen und den Anspielpartner trotzdem im Auge behalten	Verschiedene Bälle, bis zu 5 pro Gruppe Feldmarkierungen
Üben Pritschen nach Selbstanwurf	2 S mit einem Ball am Netz: A pritscht den Ball nach Selbstanwurf über das Netz, B fängt und wirft sich den Ball danach an. Dabei achten auf: - Beidhändiger Anwurf von unten (Schockwurf) - weit gespreizte Hände und Finger - Ball weich federnd spielen - tief gehen beim Fangen, Strecken beim Abspielen - sicherer Stand	„Wie oft schafft ihr es?“	1 Ball für 2 S Netzele
Vertiefen Pritschen nach Selbstanwurf	4er-Gruppen mit mind. 2 Bällen: Vier Schüler stehen in einer Reihe hintereinander vor dem Netz; auf der anderen Seite liegt ein Ziel (z.B. ein Gymnastikreifen). Der Erste wirft sich den Ball per Schockwurf an und pritscht ihn über das Netz auf das Ziel. Trifft er es, erhält die ganze Gruppe einen Punkt. Der Ball wird wiedergeholt und dem Übernächsten gereicht. Schnell hintereinander!	„Zählt eure Punkte laut als Gruppe!“ Holt schnell Eure Bälle wieder!“ „Der Zweite kann sofort nach dem Ersten anwerfen!“	2 -4 Bälle pro Gruppe Netzele TIPP: Die Ziele verschieben; starken Gruppen kleinere Ziele geben.
Anwendung 1:1 Taktik Regelkunde	Spiel 1:1 mit Anpritschen: Der Ball wird durch einen Schockwurf ins Spiel gebracht. Danach darf beliebig gefangen werden, es folgt ein eigener Anwurf und Pritschen zum Gegner. Fangstelle = Wurfstelle Ein Fehler des Gegners erbringt einen Punkt. Wer den letzten Punkt gemacht hat, darf einwerfen. Fehler: - Ball passiert das Netz unterhalb - Ball fliegt ins Aus - Ball kann nicht gefangen werden	„Wenn ihr euch nicht einig seid, wiederholt den Ballwechsel!“ Spielfeldgröße: 2,5m b x 4,5m Bei zu wenig Platz können 2 Gruppen abwechselnd auf einem Feld spielen; Wechsel nach jedem / nach jedem dritten Ballwechsel.	1 Ball pro Pärchen Netzele Feldmarkierungen TIPP: Schiedrichter / Punktezähler einsetzen, regelmäßig wechseln. Auch durchs Zuschauen lernt man Regeln.

3. Stunde

Ziele der Stunde: Pritschen nach Selbstanwurf festigen; Pritschen nach Fremdanwurf einführen und üben; Pritschen über verschiedene Distanzen üben

Zielspiel: 2:2

Aufbau: Netz quer (Baustellenband)

Material: mind. halb so viele Bälle wie Schüler

Phase / Ziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material/Tipps
Erwärmung Beinarbeit	Vierergruppen: Küken und Geier Drei S halten sich im Dreieck an der Hand, ein viertes, der „Geier“ versucht, durch geschicktes Umlaufen ein vorher bestimmtes „kleinstes Küken“ zu ticken. Die drei Küken drehen sich so, dass der Geier das kleinste Küken nicht erreichen kann.	Schnelle Beinarbeit fordern, ggf. demonstrieren.	
Üben Pritschen nach Selbstanwurf Pritschen nach Pass	4 S mit zwei Bällen am Netz: 1. Pritschen über verschiedene Distanzen: Drei S stehen hintereinander am Netz. Der Erste (A) wirft sich den Ball selbst an und pritscht ihn über das Netz zu Fänger B. Der Fänger variiert seine Positionen jedes Mal, macht es dem Pritschenden schwerer. Danach wird A zum Fänger, B gibt seinen Ball dem Dritten C und schließt sich hinten an. 2. wie 1., aber jetzt wird der Ball von einem am Netz stehenden S per Schockwurf dicht am Netz hoch angeworfen (Fremdanwurf). Der Anwerfer bleibt für 5 Bälle fest.	„Schnell eine neue Fängerposition einnehmen und diese nicht mehr verändern, wenn der Partner angeworfen hat!“ Besprechung: „Auf den Anwurf kommt es an! Der muss genau erfolgen!“ Miteinander spielen.	Mind. 2 Bälle für 4 S Netzleine
Anwendung 2:2 Taktik Regelkunde	Spiel 2:2 Der Ball wird durch einen Schockwurf ins Spiel gebracht. Danach darf beliebig gefangen werden, es folgt ein eigener Anwurf und Pritschen zum Gegner <u>oder</u> zum Partner, der ihn dann seinerseits auffängt, anwirft und zum Gegner pritscht. Fangstelle = Wurfstelle Ein Fehler des Gegners erbringt einen Punkt. Das Team, das den letzten Punkt gemacht hat, darf einwerfen. Fehler: - Ball passiert das Netz unterhalb - Ball fliegt ins Aus - Ball kann nicht gefangen werden	Besprechung: Wann spiele ich besser nicht direkt rüber, sondern setze ich meinen Mitspieler ein? - Wenn dieser besser steht als ich. Spielfeldgröße: 4,5m b x 4,5m	1 Ball für 4 S Netzleine Feldmarkierungen

