

VLW Duo-Fibel

Technik | Pritschen



Wichtigste Knotenpunkte:

- Alle 10 Finger sind am Ball
- Hände bilden Körbchen, sodass Ball darin liegen bleibt
- Zeigefinger und Daumen bilden ein Dreieck, durch das man den Ball sehen kann
- Ball wird oberhalb der Stirn gespielt
- Ellbogen auf Augenhöhe, Arme bilden ein großes Dreieck
- Ball spielen durch Streckung der Ellenbogen und Rotation im Handgelenk



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Technik | Baggern



Wichtigste Knotenpunkte:

- Handverschluss: Hände aufeinanderlegen, schließen (Daumen parallel)
- Spielbrett: Arme im Ellbogen strecken
- Treffpunkt: knapp über dem Handgelenk mit beiden Unterarmen
- Ganzkörperbewegung



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Demonstration | Duo-Spielregeln



Wichtigste Knotenpunkte:

- 2:2 ist erste offizielle Spielform
- Spielfeld wird aufgeteilt
- Kommunikation vermeidet Missverständnisse
- Spieler, der an den Ball rangeht (Spieler A), ruft laut „ICH“
- freier Spieler (Spieler B) läuft zügig ans Netz und ruft „HIER“
- Zuspiel parallel zum Netz
- Spieler, der den Ball angenommen hat (Spieler A), läuft ans Netz und spielt den Ball zum Gegner
- beide Spieler lösen sich vom Netz und sind für den nächsten Ball bereit



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Demonstration | Kontrollpass



Wichtigste Knotenpunkte:

- Ball wird einmal über dem eigenen Kopf gespielt, bevor er zum Partner zurückgespielt wird
- Kontrollpass hilft, den Ball besser kontrollieren zu können und gibt dem Partner Zeit, sich wieder vorbereiten zu können



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Zehnerle



Material:

Volleyball, Wand, 1-2 Spieler

Übung:

Der Ball wird auf unterschiedliche Weise je zehn Mal gegen die Wand geworfen und wieder gefangen, ohne dass er auf den Boden fällt.

Variationsmöglichkeit:

Übungen mit Partner ausführen – die Partner werfen immer abwechselnd gegen die Wand, so dass der andere den Ball wieder fangen kann.

Aufgaben:

- beidhändig werfen – fangen
- beidhändig werfen – einhändig fangen
- links werfen, rechts fangen – dann umgekehrt
- werfen – mehrmals klatschen – fangen
- werfen – hinter dem Rücken klatschen – fangen
- werfen – an die Wand köpfen – fangen
- werfen – ganze Drehung – fangen
- mit dem Rücken zur Wand stehend werfen – umdrehen – fangen

VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Schwarze Löcher



Material:

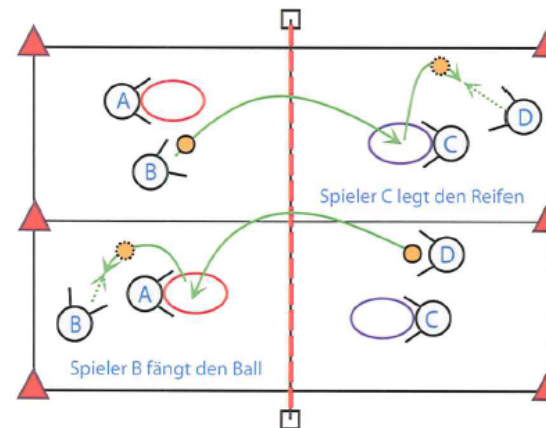
Volleyball, 2 Gymnastikreifen, Netz

Übung:

Je zwei Spieler stehen sich durch das Netz getrennt gegenüber. Jedes Team hat einen Gymnastikreifen.

Spieler (B) wirft einen Ball über das Netz. Spieler (C) muss den Reifen an die vermutete Aufprallstelle legen („Schwarzes Loch“), so dass der Ball in diesem aufspringt. Spieler (D) soll den hochspringenden Ball fangen. Dann darf er ihn wieder über das Netz werfen und (A) muss versuchen seinen Reifen richtig zu positionieren, usw.

