

Urheberrechtshinweis:

Alle Inhalte, insbesondere die Technikbeschreibungen, Übungen, Bilder, Spiele, Turnierformen usw., werden vom Volleyball-Landesverband Württemberg e.V. zur Verfügung gestellt. Sie sind ausschließlich für die interne Nutzung vorgesehen und dürfen nicht an Dritte weitergegeben bzw. vervielfältigt werden.

AOK Schulaktionstag

Ergänzendes Lehrmaterial

(1. überarbeitete Auflage, 2019)

Volley-Spielen in der Grundschule als Hinführung zum Volleyball-Spielen

in Anlehnung an die Duo-Fibel des Volleyball-Landesverbands Württemberg

Dieses ergänzende Lehrmaterial enthält ausgearbeitete Beispielstunden für die Einführung des Volley-Spielens in der Grundschule als Hinführung zum Volleyball-Spielen. Das Volley-Spielen versucht ein recht komplexes Spiel (Volleyball) auf die Ebene der Grundschule zu transportieren und dort die dafür notwendigen Grundlagen zu schaffen. Im weitesten Sinne geht es dabei darum, allerlei „fliegende“ Gegenstände, vor allem Bälle in jeder Größe, wahrzunehmen, sie richtig einzuschätzen und mit ihnen zurecht zu kommen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt dabei in der vielseitigen Schulung der koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie ein angemessenes Niveau der konditionellen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Die Unterrichtseinheiten sind jeweils auf 45 Minuten konzipiert.

Was ist das Volley-Spielen?

„Volley“ bedeutet ein Spielgerät (z.B. einen Ball) so zu spielen, dass es nicht auf den Boden aufkommt. Das Spielgerät muss also „in der Luft bleiben“ und darf dabei nicht festgehalten werden. Dies ist nicht ganz einfach und verlangt Können und Geschick.

Mit was wird gespielt?

Geübt und gespielt werden sollte mit gut springenden, nicht zu harten Volley-, Hand-, Gymnastik- oder Weichbällen. Für Grundschulkinder gibt es extra weiche und gewichtreduzierte Volleybälle. Im Rahmen des VLW Schulprojekts erhalten Sie ein attraktives Ball-Sonderangebot. Weitere Informationen und Angebote finden Sie außerdem in unserem VLW-Online-Shop (www.vlw-shop.de).

Allgemeine Hinweise/Grundsätze

- Das „Volley-Spielen“ ist nicht einfach, versuchen Sie daher (auch kleine) Erfolge und nicht Misserfolge hervor zu heben - Lob beim Gelingen spornt an!
- Das Anforderungsniveau muss passen. Nicht jeder ist gleich ein Köhner! Versuchen Sie daher stets unterschiedlich anspruchsvolle Aufgaben anzubieten.
- Es sollten immer möglichst alle Kinder zu jeder Zeit teilnehmen können. Warteschlangen und Pausen können frustrieren.
- Sie sollten dafür sorgen, dass viele (auch unterschiedliche) Bälle zur Verfügung stehen. Bei Einzelaufgaben sollte jedes Kind einen Ball haben.
- Koordinativ schwierige Aufgaben mit und ohne Ball sollten nicht zu lange durchgeführt werden, dafür aber häufiger. Besonders geeignet dafür ist der Stundenbeginn.
- Wichtig ist, dass die Kinder möglichst viele Ballkontakte haben.
- Es sollte oft in begrenzten Feldern gespielt und geübt werden. Die Kinder sollen lernen, zusätzlich zu der zu erledigenden Aufgabe auch noch die Spielfeldgrenzen zu beachten/wahrzunehmen (peripheres Sehen).

Organisation

- Am besten sollte über ein Langnetz (alternativ Baustellenband oder Zauberschnur) gespielt werden. So hat auch die ganze Klasse Platz in der Halle. Die Netzhöhe sollte auf circa 2,00 - 2,10 Meter eingestellt werden. Zum Abgrenzen der Felder können Parteibänder ans Netz (an die Schnur) gehängt werden. Die Abgrenzung am Boden kann mit einem wieder gut löslichen Klebeband oder mit Bodenmarkierungslinien aus Gummi o.ä. angedeutet werden.
- Eine „Mannschaftsgröße“ sollte aus maximal 2 Kindern bestehen. Damit sind viele Ballkontakte garantiert und die Abstimmung ist einfacher. Während der Übungen sollte, wenn möglich, immer 1 mit 1 bzw. 1 gegen 1 gespielt werden.

Lernziele

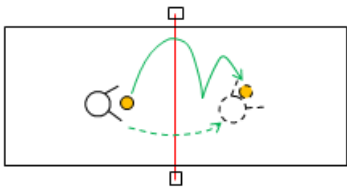
- Koordinative Fähigkeiten, Ballgeschicklichkeit und Spielfähigkeit schulen
- Bälle fangen und zielgerichtet werfen können
- Bälle pritschen können
- Bälle zum Partner spielen können
- Bälle baggern können
- Bälle erlaufen und über ein Netz spielen können
- Zugeworfene oder zugespelte Bälle direkt spielen zu können

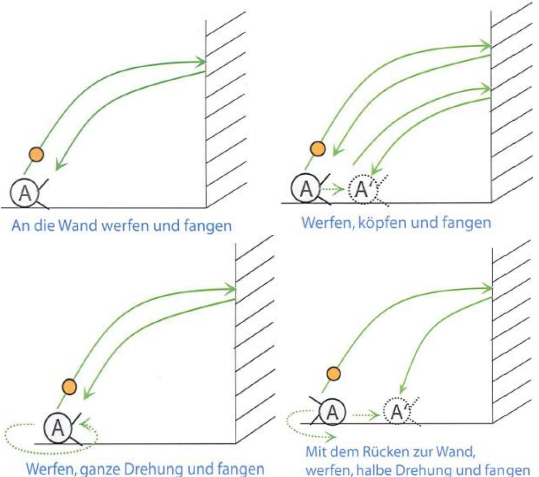
Inhalt

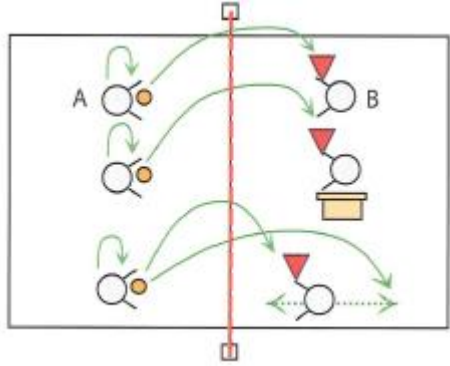
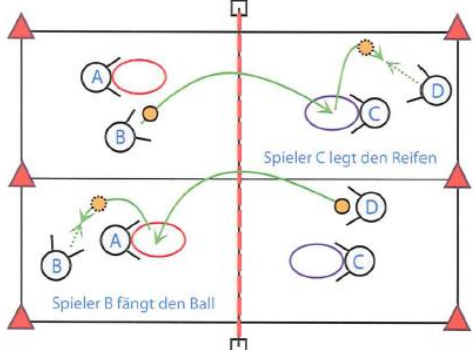
UE 1	-	Ballgeschicklichkeit, Koordination	4
UE 2	-	Ballgeschicklichkeit, sicher fangen und werfen, Orientierung/Antizipation	5
UE 3	-	Einführung der Technik Pritschen (Oberes Zuspiel)	8
UE 4	-	Wiederholung der Technik Pritschen – gezieltes Pritschen	10
UE 5	-	Einführung der Technik Baggern (Unteres Zuspiel)	12
UE 6	-	Wiederholung der Techniken Baggern und Pritschen	14
UE 7	-	Richtungspritschen, Hinführung zum Duo-Spiel (2:2)	16
UE 8	-	Richtungspritschen unter Einbezug des Netzes, Duo-Spiel	18
UE 9	-	Festigung des Duo-Spiels, Einführung der Sonderregeln für das Grundschulturnier	20
UE 10	-	Duo-Volleyball-Turnier	22
Zusatzmaterial		Bewegungsablauf Pritschen (Oberes Zuspiel)	24
		Bewegungsablauf Baggern (Unteres Zuspiel)	25
		Spielregeln für das Duo-Spiel (2 gegen 2)	26
		Turnierkarten	27

Materialien: Volleybälle (oder andere Bälle, z.B. Gymnastikbälle), Wasserbälle, Langnetz (Baustellenband/Schnur)

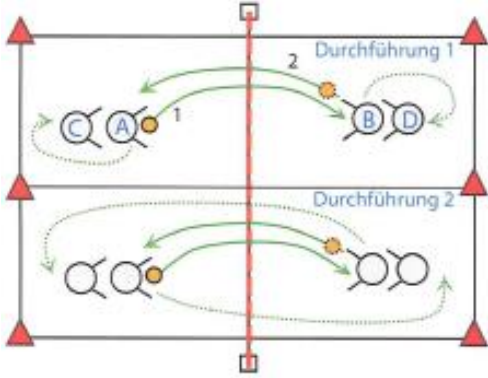
Übungs-/Spielform	Organisation/Tipps	Material	Zeit
<p>Koordination mit dem Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Ball prellen und durch die Halle laufen - vorwärts, rückwärts, starke oder schwache Hand - b. Ball hochwerfen – ½ oder ganze Drehung – fangen c. Ball hochwerfen, klatschen (so oft es geht), fangen d. Ball hochwerfen, auf die Oberschenkel klatschen („Schuhplattler“), fangen e. Ball hochwerfen, auf dem Boden aufkommen lassen und so oft es geht unter dem Ball durchlaufen f. Ball vor dem Körper hochwerfen, hinter Rücken fangen g. Ball hinter dem Rücken hochwerfen und vorne fangen h. Ball hochwerfen, absetzen und im Sitzen fangen + umgekehrt i. Ball volley in der Luft halten (mit Arm, Hand, Kopf, Fuß) 	<p>Jedes Kinder bekommt einen Ball, der gut vom Boden abspringt (neben Volleybällen können z.B. auch Gymnastikbälle verwendet werden)</p> <p>Jede Einzelübung sollte nicht zu lange durchgeführt werden (max. 1min)</p>	<p>Volleybälle, Gymnastikbälle o.ä.</p>	<p>10 min</p>
<p>Verfolgerball</p> <p>Mehrere Kinder bilden einen Kreis. Der Ball wird so im Kreis von Spieler zu Spieler geworfen, dass er den Boden nicht berührt, d.h. der Ball muss zielgenau zu einem Mitspieler geworfen werden und dieser muss den Ball fangen. Jeder Spieler darf den Ball nur einmal bekommen. Wer den Ball abspielt, hebt die Hand und kann bzw. darf somit nicht mehr angespielt werden.</p> <p><u>Variationsmöglichkeiten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Merken von wem man den Ball bekommt und an wen er weitergespielt wird. Mehrere Runden mit der gleichen Reihenfolge. - Die Reihenfolge rückwärts durchspielen. - Ein zweiter Ball, der den ersten Ball in seinem Laufweg verfolgt. Oder der gegenläufig zum ersten Ball läuft. (verschiedene Ballfarben oder verschiedene Bälle nötig) 	<p>Kleingruppen von mind. 5 Kindern bilden einen Kreis</p> <p>Jede Gruppe bekommt zu Beginn einen Ball (z.B. einen Volleyball)</p>	<p>Volleybälle oder andere Bälle (wenn möglich mit unterschiedlichen Farben)</p>	<p>5 - 7 min</p>

