

Monatsthema

01-02 | 2022



Inhalt Monatsthema

Die Spielsportart ohne Spielfeldbegrenzung	2
Spielregeln	3
Methodisch-didaktische Anregungen	5
Niveauangepasste Spielformen	6
Reflexionsfragen: Taktik und Technik	8

Praxis

Übungssammlung	10
Aufwärmspiele	14
Lektion: Roundnet entdecken	16
Hinweise	18
Anhang	

Kategorien

Alter: 10 bis 18 Jahre

Schulstufe: Zyklus 2 und 3 und Sek. II

Lehrplanverknüpfung: BS.4.A.1, BS.4.B.1

Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernstufe: Erwerben, Anwenden

Roundnet

Eine Trendsportart verpackt in einem kleinen Rucksack. Für Roundnet braucht es nicht mehr als ein Netz, einen Ball und vier Spieler/-innen. Das Spielfeld ist überall. Als attraktives 360°-Spiel ohne Spielfeldbegrenzung kann Roundnet in der Halle, auf dem Rasen oder im Sand gespielt werden. Dieses Schwerpunktthema stellt die junge Sportart vor und zeigt die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten im Schulsport auf.

Regelverwandt mit dem bekannten Beachvolleyball wird Roundnet in Zweier-teams gespielt. Das Ziel ist es, den Ball mit maximal drei Ballberührungen so auf das trampolinähnliche Netz zu schlagen, dass das gegnerische Team diesen nicht mehr erreichen oder auf das Netz retournieren kann. Der Ball darf dabei in jede Richtung so weit oder auch kurz wie möglich gespielt werden, was dem Spiel eine Fülle an taktischen Handlungsoptionen und Strategien verleiht.

Roundnet verbindet Spielwitz, Koordination, Ballgefühl und nicht zuletzt freundschaftlichen Teamgeist. Athletische Verteidigungsaktionen sowie unbegrenzte kreative Schlagbewegungen machen die Sportart gleichermaßen attraktiv und abwechslungsreich. Die Intensität der Ballsportart steigt parallel zum Spielniveau. Beim Einstieg steht vor allem der Spass im Vordergrund. Die Regeln sind leicht erlernt und ermöglichen dadurch einen schnellen Einstieg und direkten Spielspass.

Vermittlungsfokus

Dieses Handout richtet sich an Personen, die die Sportart noch nicht kennen sowie insbesondere auch an Sportlehrpersonen. Durch Informationen zur Spielorganisation und methodisch-didaktischen Empfehlungen sowie Spielübungen zur Förderung des technischen und taktischen Spielverständnisses soll die Vermittlung der Sportart unterstützt werden. Eine adaptierbare Übungssammlung mit Inhalten für 10- bis 18-Jährige (Zyklus 2, 3 und Sek. II) bietet einen vielfältigen Einsatz für mehrere Unterrichtsstufen. Alle Inhalte können sowohl in der Sporthalle als auch draussen (Rasen, Sand) umgesetzt werden.

Im Zentrum der Vermittlung steht das spielerische Erlernen sowie die Verknüpfung von Technik und Taktik. Dem Sportspielvermittlungsansatz «[Teaching Games for Understanding](#)» (TGfU) (ursprünglich nach Bunker und Thorpe, 1982) folgend, sollen Lernende dabei vor technische und taktische Probleme gestellt werden, die anschliessend durch treffenden Reflexionsfragen und spielnahen Übungsformen gelöst werden.



Die Spielsportart ohne Spielfeldbegrenzung

So weit, so hoch oder so kurz wie man kann – alles ist möglich. Um im Roundnet einen Punkt zu gewinnen, sind der Schlagvariation und -kreativität kaum Grenzen gesetzt. Als dynamisches 360° Grad-Spiel ohne Spielfeldaufteilung oder -begrenzung eröffnet es eine Vielfalt an Möglichkeiten.

Das Spiel kann auf jedem Untergrund aufgestellt und gespielt werden. Spielfeldmarkierungen werden nicht zwingend benötigt. Insgesamt geht bei der Spielorganisation durch den unkomplizierten, schnellen Aufbau der Roundnet-Netze kaum Zeit verloren.

Spielfeldorganisation

Zwischen zwei aufgestellten Netzen sollte ein Abstand von mindestens 5m eingehalten werden, sodass sich die Spielenden nicht in die Quere kommen. Mit steigendem Spielniveau weitet sich auch der benötigte Platz zwischen den Netzen aus. Bei sehr grossen Gruppen sind koordinative Aufgaben neben den Feldern (z. B. Passen zu zweit) oder konkrete Beobachtungsaufträge (siehe [Reflexionsfragen](#), S. 8–9) möglich. Falls nicht genügend Roundnet-Netze zur Verfügung stehen, können alternativ auch Gymnastikreifen auf den Boden gelegt werden und als Spielgeräte verwendet werden.

Spielablauf

Für das Spiel werden zwei Teams à zwei Spieler/-innen gebildet. Vor jedem Aufschlag stellen sie sich im 90°- Grad-Winkel um das Netz (Grundpositionen). Die zwei Teammitglieder stehen dabei nebeneinander (siehe Abb. 1). Die Grundpositionen befinden sich 2.10m vom Netzrand entfernt. Dieser Abstand kann optional mit einem Kreis um das Netz gekennzeichnet werden. Einfacher wird das Spiel, wenn die Distanz zum Netz für den Aufschlag verringert wird. Der Abstand ist daher zu Beginn eher als Leitmass zu betrachten. Im kompetitiven Spiel sorgt er für einheitliche Fairness.