Springt der Ball nicht im Reifen auf oder kann der Partner den hochspringenden Ball nicht fangen, so bekommt das gegnerische Team einen Punkt. Nach einer Weile den Reifen innerhalb des Teams wechseln.



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Pritschen | 1 mit 1



Material:

Volleyball, Netz, 2 Spieler

Übung:

Teil 1:

Paarweise zusammen mit einem Ball und ca. 3-4 Meter Abstand

a: Spieler A ohne Ball in Spielposition, Spieler B wirft den Ball von unten in hohem Bogen zu A, A pritscht zurück zu B, B fängt und wirft erneut an; nach ca. 20 Wiederholungen wechseln: A wirft, B pritscht

b: Dreier-Rhythmus: anwerfen A, pritschen B – pritschen A – fangen B – Neustart

Teil 2:

über das Netz

Paarweise zusammen mit einem Ball und durch das Netz getrennt. Dieselben Übungen wie in Teil 1, nur über das Netz.

VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Pritschen | 1 gegen 1



Material:

Volleyball, Netz, Feldmarkierungen, 2 Spieler

Übung:

Die beiden Spieler stehen auf dem Feld, getrennt durch das Netz.

Spieler A wirft den Ball über das Netz, Spieler B pritscht zurück, A fängt den Ball und wirft ihn erneut über das Netz.

Passiert ein Fehler (z.B. Ball kommt nicht über das Netz oder fällt auf den Boden), gibt es einen Punkt.

Nach zwei gespielten Punkten wird gewechselt: B wirft, A pritscht.

VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Zielpritschen



Material:

Volleybälle, Netz, 3-4 Spieler

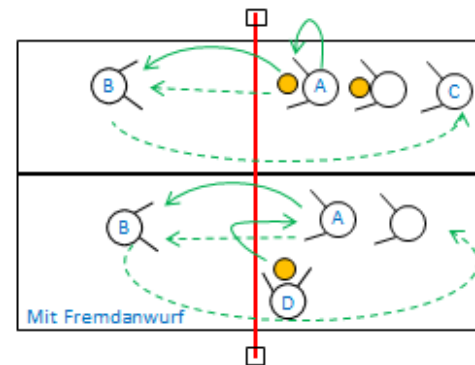
Übung:

Zwei bis drei Kinder stehen mit Ball hintereinander am Netz. Ein Kind steht auf der anderen Seite des Netzes ohne Ball in Spielposition, bereit zum Pritschen.

a: Ball wird von unten über das Netz geworfen. Spieler B pritscht den Ball direkt zurück über das Netz. Werfer fängt den Ball und stellt sich an. Wenn jeder einmal geworfen hat, wird gewechselt.

b: Mit Fremdanwurf: Selber Ablauf wie in a,

doch jetzt wird der Ball vom am Netz stehenden Spieler D parallel zum Netz angeworfen (Fremdanwurf), sodass A über das Netz zu B pritschen kann. B versucht, diesen Ball direkt über das Netz zurück zu A zu pritschen. A fängt den Ball. Wechsel nach vier Bällen.



VLW Schulprojekt
E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart
Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Zielball



Material:

Volleyball, Netz, verschiedene Ziele (z.B. Gymnastikreifen, Kästen, Matte...), 2 Spieler

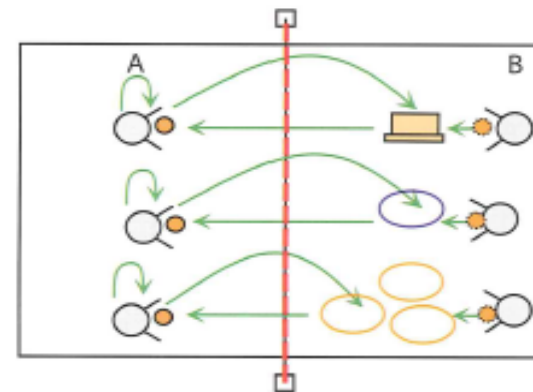
Übung:

Zwei Spieler sind durch das Netz getrennt. Spieler A hat den Ball, wirft ihn sich selbst an und pritscht über das Netz. Dabei versucht er, die Ziele auf der Feldseite von Spieler B zu treffen. Spieler B sammelt den Ball ein und rollt ihn unter dem Netz zurück zu Spieler A.