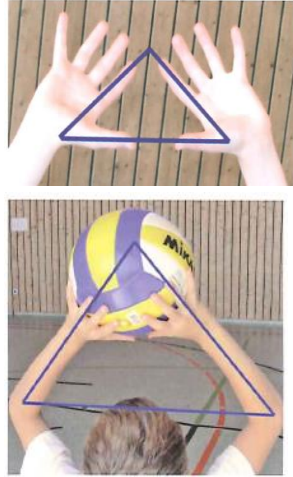
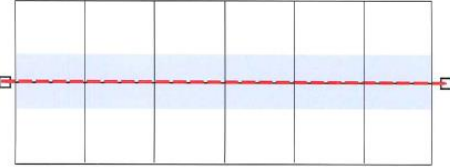
<p>Volley-Hochball Die Kinder werden in Gruppen zu je 4-6 Mitgliedern eingeteilt. Jede Gruppe bekommt ein Feld zugewiesen. Auf ein Zeichen des Lehrers hin versuchen alle Gruppen ihren Wasserball volley in ihrem Feld in der Luft zu halten. Welche Gruppe schafft es am längsten?</p> <p><u>Variationsmöglichkeiten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 oder 3 Bälle gleichzeitig in der Luft halten - Zwei große Gruppen bilden und alle Bälle, die zur Verfügung stehen auf die beiden Gruppen aufteilen - Jedes Kind einer Gruppe erhält eine Nummer. Kind Nr. 1 spielt den Ball hoch und ruft die Nummer eines anderen Kindes, dieses muss dann als nächstes den Ball hochspielen und eine andere Nummer rufen usw. 	<p>Kleingruppen (circa 4-6 Kinder), ein (kleines) Feld für jede Gruppe</p>	<p>Aufblasbare Wasserbälle (mind. 1 Wasserball pro Gruppe)</p>	<p>5 - 10 min</p>
<p>Ball über die Schnur / über das Netz Den Ball übers Netz werfen, unter dem Netz durch laufen und den Ball auf der anderen Seite nach 1x Aufprallen fangen.</p> <p><u>Verschiedene Wurfarten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - frei ausprobieren lassen - oberhalb der Stirn mit Ganzkörperstreckung (Vorbereitung Pritschen) - beidhändig von unten (Vorbereitung Baggern) <p><u>Varianten beim Fangen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Sprung - Im Sitzen - Ideen der Kinder 	<p>Jedes Kind für sich mit einem Ball</p> <p>Die Schnur/das Netz sollte etwa auf 2,10m gespannt sein.</p> 	<p>Volleybälle (oder Gymnastikbälle)</p> <p>Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p>	<p>10 - 15 min</p>

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Jägerball</p> <p>Gespielt wird in der gesamten Halle. Zwei bis sechs Teilnehmer (je nach Gruppenstärke) werden zu Beginn des Spiels ausgewählt und erhalten jeweils ein Parteiband. Durch geschicktes Zupassen der Softbälle versuchen sie, die weglaufernden Kinder abzuwerfen. Wer den Ball in den Händen hat darf nicht laufen. Alle Teilnehmer, die von einem Softball getroffen wurden, erhalten vom Spielleiter ebenfalls ein Parteiband und gehören ab sofort zur Mannschaft der Jäger. Fängt ein Kind den Ball korrekt mit beiden Händen, so darf er den Ball auf den Boden legen und gilt als nicht getroffen.</p>	<p>Weniger Bälle als Jäger, wenn es im Verlauf des Spiels immer mehr Fänger werden, können auch noch mehr Softbälle hinzu gegeben werden</p>	<p>3 - 6 Softbälle Parteibänder</p>	<p>5 min</p>
<p>„Zehnerle“ gegen die Wand</p> <p>Es geht darum, den Ball insgesamt 10 Mal gegen die Wand zu werfen und wieder zu fangen, ohne dass er auf den Boden fällt. Dabei wird die Aufgabe zunehmend schwieriger.</p> <ol style="list-style-type: none"> Beidhändig werfen - fangen. Beidhändig werfen - mit der rechten/linken Hand fangen. Links werfen und rechts fangen und umgekehrt Werfen - 2 x in die Hände klatschen - fangen. Werfen - hinterm Rücken in die Hände klatschen - fangen. Werfen - den Ball wieder an die Wand köpfen - fangen. Werfen – schnell eine ganze Drehung - fangen. Mit dem Rücken zur Wand stehen - werfen - sich schnell umdrehen - fangen. <p><u>Variationsmöglichkeiten:</u> Übungen mit Partner ausführen – die Partner werfen immer abwechselnd gegen die Wand, so dass der andere den Ball wieder fangen kann mit gleichen/ähnlichen Aufgaben wie oben beschrieben.</p>	<p>Jedes Kind hat einen Ball bzw. zwei Kinder haben zusammen einen Ball</p> 	<p>Volleybälle genügend freie Wände</p>	<p>10 min</p>

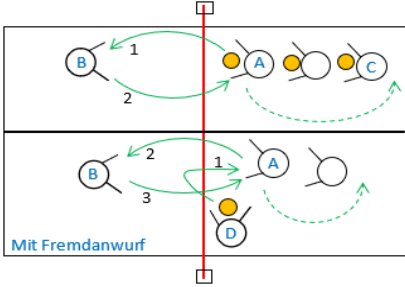
<p>Decken-/Handtuchvolley 2 Kinder halten eine Decke/ein Handtuch an den Enden mit beiden Händen fest. Sie versuchen, einen darauf liegenden Volleyball gemeinsam in die Luft zu werfen und ihn im Tuch wieder aufzufangen.</p> <p><u>Variationsmöglichkeiten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Teams werfen sich den Ball mit ihren Decken hin und her - Zwei Teams werfen sich den Ball mit ihren Decken über das Netz hin und her 	<p>Zweier-Teams mit je einer Decke oder einem Handtuch</p> <p>falls zu wenig Handtücher vorhanden sind, können auch vier Kinder eine große Decke oder ein größeres Handtuch halten</p>	<p>Volleybälle</p> <p>Handtücher oder Decken</p>	<p>5 min</p>
<p>Hütchenball Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Sie sind durch das Netz getrennt. Spieler (B) hat ein Hütchen oder einen Eimer zwischen beiden Händen. Spieler (A) wirft beidhändig, von der Stirn aus, einen Ball hoch über das Netz.</p> <p>Spieler (B) versucht mit Hilfe des Hütchens/Eimers den Ball zu fangen. Wechsel nach 10 Versuchen.</p> <p><u>Variationsmöglichkeiten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball vor dem Fangen auf den Boden aufkommen lassen - Spieler (B) steht auf einem Kleinkasten - Wettkampfform: (B) verteidigt mit seinem Hütchen ein kleines Feld. (A) versucht so zu werfen, dass (B) Schwierigkeiten hat den Ball zu fangen (trotzdem beidhändig werfen). Wird der Ball gefangen: Punkt für (B), fällt der Ball auf den Boden: Punkt für (A). 	<p>Übungsaufbau mit Variationsmöglichkeiten:</p> 	<p>Hütchen oder Eimer</p> <p>Volleybälle</p> <p>Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p> <p>Kleinkasten</p> <p><u>Hinweis:</u> wenn nur kleine Hütchen vorhanden sind, kann die Übung auch mit Tennisbällen durchgeführt werden.</p>	<p>7 - 10 min</p>
<p>Schwarze Löcher (Wettkampfform) Die Kinder bilden Zweier-Teams. Jeweils zwei Teams stehen sich durch das Netz gegenüber. Jedes Team hat einen Gymnastikreifen.</p> <p>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. Mitspieler (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.</p> <p>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.</p>	<p>Spielaufbau mit Spielzug 1 und 2:</p> 	<p>Volleybälle</p> <p>Gymnastikreifen</p> <p>Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p>	<p>10 - 15 min</p>

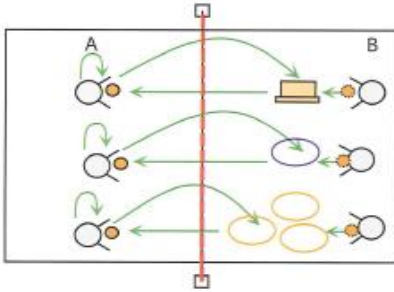
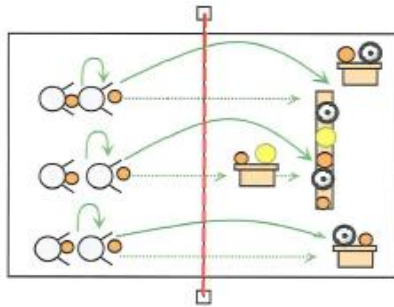
Materialien: Volleybälle, Parteibänder, Langnetz (Baustellenband/Schnur), optional: Feldmarkierungen