4. Stunde

Ziele der Stunde: Pritschen festigen; Hinführung zur Vollino-Regel

Zielspiel: 2:2 nach Vollino-Regeln

Aufbau: Netz quer (Baustellenband)

Material: mind. halb so viele Bälle wie Schüler

Phase / Ziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material/Tipps
Erwärmung Ballgeschicklichkeit Pritschen	Jeder S hat einen Ball oder 2 S im Wechsel: <ul style="list-style-type: none"> - Ball anwerfen, 1x hochpritschen, auffangen - Ball anwerfen, 1x hochpritschen, auffangen, dann 2x hochpritschen, usw. Bei einem Fehler wieder von 1x beginnen. - Wie oben, aber gegen die Wand 	Erneut beachten / korrigieren: <ul style="list-style-type: none"> - Anwurf als Schockwurf - Treffpunkt vor der Stirn - weit gespreizte Finger - Ball weich federnd spielen - Ganzkörperstreckung 	1 Ball pro S oder 1 Ball pro Pärchen
Üben Pritschen nach Pass	2 S mit einem Ball am Netz: <ul style="list-style-type: none"> - A wirft sich den Ball selber an und pritscht ihn über das Netz zu B, der ihn direkt zu A zurückpritscht; A fängt. - Wie oben; danach wird insg. 3x gepritscht (A nach Anwurf, dann B und A zurück zu B, der fängt), dann 4x, usw. - A und B stehen nebeneinander ca. 2m vom Netz entfernt. A wirft sich den Ball selbst an und pritscht ihn hoch vor B, der ihn direkt über das Netz pritscht. 	„Wie oft schafft ihr es?“ Vorübung zur Vollino-Regel „Zählt eure Punkte!“	1 Ball pro Pärchen Netzleine TIPP: Dicht am Netz stehen, hoch pritschen! TIPP: Leicht vor den Partner pritschen!
Anwendung 2:2 nach Vollino-Regeln	2:2 nach Vollino-Regeln Die Regeln der letzten Stunde werden ergänzt: Der Ball darf nun nur noch direkt über das Netz gespielt werden, d.h. ohne Fangen und Anwerfen. Fangt ihr den Ball, müsst ihr ihn zunächst zu eurem Partner spielen, der ihn dann direkt überpritscht, so, wie wir es eben geübt haben.	Eine Demonstration ist sinnvoll. Auch sollte in der Regel der Ball immer zunächst gefangen und zum Partner angepritscht werden. Den ersten Ball direkt zurückzupritschen oder beide Bälle zu pritschen ist erlaubt, sollte aber eine Abweichung vom „normalen“ Spiel darstellen. Feldgröße: 4,5m x 4,5m	1 Ball für 4 S Netzleine Feldmarkierungen

5. Stunde

Ziele der Stunde: Üben des Spiels und Kennenlernen des Turnierablaufs

Zielspiel: 2:2 nach Vollino-Regeln

Aufbau: Netz quer (Baustellenband)

Material: mind. halb so viele Bälle wie Schüler

Phase / Ziele	Aufgaben / Inhalte / Organisation	Kommentar	Material/Tipps
Erwärmung Pritschen	2 S mit einem Ball am Netz: Wiederholung der Übung der letzten Stunde: - A wirft sich den Ball selber an und pritscht ihn über das Netz zu B, der ihn direkt zu A zurückpritscht; A fängt. Danach wird insg. 3x gepritscht (A nach Anwurf, dann B und A zurück zu B, der fängt), dann 4x, usw.	Erneut beachten / korrigieren: - Anwurf als Schockwurf - Treffpunkt vor der Stirn - weit gespreizte Finger - Ball weich federnd spielen - Ganzkörperstreckung	1 Ball pro Pärchen Netzeleine
Anwendung 2:2 nach Vollino-Regeln	Turnier 2:2 nach Vollino-Regeln (wie in der letzten Stunde) - Spiele auf Zeit (z.B. 5 min) - Die Ergebnisse (Siege / Niederlagen oder erreichte Punkte) an der Tafel notieren und am Ende der Stunde mitteilen	Gewöhnung an einen Turnierverlauf. Zur Erstellung neuer Paarungen rotieren lassen (Bsp.: ein Team bleibt auf festem Feld, alle anderen drehen ein Feld weiter).	1 Ball für 4 S Netzeleine Feldmarkierungen