Wer trifft am häufigsten bei 10 Versuchen?

Mögliche Ziele:

- blaue kleine Gymnastikmatte
- Gymnastikreifen
- umgedrehtes Kästchen
- Basketballkorb



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Baggern | 1 mit 1 | ohne Netz



Material:

Volleyball, (großes) Hütchen, 2 Spieler

Übung:

Zwei Spieler gehen zusammen, ein Ball.

a: Ein Spieler klemmt sich ein Hütchen zwischen die Unterarme und versucht, einen zugeworfenen (Tennis-) Ball vom Partner mit dem Hütchen zu fangen; nach zehn Versuchen wird getauscht.

b: Spieler A und B stehen sich ohne Netz gegenüber. A wirft den Ball hoch in die Luft, so dass dieser vor B auf dem Boden aufkommt. B lässt den Ball einmal aufspringen und baggert

ihn dann senkrecht oder etwas in Richtung von A hoch. A lässt den Ball ebenfalls vor sich aufspringen und baggert diesen dann hoch.

c: A und B stehen sich mit ca. 4-5 Meter Abstand gegenüber: A steht ohne Ball in Spielposition, B wirft den Ball von unten in hohem Bogen zu A, A baggert zurück zu B, B fängt und wirft erneut an. Wechsel nach ca. 15 Wiederholungen.

d: Gleicher Aufbau wie Übungsteil c. Anstatt zu fangen, versucht B den gebaggerten Ball direkt zu A zurück zu pritschen. A fängt den Ball und die Übung beginnt von vorn.

VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Baggern | 1 mit 1 | mit Netz



Material:

Volleyball, Netz, 2 Spieler

Übung:

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, getrennt durch das Netz, ein Ball.

a: Spieler A wirft den Ball über das Netz zu Spieler B. Spieler B steht in Bereitschaftshaltung und baggert den Ball über das Netz zurück zu A. A fängt den Ball und wirft erneut. Nach 10-15 erfolgreichen Wiederholungen wird gewechselt.

b: Dreier-Rhythmus: anwerfen (A) – baggern (B) – baggern (A) – fangen (B) – Neustart (B)

VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Fließband



Material:

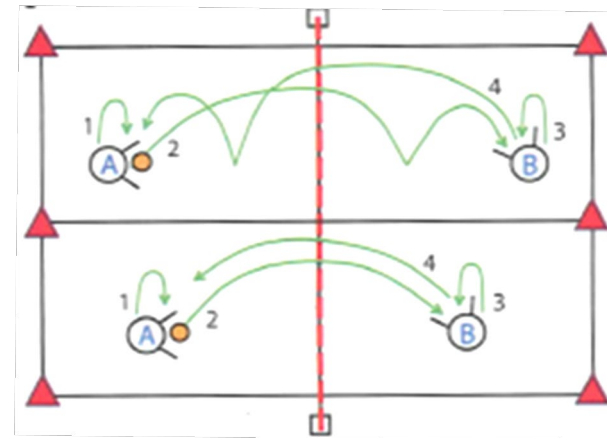
Volleyball, Netz, 2 Spieler

Übung:

Paarweise zusammen über das Netz.
Wechsel nach ca. 15-20 erfolgreichen
Ballwechseln.

a: Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz. B pritscht den Ball senkrecht nach oben, so dass er ihn selbst noch einmal spielen kann („Kontrollpass“). Dann pritscht B den Ball hoch über das Netz zu A. A spielt einen Kontrollpass und dann zurück zu B. Fällt der Ball auf den Boden, wird er neu angeworfen.

b: A wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz zu B. B baggert den Ball zurück zu A. A pritscht entweder mit einem Kontrollpass oder direkt zu B zurück, B baggert direkt zurück zu A.