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Brettball</p> <p>Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf einem Basketballfeld. Jede Mannschaft versucht - durch geschicktes Zuwerfen - den Volleyball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen. Fällt der abprallende Ball auf den Boden, hat die Mannschaft einen Punkt erzielt. Wird jedoch der Ball von einem Kind der gegnerischen Mannschaft gefangen, bevor er zu Boden fällt, so gibt es keinen Punkt und das Spiel geht sofort weiter. Nach einem Punktgewinn erhält die gegnerische Mannschaft den Ball und bringt ihn hinter der eigenen Grundlinie ins Spiel.</p>	<p>Zwei etwa gleich große Mannschaften</p>	<p>Volleyball</p> <p>Parteibänder</p>	<p>5 - 7 min</p>
<p>Rundlauf</p> <p>Zwei bis vier Spieler stehen hintereinander am Netz einer anderen Spielreihe gegenüber.</p> <p>Die beiden vorderen, netznahen Spieler werfen sich den Ball zu. Dabei wird der Ball immer oberhalb der Stirn abgeworfen und wieder gefangen. Nach dem der Ball über das Netz geworfen wurde, muss der Spieler auf die andere Seite wechseln und sich dort hinten in der Reihe anstellen (alternativ kann es auch so organisiert werden, dass er sich auf der eigenen Seite in der Reihe anstellt).</p> <p><u>Variationsmöglichkeiten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zusatzaufgaben nach dem Abspiel des Balls (z.B. unter dem Netz kurz hinsetzen / hinlegen, Wand berühren, oder ähnliches) - Variation des Wurfs: Wurf von unten mit beiden Händen - Wettkampfform: „Mäxle“ - Wenn der Ball bei einem Spieler auf den Boden fällt, bekommt er einen Minuspunkt. Hat man zwei Minuspunkte, ist man raus aus dem Spiel und muss neben dem Feld eine Zusatzaufgabe machen (z.B. um das Feld laufen und dabei einen Ball prellen) 	<p>Übungsaufbau mit Durchführungsvariante 1 und 2:</p> 	<p>Volleybälle</p> <p>Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p>	<p>5 min</p>

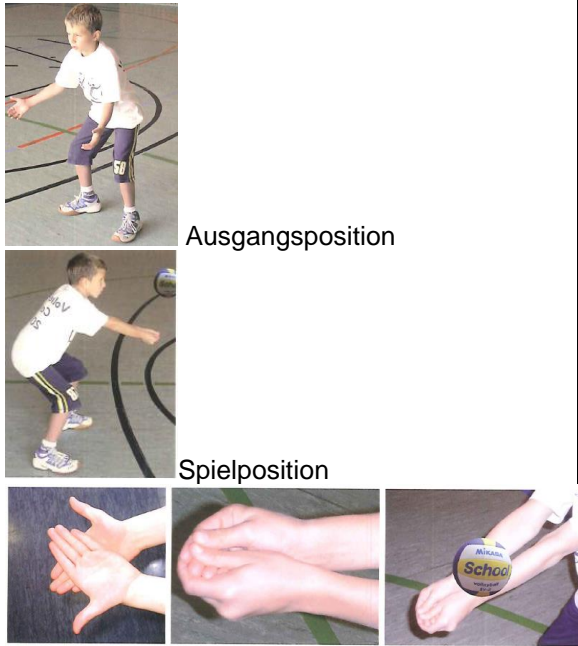
<p>Technikeinführung Pritschen Erläuterung und Demonstration der Technik des oberen Zuspiels (Pritschen). <u>Spielposition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Hände sind oberhalb und vor der Stirn. - Die Finger werden vor der Ballannahme gespreizt. - Die Handgelenke sind locker nach hinten geklappt. - Die Daumen zeigen dabei leicht schräg nach oben-hinten; Zeigefinger sind in Ballmitte gerichtet und bilden zusammen mit den Daumen ein „Kleines Dreieck“ (Pritschkorb). - Die Arme sind angewinkelt. Ellenbogen etwa auf Augenhöhe, bilden zusammen mit den Schultern ein „Großes Dreieck“. <p><u>Das Spielen des Balls:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Spielen des Balls erfolgt oberhalb und vor der Stirn. Der Ball wird durch das kleine Dreieck hindurch angeschaut. - Hauptimpuls kommt aus den Ellenbogen und Handgelenken, die gebeugten Beine unterstützen die Bewegung durch eine Ganzkörperstreckung beim Abspielen - Die Ballberührung in den Händen sollte möglichst kurz sein – „den Ball stupsen und nicht fangen und wieder werfen“ 	<p>Alle Kinder bilden einen großen Kreis und können die erklärte Technik direkt mitmachen.</p>  <p>„kleines Dreieck“</p> <p>„großes Dreieck“</p>	<p>Keine, evtl. mit Bildmaterial zusätzlich veranschaulichen</p> <p><i>optional:</i> mit Volleyball im Körbchen testen lassen</p> <p><u>Hinweis:</u> Im Anhang finden Sie einen schematischen Bewegungsablauf des Pritschens (Oberes Zuspiel).</p>	<p>3 - 5 min</p>
<p>1 mit 1 – Technik üben <u>Teil 1: ohne Netz</u> Paarweise zusammen mit einem Ball und ca. 3-4 Meter Abstand</p> <ol style="list-style-type: none"> Partner (A) ohne Ball in Spielposition (siehe oben), Partner (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 Wdh. wechseln: (A) wirft, (B) pritscht 3er Rhythmus: <i>Anwerfen (A), Pritschen (B) - Pritschen (A) - Fangen (B) > Neustart</i> <p><u>Teil 2: über das Netz</u> Paarweise zusammen mit einem Ball und durch das Netz getrennt. Dieselben Übungen (a. & b.) wie in Teil 1, nur über das Netz hinweg</p>	<p>Langnetz / Baustellenband längs durch die Halle:</p> 	<p>Volleybälle</p> <p>Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p>	<p>15 - 20 min</p>
<p>1 gegen 1 (Wettkampfform) Gleicher Aufbau wie in Übungssteil a. in vorheriger Übung: (A) wirft von unten über das Netz, (B) pritscht zurück, (A) fängt und wirft wieder. Passiert ein Fehler (z.B. Ball kommt nicht über das Netz oder fällt auf den Boden) gibt es einen Punkt für den jeweils anderen. Immer nach zwei gespielten Punkten wird gewechselt: (A) pritscht, (B) wirft und fängt</p>	<p>Feldgröße ca. 2 auf 2 Meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abgrenzung der Felder am Netz / Baustellenband durch Springseile oder Parteibänder. - Abgrenzung der Felder am Boden durch Hütchen, oder sonstigen Markierungen. 	<p>Volleybälle</p> <p>Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p> <p>Feldmarkierung <i>(optional):</i> Parteibänder Springseile, Hütchen o.ä.</p>	<p>10 min</p>


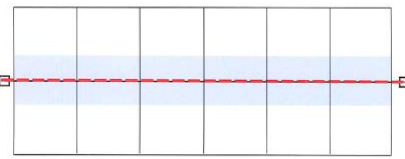
Materialien: Volleybälle, Langnetz (Baustellenband/Schnur), verschiedene Kästen/Langbänke, verschiedene Ziele (z.B. Matten, Reifen, Bälle, Hüthen,..)

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Ballfreie Zone</p> <p>Die Klasse wird in zwei etwa gleich große Gruppen eingeteilt, die sich auf beiden Seiten des Netzes (zwei gleichgroße Felder) gegenüber stehen. Jedes Kind hat einen Ball.</p> <p>Auf ein Zeichen der Lehrkraft werfen die Kinder ihre Bälle über das Netz ins gegnerische Feld. Fliegende Bälle dürfen auch volley direkt zurückgespielt werden. Die Mannschaft, die als erstes ihr Feld „ballfrei“ bekommt, ist Sieger. Gelingt es keinem der Teams, das Feld „ballfrei“ zu bekommen, so beendet die Lehrkraft durch einen Pfiff das Spiel. Alle Kinder müssen sich sofort auf den Boden setzen und dürfen keine Bälle mehr werfen. Nun werden die Bälle auf beiden Feldern gezählt. Wer weniger Bälle im Feld hat, hat gewonnen.</p>	<p>Zwei etwa gleich große Mannschaften. Jedes Kind hat einen Ball.</p> <p>Die Felder können mit auf der Seite liegenden Langbänken begrenzt werden, so rollen nicht ganz so viele Bälle aus dem Feld.</p> <p><u>Hinweis:</u> die letzten zehn Spielsekunden anzuzählen erhöht die Motivation!</p> <p>Vorsicht! Viele fliegende und rollende Bälle. Kinder darauf hinweisen nicht absichtlich auf die Anderen zu zielen.</p>	<p>Volleybälle oder andere (nicht zu harte) Bälle (z.B. Gymnastikbälle)</p> <p>Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p>	<p>5 - 10 min</p>
<p>Zielpritschen – ohne und mit Fremdanwurf</p> <p>Vier Kinder bilden eine Gruppe mit zwei Volleybällen. Drei Kinder stehen hintereinander am Netz. Ein Kind steht auf der anderen Seite des Netzes ohne Ball in Spielposition, bereit zum Pritschen.</p> <p>Der Erste in der Reihe (A) wirft den Ball von unten über das Netz zu (B). Dieser pritscht den Ball direkt zurück über das Netz zu (A). (A) fängt den Ball und stellt sich hinter (C) in die Reihe.</p> <p>(B) pritscht dreimal hintereinander bis (A) wieder vorne in der Reihe steht. Dann wechselt (A) auf die Seite von (B) und übergibt seinen Ball an (B). (B) stellt sich hinter (C) in die Reihe. Nun darf (A) drei Bälle hintereinander über das Netz pritschen bis gewechselt wird usw.</p> <p><u>Variationsmöglichkeit: mit Fremdanwurf</u> (ein Ball pro Gruppe)</p> <p>Selber Ablauf wie oben, aber jetzt wird der Ball von einem am Netz stehenden Kind (D) parallel zum Netz angeworfen (Fremdanwurf), so dass ihn (A) übers Netz zu (B) pritschen kann (B) versucht diesen Ball wieder direkt über das Netz zurück zu (A) zu pritschen. (A) fängt den Ball und reiht sich hinten ein. (D) und (B) bleiben für 4 gespielte Bälle fest auf ihrer Position, danach geht (B) auf Position von (D), (A) geht ohne Ball auf die andere Seite und (D) reiht sich mit Ball hinten ein. Nach weiteren 4 Bällen wird wieder weiter gewechselt.</p>	<p>Vier Kinder zusammen, es kann auch eine oder mehrere Dreiergruppen geben.</p> <p>Drei Bälle (bzw. bei Fremdanwurf ein Ball) pro Gruppe.</p>  <p><u>Hinweise zum Übungsteil mit Fremdanwurf:</u> Die Schulterachse des Werfers (D) sollte senkrecht zum Netz sein! Hier ist außerdem ein präziser und relativ hoher Anwurf wichtig! Ball wird erst angeworfen, wenn (A) und (B) in Spielposition bereitstehen.</p>	<p>Volleybälle</p> <p>Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p>	<p>10 min</p>

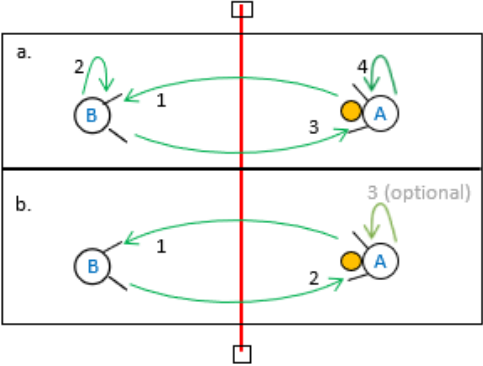
<p>Zielball</p> <p>Die Kinder gehen paarweise zusammen und sind durch das Netz getrennt. Spieler A hat den Ball, wirft ihn sich selbst an und pritscht über das Netz. Dabei versucht er die Ziele auf der Feldseite von Spieler B zu treffen. Spieler B sammelt den Ball wieder ein und rollt ihn unter dem Netz zurück zu Spieler A.</p> <p>Wer trifft am häufigsten bei 10 Versuchen?</p> <p><u>Mögliche Ziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - eine blaue kleine Gymnastikmatte - ein oder mehrere Gymnastikreifen - ein umgedrehtes Kästchen - oder andere Ideen <p>Hinweis zum „Selbstwurf“: mit beiden Händen von unten senkrecht nach oben werfen. In derselben Bewegung gehen die Hände nach oben in Spielposition zum Pritschen. Evtl. vor der Übung kurz separat üben lassen.</p>	<p>Paarweise zusammen</p>  <p>Kann auch als Stationsbetrieb mit unterschiedlichen Zielen aufgebaut werden.</p>	<p>Volleybälle</p> <p>Langnetz, Volleyballnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.)</p> <p>Verschiedene Ziele: kl. blaue Gymnastikmatte, Gymnastikreifen, kleine Kästchen, Eimer, o.ä.</p>	<p>10 - 15 min</p>
<p>Trefferball mit Pritschen</p> <p>Die Kinder werden in zwei bis drei etwa gleich große Gruppen eingeteilt. Jedes Kind hat einen Ball. Alle stehen auf einer Netzseite. Auf der anderen Seite sind auf Bänken oder Kästen Kegel, Bälle, Hütchen usw. aufgebaut.</p> <p>Die Kinder werfen sich den Ball selbst (beidhändig von unten) an und pritschen den Ball dann über das Netz. Sie versuchen die aufgebauten Gegenstände so zu treffen, dass diese von der Bank/vom Kasten fallen.</p> <p>Wenn jeder einmal gepritscht hat, läuft die gesamte Gruppe auf die andere Seite, sammelt ihre Bälle ein und läuft wieder zurück. Jeder bekommt dann einen neuen Versuch.</p> <p>Welche Gruppe schafft es als erstes alle Gegenstände abzuräumen? Bzw. welche Gruppe hat nach einer vorgegeben Zeit die meisten Gegenstände abgeräumt?</p>	<p>Zwei bis drei etwa gleich große Gruppen. Jede Gruppe hat denselben Aufbau und dieselbe Anzahl von Zielen.</p> 	<p>Volleybälle</p> <p>Langbänke, kleine oder große Kästen (alles 2 bzw. 3 Mal)</p> <p>Zielgegenstände, z.B. Bälle, Kegel, Hütchen, usw.</p>	<p>10 min</p>

Materialien: Volleybälle, (große) Hütchen, Langbank/Kästen/ o.ä., Langnetz (Baustellenband/Schnur), optional: Feldmarkierungen

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Ball aus dem Feld</p> <p>Jedes Kind hat einen Ball. Alle bewegen sich in einem zuvor festgelegten Feld (z.B. normales Volleyballfeld = 9 x 9m). Während die Kinder den eigenen Ball ununterbrochen prellen, sollen sie versuchen die Bälle der Anderen aus dem Feld herauszuspielen, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren. Wer seinen Ball über die Spielfeldgrenze hinaus verliert, muss das Feld verlassen und eine Zusatzaufgabe erledigen (z.B. gegen die Wand pritschen). Wer bleibt übrig und wird der Dribbelkönig?</p>	<p>Jedes Kind einen Ball. Feldbegrenzung festlegen.</p> <p>Bei größeren Gruppen kann auch in zwei kleinere Gruppen geteilt werden, die dann jeweils ihr eigenes Spielfeld bekommen.</p> <p>Evtl. mehrere Runden wiederholen</p>	<p>Volleybälle oder andere Bälle, die gut springen (z.B. Gymnastikbälle)</p>	<p>5 - 10 min</p>
<p>Technikeinführung Baggern</p> <p>Erläuterung und Demonstration der Technik des unteren Zuspiels:</p> <p><i>Ausgangsposition:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - leichte Schritt-Grätschstellung; Füße etwas mehr als schulterbreit - Körpergewicht auf die Fußballen verlagern, Knie leicht gebeugt - Oberkörpervorlage (Knie vor den Füßen, Schulter vor den Knien) - Ziel ist es, den Körper hinter den anfliegenden Ball zu bekommen <p><i>Spielposition:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Knie stärker gebeugt; Oberkörper weiter nach vorne gebeugt - Arme weit nach vorne gestreckt; Winkel zwischen Arme und Oberkörper circa 90° - Verschluss der Arme zu einem „Spielbrett“ <p><i>Spielbrett:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme komplett durchgestreckt, Schultern vor den Knien - Handflächen nach oben; eine Hand auf die andere legen; Hände fest verschließen; Daumen liegen parallel nebeneinander - Treffpunktfläche zwischen Handgelenk und Ellenbogen (= Spielbrett) - Ausrichten des Spielbretts (Spielbrett zeigt zum Ziel) <p><i>Impulsbewegung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beim Spielen des Balls sollte der Winkel Arme-Oberkörper sich kaum verändern (90° beibehalten – Arme nicht nach oben „schlagen“) - Impuls hauptsächlich aus den Schultergelenken, geringer bzw. kein Schub aus den Beinen! 	 <p>Ausgangsposition</p> <p>Spielposition</p> <p>Spielbrett</p>	<p>Keine, evtl. mit Bildmaterial zusätzlich veranschaulichen</p> <p><u>Hinweis:</u> Im Anhang finden Sie einen schematischen Bewegungsablauf des Baggerns (Unteres Zuspiel).</p>	<p>5 min</p>
<p>Ball balancieren</p> <p>Einen Ball auf dem Spielbrett liegend balancieren und dabei kreuz und quer durch die Halle laufen.</p> <p><u>Wichtig:</u> korrekte Arm- und Handhaltung! Handgelenke und Ellenbogen nicht einknicken! Oberkörper leicht nach vorne beugen.</p>	<p>Jedes Kind für sich mit einem Ball</p>	<p>Volleybälle</p>	<p>2 min</p>

<p>Paarweise üben – ohne Netz</p> <p>Kinder paarweise zusammen mit einem Ball.</p> <p>a. Ein Kind klemmt sich ein Hütchen zwischen die Unterarme und versucht einen zugeworfenen Ball vom Partner mit dem Hütchen zu fangen; nach 10 Versuchen wird getauscht</p> <p>b. Partner (A) und (B) stehen sich ohne Netz gegenüber. Partner (A) wirft den Ball hoch in die Luft, so dass dieser vor Partner (B) auf dem Boden aufkommt. (B) lässt den Ball einmal aufspringen und baggert ihn dann senkrecht oder etwas in Richtung (A) hoch. (A) lässt den Ball ebenfalls vor sich einmal aufspringen und baggert diesen dann auch hoch usw. <i>[Anwurf (A) - Aufspringen - Baggern (B) - Aufspringen - Baggern (A) - usw.]</i></p> <p>c. Partner (A) und (B) stehen sich mit ca. 4-5 Meter Abstand gegenüber. (A) ohne Ball in Spielposition (siehe oben), (B) mit Ball; (B) wirft den Ball von unten in hohem Bogen zu (A), (A) baggert zurück zu (B), (B) fängt und wirft erneut an; nach ca. 15 Wdh. wechseln: (A) wirft, (B) baggert</p> <p>d. Gleicher Aufbau wie Übungsteil c. – anstatt zu fangen, versucht (B) den gebaggerten Ball direkt zu (A) zurück zu pritschen. (A) fängt den Ball wieder und es beginnt von vorn. <i>[Anwurf (B) - Baggern (A) - Pritschen (B) - Fangen (A) - Anwurf (A) - usw.]</i></p>	<p>Paarweise zusammen mit einem Ball</p>  <p>Übungsteil a.</p> <p>Falls nur kleine Hütchen in der Halle vorhanden sind, kann der Übungsteil a. auch mit Tennisbällen anstatt Volleybällen durchgeführt werden.</p>	<p>Volleybälle Hütchen (Teil a.)</p>	<p>10 - 15 min</p>
<p>1 mit 1 über das Netz</p> <p>Kinder paarweise zusammen mit einem Ball, durch das Netz getrennt.</p> <p>a. Partner (A) wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz zu Partner (B). Dieser baggert den Ball über das Netz wieder direkt zurück zu (A). (A) fängt den Ball und wirft erneut an. Erfolgreiche Wiederholungen zählen. Nach ca. 15 Bällen wechseln: (B) wirft, (A) baggert</p> <p>b. 3er Rhythmus: <i>Anwerfen (A), Baggern (B) - Baggern (A) - Fangen (B)</i> <i>> Neustart</i></p> <p><u>Optional: Wettkampfform (1 gegen 1) am Ende (je nach Zeit und Spielniveau):</u> Gleicher Aufbau wie in Übungsteil a.: (A) wirft von unten über das Netz, (B) baggert zurück, (A) fängt und wirft wieder. Passiert ein Fehler (z.B. Ball kommt nicht über das Netz oder fällt auf den Boden) gibt es einen Punkt für den jeweils anderen. Je nach Spielniveau kann die Technikform Pritschen auch erlaubt werden. Immer nach zwei gespielten Punkten wird gewechselt: (A) baggert, (B) wirft und fängt</p>	<p>Langnetz / Baustellenband längs durch die Halle</p> <p>Paarweise zusammen mit einem Ball</p>  <p>Evtl. Abgrenzung der Felder am Boden durch Hütchen, oder sonstigen Markierungen.</p>	<p>Volleybälle Langnetz (alternativ Baustellenband, Schnur o.ä.) <i>optional: Feldmarkierungen (Hütchen o.ä.)</i></p>	<p>10 - 15 min</p>