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | 2 mit 2 | feste Positionen



Material:

Volleyball, Netz, 4 Spieler

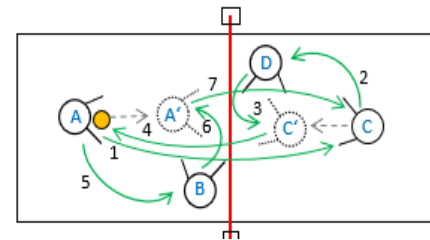
Übung:

Zweier-Teams stehen sich durch das Netz getrennt gegenüber. Jeweils ein Spieler steht am Netz (= Vorderspieler). Der zweite Spieler steht ca. 2-3 m entfernt vom Netz (= Hinterspieler).

a: Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz zum Hinterspieler C des anderen Teams. C spielt den Ball im Bagger (Bereitschaftshaltung), zu seinem Mitspieler D am Netz. D fängt den Ball. C läuft ans Netz. Sobald C bereitsteht, pritscht diesen parallel

zum Netz zu C. C pritscht den Ball übers Netz zu A und löst sich auf seine Ausgangsposition. A baggert zu seinem Mitspieler B, läuft vor zum Netz und pritscht den von B zugeworfenen Ball über das Netz zu C. Nach 10-15 Spielzügen wird getauscht (Vorder- und Hinterspieler tauschen).

b: Gleicher Ablauf wie in a., nur dass die Vorderspieler den Ball nun direkt spielen, statt zu fangen. Fällt der Ball runter, wird er wieder neu angeworfen.



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Richtungspritschen | ohne Netz



Material:

Volleyball, 3 Spieler

Übung:

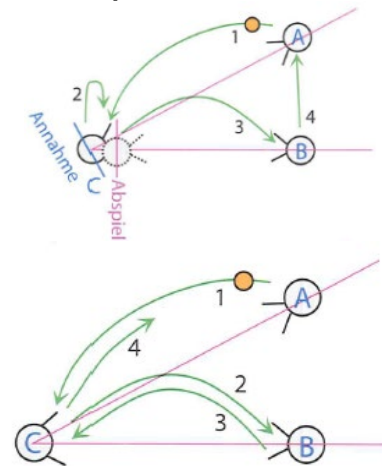
Die Spieler stehen mit Ball in einem Dreieck.

a: Spieler A wirft den Ball zu Spieler C. C spielt einen Kontrollpass und spielt den Ball dann zu B. Vor dem Abspiel dreht C die Schulterachse in die Abspielrichtung. B fängt und gibt den Ball an A zurück. Nach 10-15 Bällen wird gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

b: A wirft den Ball zu C. C pritscht direkt zu B. B pritscht zurück zu C, dieser pritscht dann wieder zu A usw. Fällt der Ball auf den Boden,

wird er neu angeworfen. Nach circa 15-20 Bällen wird gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

c: Im Dreieck spielen: A wirft den ersten Ball zu C. C pritscht zu B und B pritscht zu Spieler A. A pritscht zu C usw.



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | Richtungspritschen | mit Netz



Material:

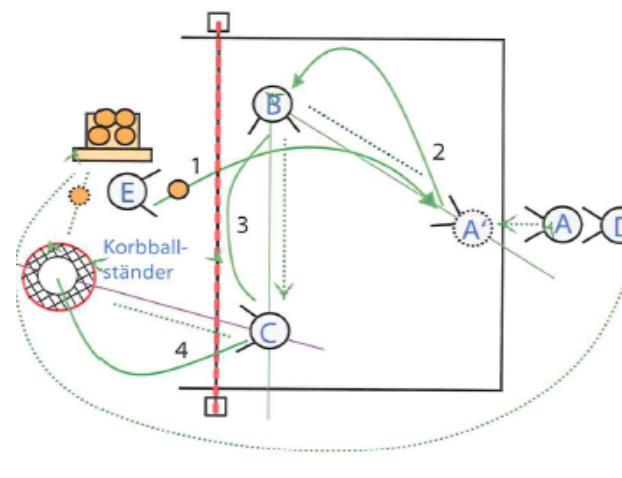
Volleyball, Netz, kleiner Kasten, Korbständern, 4-5 Spieler

Übung:

Spieler E wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz. A läuft zum Ball und spielt diesen hoch ans Netz zu B. B spielt parallel zum Netz einen hohen Pass auf C. C versucht, in den Korbständer auf der anderen Seite des Netzes zu pritschen. Der Korbständer ist relativ hoch eingestellt.

Wechsel: Alle außer Spieler E laufen „dem Ball nach“ und rutschen so eine Position

weiter. E bleibt für ca. zehn Spielzüge fest, dann wird er ausgetauscht.