Materialien: Volleybälle, Langnetz (Baustellenband/Schnur), Feldmarkierungen

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Zauberball Drei durch Parteibänder gekennzeichnete „Zauberer“ halten einen Volleyball in ihren Händen und versuchen die anderen Kinder durch berühren mit dem Ball zu „verzaubern“ (nicht werfen!). Wer verzaubert ist, bleibt mit gegrätschten Beinen stehen und kann erlöst werden, indem ein freier Mitspieler durch die Beine rutscht.</p>	<p>3 Zauberer mit Volleybällen (Anzahl der Zauberer kann variiert werden)</p>	<p>Volleybälle Parteibänder</p>	<p>5 min</p>
<p>Theoretische Wiederholung der beiden Techniken Die Kinder sollen selbstständig die Knotenpunkte der beiden Techniken des oberen und unteren Zuspiels wiederholen und evtl. vormachen.</p>	<p>Alle gemeinsam in einem Kreis. „Wer kann sich noch erinnern was wichtig beim Pritschen/Baggern war?“</p>	<p>Keine, evtl. Volleyball zur Demonstration</p>	<p>3 - 5 min</p>
<p>Einspielen Paarweise zusammen über das Netz. Freies „Einspielen“ mit pritschen und baggern. Dabei miteinander spielen und auf korrekte Technik achten. Der erste Ball wird immer beidhändig von unten über das Netz zum Partner geworfen. Fällt der Ball auf den Boden oder ist nicht mehr korrekt spielbar, wird er ggf. gefangen und neu angeworfen.</p>	<p>Paarweise zusammen mit einem Ball, durch das Netz getrennt</p>	<p>Volleybälle Langnetz (o.ä.)</p>	<p>5 min</p>
<p>Fließband Paarweise zusammen über das Netz. a. Partner (A) wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz zu Partner (B). (B) pritscht den Ball senkrecht nach oben, so dass er ihn selbst noch einmal spielen kann („Kontrollpass“), bei der zweiten Ballberührung pritscht (B) den Ball wieder hoch über das Netz zurück (A). Dieser macht dasselbe wie B zuvor. Fällt der Ball zwischendrin runter, wird er wieder neu angeworfen. [Anwurf (A) - Kontrollpass (B) - Pritschen (B) - Kontrollpass (A) - Pritschen (A) - Kontrollpass (B) - usw.] b. Partner (A) wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz zu Partner (B). (B) baggert den Ball zurück zu (A). (A) versucht entweder mit einem Kontrollpass oder wenn möglich auch direkt zu (B) zurück zu pritschen; [Anwurf (A) - Bagger (B) - optional: Kontrollpass (A) - Pritschen (A) - Bagger (B) - usw.] nach ca. 15-20 Bällen wechseln: (B) pritscht und (A) baggert.</p>	<p>Paarweise zusammen</p>  <p>1. Ball wird immer angeworfen und dann so oft wie möglich („wie am Fließband“) hin und her gespielt.</p>	<p>Volleybälle Langnetz (o.ä.)</p>	<p>15 - 20 min</p>

<p>1 gegen 1 mit Tabuzone</p>	<p>Die Kinder spielen 1 gegen 1. Erlaubt sind Pritschen und Baggern (direkt). Besonderheiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beim Spiel darf der Ball, nach Netzüberquerung, <u>nicht</u> in die Tabuzone (circa 1 Meter direkt hinter dem Netz) gespielt werden. Fällt der Ball in diese Zone ist es ein Fehler (vergleichbar mit „Aus“). - Das Anspiel des ersten Balls muss im eigenen Feld hinter der Tabuzone stehend erfolgen – entweder der Ball wird von unten beidhändig über das Netz geworfen oder nach einem Selbstanwurf über das Netz gepritscht - Anspiel hat immer der-/diejenige, die den vorherigen Spielzug verloren hat - Jede Spielpaarung zählt ihre Punkte selbstständig <p><i>Hinweis zum „Selbstanwurf“ beim Anspiel:</i> mit beiden Händen von unten senkrecht nach oben werfen. In derselben Bewegung gehen die Hände nach oben in Spielposition zum Pritschen.</p>	<p>Nach ein paar Minuten wird im Uhrzeigersinn immer ein Feld weiter rotiert, so dass jeder einen neuen Partner/Gegner hat.</p> <p>Organisation der Rotation je nach Anzahl der Kinder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei einer <u>geraden Anzahl</u> an Kindern gibt es einen festen Spieler, der nicht weiter rotiert. - Bei einer <u>ungeraden Anzahl</u> von Kindern gibt es eine „Pause-Position“ außerhalb der Spielfelder. <p>Aufbau und Rotation: siehe Skizzen</p>	<p>Volleybälle Langnetz (o.ä.)</p> <p>Feldmarkierungen + Markierung für Tabuzone (z.B. mit einem Klebeband oder mit Bodenmarkierungslinien aus Gummi)</p>	<p>10 - 15 min</p>
--------------------------------------	--	--	---	--------------------

Aufbau/Organisation bei gerader Anzahl an Kindern:



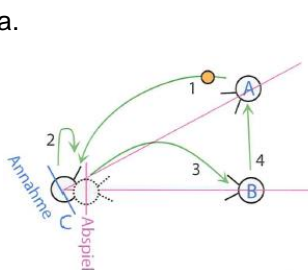
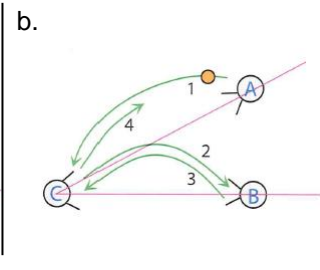
Die Tabuzone ist auf jeder Spielfeldhälfte ca. 1 m tief.
Eine Spielfeldhälfte ist ca. 3 - 4 m tief (inkl. Tabuzone) und ca. 2 - 3 m breit (je nach Platzverhältnissen und Kinderzahl).

Aufbau/Organisation bei ungerader Anzahl an Kindern:



Die Tabuzone ist auf jeder Spielfeldhälfte ca. 1m tief.
Eine Spielfeldhälfte ist ca. 3 - 4 m tief (inkl. Tabuzone) und ca. 2 - 3 m breit (je nach Platzverhältnissen und Kinderzahl).

Materialien: Volleybälle, Langnetz (Baustellenband/Schnur), Feldmarkierungen

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Ballkoordination Jedes Kind hat einen Ball und bewegt sich durch die Halle.</p> <ol style="list-style-type: none"> Den Ball mit dem Fuß dribbeln. Auf Kommando wird der Ball so schnell wie möglich gestoppt. Unterschiedliche Körperteile ansagen (Fuß, Hand, Stirn, Po, o.ä.) Den Ball sich selbst so oft es geht im Pritschen hochspielen, ohne dass er auf den Boden fällt. (Vorsicht vor Zusammenstoßen!) Den Ball sich selbst im Pritschen drei Mal hochspielen, einmal in die Hände klatschen und wieder drei Mal hochspielen usw. <i>Variation:</i> hinter dem Rücken klatschen, öfters klatschen Den Ball drei Mal im Pritschen hochspielen, einmal hoch köpfen und dann wieder drei Mal pritschen. Den Ball im Baggern so oft es geht hochspielen. Den Ball drei Mal normal hoch baggern, dann einmal so hoch wie es geht (aber trotzdem kontrolliert), dann wieder drei Mal normal hoch 	<p>Jedes Kind für sich mit einem Ball</p> <p><u>Hinweis für Übungsteil b. bis f.:</u> Bevor der erste Ball selbst gespielt wird, erfolgt ein Selbstanwurf (beidhändig von unten senkrecht hochwerfen und dann pritschen bzw. baggern).</p>	<p>Volleybälle</p>	<p>7 - 10 min</p>
<p>Richtungspritschen im Dreieck Die Kinder gehen zu dritt zusammen mit einem Ball und stellen sich in einem Dreieck auf.</p> <ol style="list-style-type: none"> Spieler (A) wirft zunächst den Ball zu Spieler (C). Dieser spielt sich den Ball zunächst mit einem Kontrollpass hoch und spielt den Ball dann mit der zweiten Berührung zu Spieler (B). Beim Abspiel dreht (C) die Schulterachse in die neue Abspielrichtung. Spieler (B) fängt und wirft den Ball zu (A) zurück. Nach 10 - 15 Bällen wird gegen den Uhrzeigersinn gedreht. (A) auf Position (C), (C) auf Position (B) und (B) auf Position (A). Spieler (A) wirft den ersten Ball zu Spieler (C). Spieler (C) pritscht direkt zu Spieler (B). Spieler (B) pritscht zurück zu Spieler (C), dieser pritscht dann wieder zu (A) usw. Fällt der Ball runter, wird er wieder angeworfen und weitergespielt. <i>[Anwurf (A) - Pritschen (C) - (B) - (C) - (A) - (C) usw.]</i> Nach circa 15 - 20 Bällen wird gegen den Uhrzeigersinn gedreht. (A) auf Position (C), (C) auf Position (B), (B) auf Position (A). Im Dreieck spielen. Spieler (A) wirft den ersten Ball zu (C). Dieser pritscht zu Spieler (B) und Spieler (B) pritscht zu Spieler (A). Spieler (A) pritscht zu Spieler (C) usw. <i>[Anwurf (A) - Pritschen (C) - (B) - (A) - (C) - (B) - (A) - usw.]</i> 	<p>Gruppen mit jeweils 3 Kindern und einem Ball.</p> <p>Beim Richtungspritschen wird der Ball in eine andere Richtung gespielt. Deshalb muss der Spieler vor dem Abspiel seine Schulterachse in die neue Abspielrichtung drehen: <i>„Die Nasenspitze zeigt in Spielrichtung“</i></p> <p>a. </p> <p>b. </p> <p>Übungsteil c. ist sehr anspruchsvoll und kann ggf., je nach Spielniveau der Kinder, auch weggelassen werden.</p>	<p>Volleybälle</p>	<p>10 min</p>

2 mit 2 – mit festem Vorder- und Hinterspieler

Kinder finden sich in 2er-Teams zusammen. Immer zwei Teams stehen sich, durch das Netz getrennt, gegenüber. Jeweils ein Spieler des Teams steht am Netz vorne (= Vorderspieler). Der zweite Spieler steht etwas weiter hinten, ca. 2-3 m entfernt vom Netz (= Hinterspieler).