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | „Große Klappe“



Material:

Volleyball, Netz, 4 Spieler

Übung:

Jeweils zwei Spieler sind auf einer Netzseite.

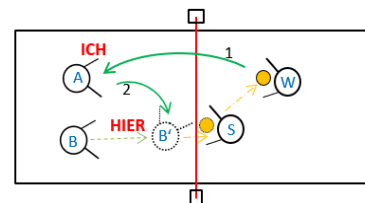
a: Werfer W wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz. Spieler A und B stehen auf gleicher Höhe nebeneinander und müssen nun entscheiden, wer von ihnen den Ball „annimmt“. Wer den Ball fangen möchte, ruft laut „ICH“ und fängt den Ball. Der freie Spieler läuft ans Netz nach vorne und ruft „HIER“. Sobald er am Netz vorne steht, bekommt er den Ball und gibt ihn an S. Dann löst sich B zurück neben A. S übergibt den Ball an W. W

wirft erneut über das Netz, A und B entscheiden, wer den Ball annimmt. Nach 10-15 Bällen wird getauscht.

b: Gleiches Prinzip wie in a, doch ohne Fangen!

Variationsmöglichkeit:

Wenn der Ball A gefangen wird, muss B schon am Netz in einem Reifen stehen (frühzeitiges/schnelles Laufen).



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | 2 mit 2 | mit fangen



Material:

Volleyball, Netz, Feldmarkierungen, 4 Spieler

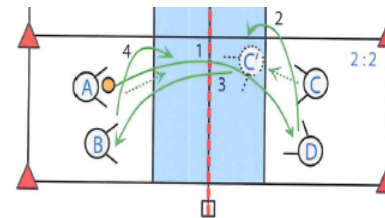
Übung:

Gleiches Prinzip wie in Übung „Große Klappe“, außer dass nun beide Zweier-Teams nebeneinanderstehen und es keinen Werfer und keinen Sammler mehr gibt. Es soll ein Spielfluss entstehen. Auf beiden Seiten muss nun nach jeder Netzüberquerung entschieden werden, wer den Ball annimmt. Entsprechend soll wieder „ICH“ und „HIER“ gerufen und entsprechend agiert werden.

a: Alle Spieler fangen und werfen zunächst.

b: Bei der Annahme wird der Ball nicht mehr gefangen, sondern direkt im Bagger oder Pritschen hoch ans Netz nach vorne zum Partner gespielt. Dieser fängt den Ball und wirft ihn über das Netz.

Optional: Wettkampfform 2 gegen 2: Gleiches Prinzip wie in Übungsteil b. Das Anspiel erfolgt in Form eines Anwurfs von unten über das Netz. Mit Tabuzonenregelung möglich.



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676



VLW Duo-Fibel

Übung | 2 gegen 2



Material:

Volleyball, Netz, 4 Spieler

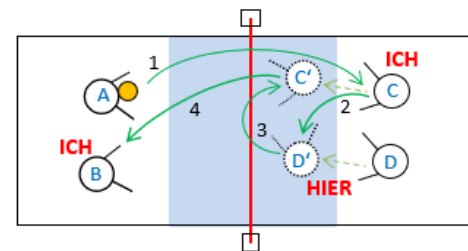
Übung:

Der erste Ball wird grundsätzlich über das Netz geworfen. Die Spieler müssen dann schnell entscheiden, wer den Ball annimmt, entsprechend rufen und agieren.

a: Spieler A wirft den Ball über das Netz. C und D entscheiden, wer den Ball annimmt, und rufen entsprechend. Der annehmende Spieler fängt den Ball – der freie Spieler läuft nach vorne ans Netz und bekommt den Ball zugeworfen. Nach der Annahme läuft C ebenfalls vor zum Netz. D wirft ihm den

Ball von unten zu. C pritscht diesen Ball über das Netz. C und D lösen sich in ihre Ausgangspositionen. Auf der anderen Seite müssen nun A und B entscheiden, wer den Ball annimmt etc.

b: Gleiches Prinzip wie in a, mit dem Unterschied, dass nun auch der Spieler, der den Ball annimmt, diesen direkt hoch und vor ans Netz zu seinem Partner pritscht oder baggert.



VLW Schulprojekt

E-Mail: schule@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-676