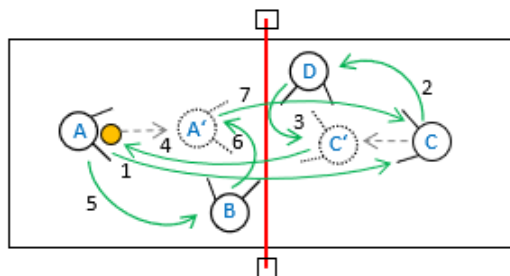
- a. Spieler (A) wirft den ersten Ball beidhändig von unten über das Netz zum Hinterspieler des anderen Teams (C). (C) spielt den Ball, wenn möglich im Bagger, zu seinem Mitspieler am Netz (D). (D) fängt den Ball. Dann läuft (C) ein paar Schritte vor zum Netz. Sobald (C) in Position steht, wirft (D) sich selbst den Ball an und pritscht diesen parallel zum Netz zu (C). (C) pritscht den Ball über das Netz zu Spieler (A) und läuft sofort wieder zurück auf seine Ausgangsposition. Spieler (A) agiert gleich wie Spieler (C) zuvor, baggert zu seinem Mitspieler (B), läuft vor zum Netz und pritscht den zugespielten Ball von (B) über das Netz zurück zu (C). (B) agiert gleich wie (D). Nach ca. 10 – 15 Netzüberquerungen wird getauscht (Vorder- wird zu Hinterspieler und umgekehrt)

[Anwurf (A) - Bagger (C) - Fangen (D) - Zuspiel (D) - Pritschen (C) - Baggern (A) - Fangen (B) - Zuspiel (B) - Pritschen (A) - usw.]

- b. Gleicher Ablauf wie in Übungsteil a., nur dass die Vorderspieler (B) und (D) den Ball nun direkt weiterspielen und nicht mehr zwischendrin fangen. Fällt der Ball runter, wird er wieder neu angeworfen.

[Anwurf (A) - Bagger (C) - Zuspiel (D) - Pritschen (C) - Baggern (A) - Zuspiel (B) - Pritschen (A) - usw.]

Gruppen mit jeweils 4 Kindern (zwei 2er-Teams) und einem Ball



Hinweis:

Während der gesamten Übung sollte das Prinzip des Richtungspritschen beachtet werden. D.h. die Schulterachse zeigt in Richtung der neuen Spielrichtung.

Bedeutung für den Vorderspieler:

Die Schulterachse ist parallel zum Netz ausgerichtet, d.h. seitlich und nicht mit dem Rücken zum Netz stehen.

Bedeutung für den Hinterspieler:

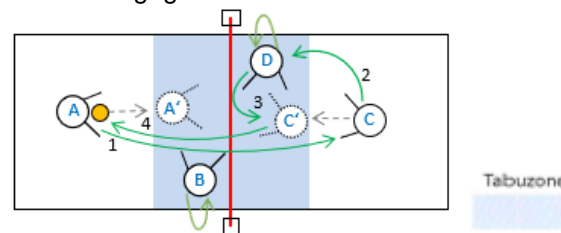
Nach dem Vorlaufen zum Netz, bleibt die Schulterachse bzw. der Blick zum Netz gerichtet, auch wenn der Ball von der Seite kommt.

Wettkampfform

Gleicher Aufbau wie zuvor in Übungsteil a. mit festem Vorder- und Hinterspieler. 2 gegen 2 spielen mit folgenden Regeln:

- Das Anspiel erfolgt durch Anwurf von unten über das Netz
- Der zweite Ball auf jeder Seite darf gefangen werden, er muss dann aber anschließend ein Selbstanwurf erfolgen und dann zum Partner gespielt werden. Wurde der Ball gefangen, darf er danach nicht über das Netz gespielt werden.
- Tabuzonenregelung (siehe rechts)
- Jedes Team führt immer zwei Anspiele hintereinander aus, unabhängig davon wer den Punkt zuvor gewonnen hat. Sobald ein Team das Anspielrecht erhält, wechseln Vorder- und Hinterspieler die Positionen.
- Jede Spielpaarung zählt ihre Punkte selbstständig

Zweier-Teams gegeneinander




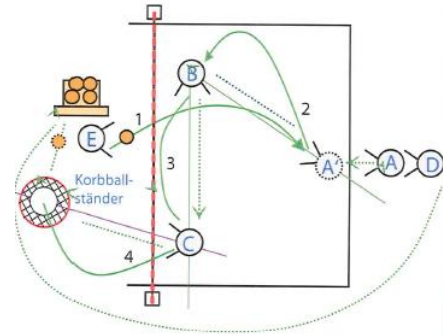
Tabuzonenregelung: Beim Spiel darf der Ball, nach Netzüberquerung, nicht in die Tabuzone gespielt werden. Fällt der Ball in diese Zone ist es ein Fehler (vergleichbar mit „Aus“).

Volleybälle
Langnetz (o.ä.)

15 min

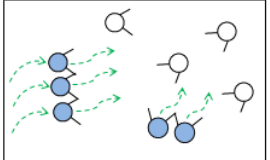
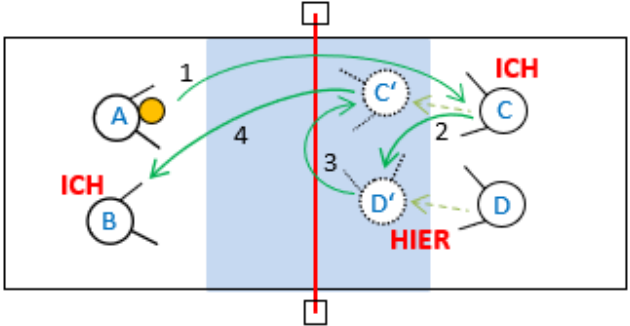
Volleybälle
Langnetz (o.ä.)
Feldmarkierungen & Markierung für Tabuzone

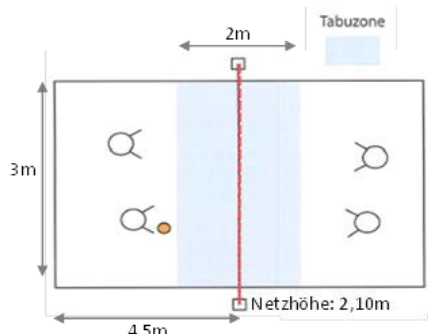
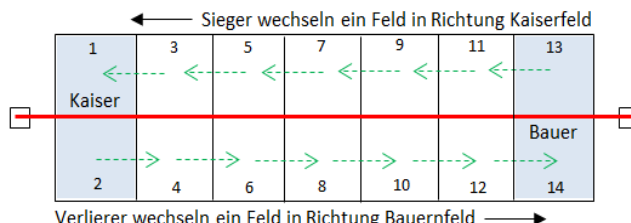
10 min

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Balltransport-Staffel</p> <p>Die Klasse wird in zwei etwa gleich große Gruppen geteilt. Es wird eine Staffel gegeneinander gespielt. Ein Volleyball wird zwischen zwei Kinder eingeklemmt und ohne Hilfe der Arme über eine vorgegebene Distanz bzw. einen Parcours transportiert. Am Ende der Strecke wird der Ball an das nächste Paar übergeben, dabei dürfen auch die Hände eingesetzt werden. Welche Gruppe kommt als erstes mit ihrem letzten Pärchen im Ziel an?</p> <p><u>Variationsmöglichkeiten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball wird zwischen Rücken, Bauch, Brust, Stirn transportiert - Slalom um Hütchen herum - Über ein kleines Kästchen oder ein anderes Hindernis 	<p>Zwei etwa gleich große Gruppen; Jeweils zwei Personen transportieren einen Ball; Die Hände dürfen während des Transports nicht benutzt werden, nur während der Übergabe an das nächste Team</p> <p>Beispiel für einen möglichen Parcours:</p> 	<p>Volleybälle</p> <p>Hütchen, kleiner Kasten oder andere Hindernisse</p>	<p>5 - 7 min</p>
<p>Richtungsprintschen unter Einbeziehung des Netzes</p> <p>Spieler (E) wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz. Spieler (A) läuft zum Ball und spielt diesen hoch ans Netz zu Spieler (B). (B) spielt parallel zum Netz einen hohen Pass auf Spieler (C). (C) versucht in den Korbständer auf der anderen Seite des Netzes zu pritschen. Der Korbständer ist relativ hoch eingestellt; Alle, außer Spieler (E), laufen „dem Ball nach“ eine Position weiter. Spieler (D) rutscht aus der Pause-Position auf die Position von (A). (A) geht auf die Position von (B). (B) auf die Position von (C). (C) sammelt seinen Ball ein, legt ihn in ein Kästchen hinter (E) und stellt sich dann wieder in der Reihe hinter (D) an. Spieler (E) bleibt für ca. 10 Bälle fest, dann wird er ausgetauscht.</p>	<p>Gruppen mit jeweils 5 bis 6 Kindern.</p> 	<p>Volleybälle</p> <p>Langnetz (o.ä.)</p> <p>Kleine Kästchen</p> <p>Hoher Korbständer (Alternative: ein Kind steht auf einem kleinen Kasten fängt den Ball)</p>	<p>10 min</p>

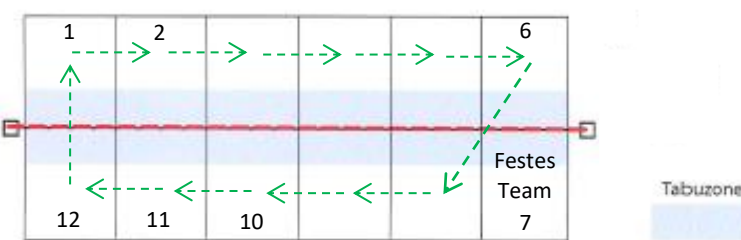
<p>„Große Klappe“</p> <p>Kinder gehen in Gruppen von jeweils 4 Kindern zusammen. Jeweils 2 Kinder auf einer Netzseite.</p> <p>a. Werfer (W) wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz. Spieler (A) und Spieler (B) stehen auf etwas gleicher Höhe nebeneinander und müssen nun entscheiden, wer von ihnen den Ball „annimmt“. Wer den Ball fangen möchte, ruft laut „ICH“, als Beispiel (A), und fängt den Ball. Wer den Ball nicht fängt, läuft ans Netz nach vorne und ruft „HIER“, als Beispiel (B). Sobald (B) am Netz vorne steht bekommt er den Ball von (A) zugeworfen und übergibt ihn an Sammler (S). Anschließend zieht sich (B) wieder zurück neben (A). Spieler (S) übergibt den Ball an (W). (W) wirft erneut über das Netz, so dass (A) und (B) wieder neu entscheiden müssen, wer den Ball annimmt. Nach 10 - 15 Bällen wird getauscht. Werfer (W) und Sammler (S) werden zu den Spielern, die ICH und HIER rufen. Spieler (A) und (B) werden zu Werfer und Sammler.</p> <p>b. Gleiches Prinzip wie in Übungsteil a., mit dem Unterschied, dass der Spieler, der sich entscheidet den Ball anzunehmen, den Ball nicht fängt, sondern ihn im Bagger oder Pritschen hoch ans Netz nach vorne spielt. Der andere Spieler fängt und übergibt den Ball an (S).</p> <p><u>Variationsmöglichkeit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenn der Ball vom Partner (A) gefangen wird, muss (B) schon am Netz in einem Reifen stehen (frühzeitiges/ schnelles Laufen). 	<p>Gruppen mit jeweils 4 Kindern und einem Ball</p> <p>Das Diagramm zeigt ein Volleyballnetz mit einem roten Netzkabel. Links sind zwei Spieler A und B positioniert. Rechts sind der Werfer W und der Sammler S positioniert. Ein gelber Ball wird von W über das Netz zu A geschickt (Pfeil 1). A ruft 'ICH' und fängt den Ball (Pfeil 2). B ruft 'HIER' und läuft zum Netz. B wirft den Ball über das Netz zu S (Pfeil 3). S übergibt den Ball an W (Pfeil 4). Eine Legende unten rechts zeigt: W = Werfer, S = Sammler.</p> <p>Früh entscheiden, laut rufen und entschlossen handeln.</p> <p>Vorübung, um Spielprinzip vom 2:2 zu verinnerlichen.</p>	<p>Volleybälle Langnetz (o.ä.)</p>	<p>10 min</p>
<p>2 mit 2 – 2 Ballberührungen pro Seite</p> <p>Gleiches Prinzip wie in Übung „Große Klappe“, außer dass nun beide 2er-Teams nebeneinanderstehen und es keinen Werfer und keinen Sammler mehr gibt. Es soll versucht werden, dass ein Spielfluss entsteht. Auf beiden Seiten muss nun nach jeder Netzüberquerung entschieden werden, wer den Ball annimmt. Entsprechend soll wieder „ICH“ und „HIER“ gerufen und agiert werden.</p> <p>a. Alle Spieler fangen und werfen den Ball zunächst</p> <p>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</p> <p><u>Optional:</u> Wettkampfform 2 gegen 2 (je nach Zeit und Spielniveau): Gleiches Prinzip wie in Übungsteil b. Das Anspiel erfolgt in Form eines Anwurfs beidhändig von unten über das Netz. Mit Tabuzonenregelung (Ball darf nach Netzüberquerung nicht in Tabuzone geworfen werden).</p>	<p>Zweier-Teams durch das Netz getrennt</p> <p>Das Diagramm zeigt ein Volleyballnetz mit einem roten Netzkabel. Links sind zwei Spieler A und B positioniert, rechts zwei Spieler C und D. Ein gelber Ball wird von A über das Netz zu C geschickt (Pfeil 1). C ruft 'ICH' und fängt den Ball (Pfeil 2). C wirft den Ball über das Netz zu B (Pfeil 3). B ruft 'HIER' und fängt den Ball (Pfeil 4). B wirft den Ball über das Netz zu D (Pfeil 5). D ruft 'ICH' und fängt den Ball (Pfeil 6). D wirft den Ball über das Netz zu A (Pfeil 7). Die Beschriftung '2:2' ist rechts im Diagramm zu sehen.</p> <p><u>Hinweis:</u> In dieser Übung soll der Ball beidhändig oberhalb der Stirn über das Netz geworfen werden (in Anlehnung an eine Pritsch- oder Angriffs-bewegung).</p>	<p>Volleybälle Langnetz (o.ä.) Feldmarkierungen & Markierung für Tabuzone</p>	<p>10 - 15 min</p>

Materialien: Volleybälle, Langnetz (Baustellenband/Schnur), Feldmarkierungen, Evtl. ausgedruckte Regeln

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Kettenfange</p> <p>Zu Beginn werden zwei Fänger-Pärchen ausgewählt. Diese halten sich an den Händen und versuchen nun die anderen Kinder zu fangen ohne sich selbst dabei an den Händen los zu lassen. Wenn ein Kind gefangen wurde, wird es ebenfalls zum Fänger und hängt sich an einer Seite der Fänger-Kette an.</p> <p>Wer bleibt als letztes noch übrig und kann den beiden Fänger-Ketten entkommen?</p>	<p>Zwei Fänger-Pärchen zu Beginn; jedes Kind das gefangen wurde hängt sich an die Fänger-Kette an.</p> 	Keine	5 min
<p>2 mit 2 – 3 Ballberührungen pro Seite</p> <p>Spielend üben im Spiel 2 mit 2.</p> <p>Der erste Ball wird grundsätzlich über das Netz geworfen.</p> <p>Gleiches Prinzip wie in UE 7, Übung „2 mit 2 – 2 Ballberührungen“ (S.20). Die Spieler müssen schnell entscheiden wer den ersten Ball annimmt entsprechend rufen und agieren.</p> <p>a. Spieler (A) wirft den Ball über das Netz. Spieler (C) und (D) müssen entscheiden wer den Ball annimmt und entsprechend rufen. Der annehmende Spieler fängt zunächst den Ball (C) – sein Partner (D) läuft nach vorne ans Netz und bekommt den Ball zugeworfen. Nach der Annahme läuft (C) ebenfalls vor zum Netz. (D) wirft ihm dann den Ball beidhändig von unten in einem hohen Bogen zu. (C) pritscht diesen Ball über das Netz. (C) und (D) ziehen sich nach dieser Aktion wieder zurück in ihre Ausgangsposition.</p> <p>[Anwurf über das Netz (A) - Fangen (C) - Werfen zum Partner (C) - Fangen (D) - Anwurf zum Partner (D) - Pritschen übers Netz (C) - Fangen (B) - usw.]</p> <p>Auf der anderen Seite müssen nun (A) und (B) entscheiden, werden über das Netz kommenden Ball annimmt und entsprechend agieren.</p> <p>b. Gleiches Prinzip wie in Übungsteil 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.</p> <p>[Anwurf über das Netz (A) - Baggern/Pritschen zum Partner (C) - Fangen (D) - Anwurf zum Partner (D) - Pritschen übers Netz (C) - Baggern/Pritschen zum Partner (B) - usw.]</p>	<p>Zweier-Teams - miteinander spielen!</p>  <p><u>Übungsteil a.</u> 1: Werfen (Anspiel) 2: Werfen 3: Werfen 4: Pritschen ... Werfen usw.</p> <p><u>Übungsteil b.</u> 1: Werfen (Anspiel) 2: Baggern/Pritschen 3: Werfen 4: Pritschen ... Baggern/Pritschen usw.</p>	<p>Volleybälle</p> <p>Langnetz (o.ä.)</p> <p><i>optional:</i> Feldmarkierungen</p>	20 min

<p>Einführung des Duo-Spiels - Spielfeld und Regeln</p> <p><i>Spielfeld</i> Ein Spielfeld im Duo-Spiel ist 3 Meter breit und insgesamt 9 Meter lang. Die Tabuzone ist auf jeder Seite etwa 1-2 Meter tief. Die Netzhöhe beträgt ca. 2,10 Meter.</p> <p><i>Hinweis:</i> die Tabuzone ist im Duo-Spiel, anders als in den bisherigen Übungseinheiten, nur noch für das Anspiel relevant (siehe Spielregeln)</p> <p><i>Regeln</i> Die allgemeinen Spielregeln, sowie die Regeln zum Anspiel und Punkte zählen sind im Anhang „Spielregeln für das Duo-Spiel (2 gegen 2)“ ausformuliert.</p> <p>Die Regeln sollten mit den Kindern einmal durgesprochen und am besten anhand eines kurzen Demonstrationsspiels veranschaulicht werden.</p>	 <p>Die Feldbegrenzung sowie die Tabuzone sollten in jedem Fall noch einmal extra gekennzeichnet werden (z.B. mit Gummi-Linien, Klebeband oder Hütchen)</p>	<p>Langnetz (o.ä.)</p> <p>Markierungen für Felder und Tabuzone</p> <p>Evtl. ausgedruckte Übersicht der Regeln (siehe Anhang)</p>	<p>5 min</p>
<p>Duo-Spiel (2 gegen 2) - Kaiserspiel</p> <p>Die Kinder werden in 2er-Teams eingeteilt. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Teams alle ungefähr gleich stark bezüglich des Spielniveaus sind (also z.B. etwas bessere Spieler mit etwas Schlechteren mischen). Es kann auch 3er-Teams geben (1 Auswechselspieler), damit eine gerade Anzahl an Teams entsteht.</p> <p>Nun wird nach den zuvor gelernten Duo-Spiel-Regeln gegeneinander gespielt. Die ersten Spielpaarungen werden ausgelost. Jedes Feld hat eine Nummer. Die Teams ziehen aus einem Topf die Zahl des Feldes, auf dem sie das erste Spiel bestreiten. Die Spiele werden auf Zeit gespielt, pro Spiel ca. 3 Minuten. Bei Gleichstand am Ende der Zeit wird noch ein Ball ausgespielt, um einen Gewinner zu ermitteln.</p> <p>Das Gewinnerteam eines Spiels rückt, nach dem Abklatschen mit dem Gegner, ein Feld in Richtung „Kaiserfeld“, das Verliererteam rutscht ein Feld in Richtung „Bauernfeld“. Gewinnt ein Team, das bereits auf dem Kaiserfeld steht, bleibt es dort einfach stehen. Verliert ein Team, das bereits auf dem Bauernfeld steht, bleibt es ebenfalls einfach stehen.</p> <p>Das Team das ganz am Ende der Stunde auf dem Kaiserfeld gewonnen hat ist der Sieger.</p>	<p>Etwa gleichstarke 2er-Teams</p> <p>Der Gewinner im Kaiserfeld bleibt im Feld stehen</p>  <p>Der Verlierer im Bauernfeld bleibt im Feld stehen</p> <p>Mehrere Spiele à circa 3 Minuten.</p>	<p>Langnetz (o.ä.)</p> <p>Markierungen für Feld und Tabuzone</p> <p>Evtl. ausgedruckte Übersicht der Regeln (siehe Anhang)</p> <p>Volleybälle</p>	<p>20 - 25 min</p>

Materialien: Volleybälle, Langnetz (Baustellenband/Schnur), Feldmarkierungen, Evtl. ausgedruckte Regeln (zum Nachlesen), Stempelkarten

Übungs-/Spielform	Organisationsform	Material	Zeit
<p>Einspielen</p> <p>Die Kinder werden wieder in etwa gleichstarke 2er-Teams eingeteilt. Es kann auch 3er-Teams geben (1 Auswechselspieler), damit eine gerade Anzahl an Teams entsteht.</p> <p>Jeweils zwei Teams spielen sich über das Netz miteinander (!) ein (einfaches Hin- und Herspielen im Pritschen und Baggern).</p>	<p>Gerade Anzahl von etwa gleichstarken 2er-Teams bzw. 3er-Teams</p> <p>Bei 3er-Teams ist ein Spieler der Auswechselspieler – es sollte darauf geachtet werden, dass öfters gewechselt wird, so dass alle Spieler eines Teams an allen Spielen etwa gleich viel beteiligt sind.</p>	<p>Langnetz (o.ä.)</p> <p>Volleybälle</p>	<p>5 min</p>
<p>Regeln wiederholen</p> <p>Kurze Wiederholung der Duo-Spiel-Regeln aus der letzten Stunde. Evtl. mit einer kurzen Demonstration. Die Kinder sollen selbst die wichtigsten Regeln wiederholen.</p>	<p>Alle Gemeinsam.</p> <p>„Wisst ihr noch, nach welchen Regeln wir das letzte Mal gespielt haben?“</p>	<p>Langnetz (o.ä.)</p> <p>Feldmarkierungen</p> <p>Evtl. ausgedruckte Übersicht der Regeln (siehe Anhang)</p>	<p>2 - 3 min</p>
<p>Duo-Spiel (2 gegen 2) – Jeder gegen jeden</p> <p>- Turnier mit Stempelkarten -</p> <p>Es wird nach den Duo-Spiel-Regeln gegeneinander gespielt. Die ersten Spielpaarungen werden ausgelost. Jedes Feld hat eine Nummer. Die Teams ziehen aus einem Topf die Zahl des Feldes auf dem sie das erste Spiel bestreiten. Die Spiele werden auf Zeit gespielt, pro Spiel ca. 3 - 4 Minuten.</p> <p>Nach jedem Spiel rutschen die Teams im Uhrzeigersinn ein Feld weiter, dabei wird ein Feld am Ende des Netzes (in der Skizze: Feld 7) übersprungen. Das Team, das das erste Spiel auf diesem Feld bestreitet bleibt für das gesamte Turnier dort stehen.</p> <p>Jedes Team bekommt eine Stempelkarte. Für jedes gewonnene Spiel erhält das Team von der Lehrkraft zwei Stempel. Bei einem Unentschieden erhalten beide Teams jeweils einen Stempel.</p> <p>Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Stempeln?</p>	<p>Gerade Anzahl von etwa gleichstarken 2er- bzw. 3er-Teams</p>  <p>Jeder gegen jeden: nach jedem Spiel wird ein Feld im Uhrzeigersinn weiter gerutscht, auf einem Feld bleibt das Team für das gesamte Turnier fest (z.B. Feld 7).</p> <p>Mehrere Spiele à circa 3 - 4 Minuten.</p>	<p>Volleybälle</p> <p>Langnetz (o.ä.)</p> <p>Feldmarkierungen</p> <p>Evtl. ausgedruckte Übersicht der Regeln (siehe Anhang)</p> <p>Stempelkarten (Druckvorlage im Anhang)</p>	<p>30 - 35 min</p>
<p>Abschluss</p> <p>Gemeinsamer Abschluss und Reflektion der letzten 10 Stunden. „Hat euch das Volleyballspielen gefallen?“ „Was hat euch am besten gefallen? Was weniger gut?“</p>	<p>Alle sitzen gemeinsam zusammen.</p>	<p>Keine</p>	<p>5 min</p>

– ANHANG –

Bewegungsablauf Pritschen (Oberes Zuspiel)



Spielbereite Ausgangsposition!



Zum Ball bewegen!



*Spielposition:
Hände oberhalb und vor der Stirn, Finger gespreizt, Ellbogen gebeugt, Knie leicht beugen!*



Spielen des Balls oberhalb vor der Stirn; Ball durch das kleine Dreieck der Finger anschauen!



Hauptimpuls aus Ellenbogen und Handgelenk, Beine zur Unterstützung strecken, möglichst kurze Ballberührung in den Händen



Sofort wieder spielbereit sein!

Bewegungsablauf Baggern (Unteres Zuspiel)



Spielbereite Ausgangsposition!



Zum Ball bewegen!



*Spielposition:
Knie gebeugt,
Oberkörper vorlage,
Arme geschlossen und
weit nach vorne
gestreckt (Spielbrett)!*



*Arm-/Körperwinkel ca. 90°,
Treffpunkt des Balls
zwischen Handgelenk
und Ellenbogen,
Ausrichten des
Spielbretts zum Ziel!*



*Hauptimpuls aus den
Schultergelenken,
Arm-Körper-Winkel sollte
sich kaum verändern,
leichte Aufstehbewegung
unterstützt den Impuls*



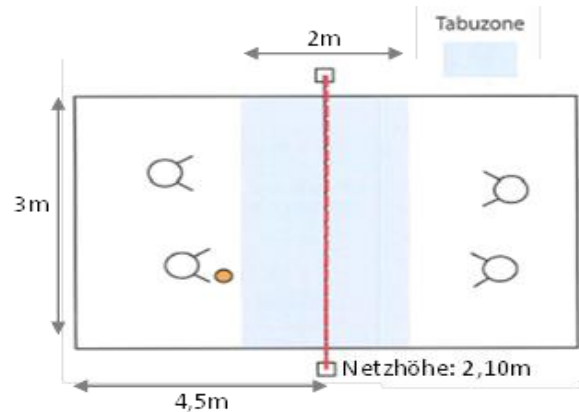
*Sofort wieder
spielbereit sein!*



Spielregeln für das Duo-Spiel (2 gegen 2)

angelehnt an die Regeln des Grundschul-Cups der Deutschen Volleyballjugend (dvj)

Das Spielfeld



Mannschaft

- Eine Mannschaft besteht aus mindestens 2 Spieler/innen. Dazu können beliebig viele Auswechselspieler kommen
- Spielerwechsel sind jederzeit und beliebig erlaubt.

Punkte zählen

- Die spielenden Teams zählen selbst laut mit.
- Der Spieler, der das Anspiel übernimmt, nennt laut vor seinem Anspiel den aktuellen Spielstand. Die gegnerische Mannschaft bestätigt diesen oder dementiert. Bei Bestätigung erfolgt das Anspiel, bei Uneinigkeit wird erst über den Spielstand Einigung erzielt, bevor angespielt werden darf.
- Das Anspiel ohne vorherige Nennung des Spielstandes ist ungültig und muss wiederholt werden.

Anspiel

- Das Anspiel erfolgt von der rechten Seite hinter der Tabuzonenlinie.
- Der Ball darf das Netz berühren, muss allerdings im gegnerischen Feld hinter der Tabuzone ankommen, bzw. die Tabulinie berühren.
- Das „aufschlagende“ Team wechselt vor jedem Anspiel die Positionen. Es führt also kein Spieler zwei Anspiele hintereinander durch.
- Anspielen darf immer das Team, das im vorhergehenden Spielzug den Fehler gemacht hat.

Spielregeln

- Das direkte Zurückspielen des Balls ist nicht erlaubt. Es gibt auf jeder Seite mindestens zwei Ballberührungen. Beide Spieler müssen den Ball berührt/gespielt haben.
- Der annehmende Spieler darf zwei Ballberührungen hintereinander durchführen (Ballkontrolle).
- Beim Zurückspielen des Balles ist die Berührung des Netzes ebenso erlaubt, wie das Spielen des Balles in die Tabuzone.
- Der Ball ist im Feld und nicht „Aus“, wenn er die Linie des Feldes noch berührt.
- Am Ende des Spiels klatschen sich die Teams immer ab und bedanken sich für das Spiel.

Turnierkarte

Team: _____



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Turnierkarte

Team: _____



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Turnierkarte

Team: _____



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Turnierkarte

Team: _____



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20