Das Aufschlagsrecht wird zu Beginn jedes Spiels mittels Schere, Stein, Papier ermittelt. Folgend beginnt z. B. der/die Spieler/-in A aus Team 1 mit dem Aufschlag auf die vis-a-vis stehende Person C aus Team 2. Während des Spiels ist immer das Team im Aufschlagsrecht, das den vorgängigen Punkt erzielt hat. Solange das Team die Oberhand behält, bleibt der/die gleiche Aufschläger/-in, tauscht aber nach jedem Anspiel mit dem Teammitglied die Plätze, um abwechselnd auf den einen oder anderen Gegner zu servieren. Gewinnt Team 2 den Punkt, schlägt es auf. Sobald Team 1 den Punkt zurückerobert, ist es mit dem Aufschlag an der Reihe. Spieler B schlägt auf. Die Aufschlagsreihenfolge unter den 4 Spielenden bleibt während eines Satzes gleich. Nach dem Aufschlag existieren während des Ballwechsels keine Positionen oder Spielfeldhälften mehr. Die vier Spielenden können sich frei um das Netz bewegen. Dabei versucht das annehmende Team mit einer, zwei oder drei Ballberührungen den Ball zurück auf das Netz zu schlagen.

Fairplay

Fairplay ist ein zentraler Aspekt im Roundnet. Regelverstösse, wie z. B. Doppelberührungen des Balls oder eine Netzberührung, werden sofort durch Handheben eingestanden – auch im Spitzensport. Zusätzlich können sie vom gegnerischen Team «gecallt» werden (siehe [Calls/Begriffe](#), S. 4). Können sich die Teams bei einem Punkt nicht einigen, wird der Ballwechsel wiederholt.

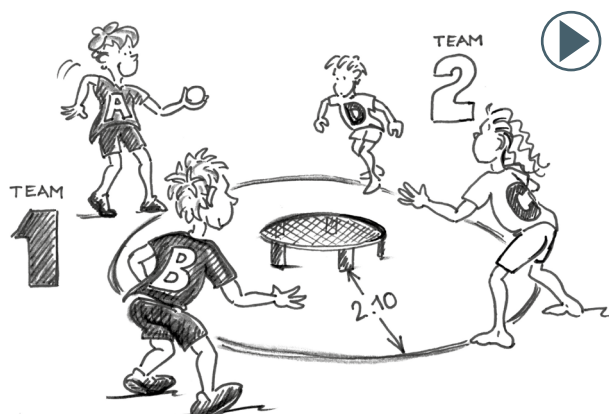


Abbildung 1: Grundpositionen im Roundnet

Spielregeln

Im Vergleich zu vielen anderen Sportarten wird Roundnet ohne Schiedsrichter/-in gespielt. Dabei appelliert die Trendsportart an Fairplay und Sportgeist. Die Spielregeln können, für einen leichteren Einstieg im Sportunterricht, dem Alter und Niveau der Spieler/-innen angepasst werden.

Team: Zwei Teams mit je zwei Spieler/-innen

Spieldauer: Zwei Gewinnsätze auf 11, 15 oder 21 oder zeitliche Begrenzung

Anspielkreis: 2.10m vom Netz entfernt

Spielfeld: Keine Begrenzung oder Feldaufteilung, 360°-Spiel um das Netz

Spielziel: Punkte zu erzielen, in dem der Ball so auf das Netz geschlagen wird, dass das andere Team den Ball nicht retournieren kann oder bei der Annahme einen Fehler macht.

Spielregeln

[Offizielle Spielregeln](#) (pdf, auf englisch)

Aufschlag: Der Ball muss mind. 10cm aus der Hand geworfen werden und aus der Luft auf das Netz geschlagen werden. Der Aufschlag darf nicht höher vom Netz abspringen als die Schulterhöhe der aufrecht stehenden Gegenspieler/-in. Während des Spiels ist immer das Team, das den vorgängigen Punkt erzielt hat, im Aufschlagsrecht. Dabei schlägt Spieler/-in A abwechselnd auf die Gegenspieler/-innen, bis das gegnerische Team einen Punkt erzielt. Bei einem erneuten Punktgewinn schlägt Spieler/-in B auf. Das aufschlagende sowie auch das annehmende Team kann Punkte erzielen.

Vereinfachung Aufschlag: Distanz zum Netz verringern, Aufschlagstärke regulieren (z. B.. zu Beginn keinen direkten Punktgewinn durch den Aufschlag erlauben).

Fehler beim Aufschlag: Ein Aufschlagsfehler ist, wenn der Ball seine Flugrichtung ändert, weil er links oder rechts nahe am Rande des Netzes aufkommt («Pocket»). Bei Aufschlagsfehler darf der Aufschlag wiederholt werden (max. 2 Aufschläge).

Im Spiel:

- Der Ball darf nur geschlagen, nicht gefangen oder geführt werden.
- Die Ballberührung darf mit jedem beliebigen Körperteil erfolgen.
- Pro Team sind maximal drei Ballberührungen erlaubt, um den Ball wieder auf das Netz zu schlagen.
- Ein/-e Spieler/-in darf den Ball nicht zweimal hintereinander berühren (Ausnahme beim Block «[Soft Touch](#)»).

Fehler ist, wenn...

... der Ball nach drei Ballberührungen nicht aufs Netz gespielt werden kann,

... der Ball den Rahmen und nicht das Netz trifft («[Rim](#)»),

... der Ball nach einem Schlag zwei Mal auf dem Netz aufspringt («[Double](#)»).

Wiederholung erfolgt, wenn...

... Uneinigkeit über die Korrektheit eines gespielten Balls herrscht;

... ein/-e Spieler/-in daran gehindert wird, den Ball zu erreichen.

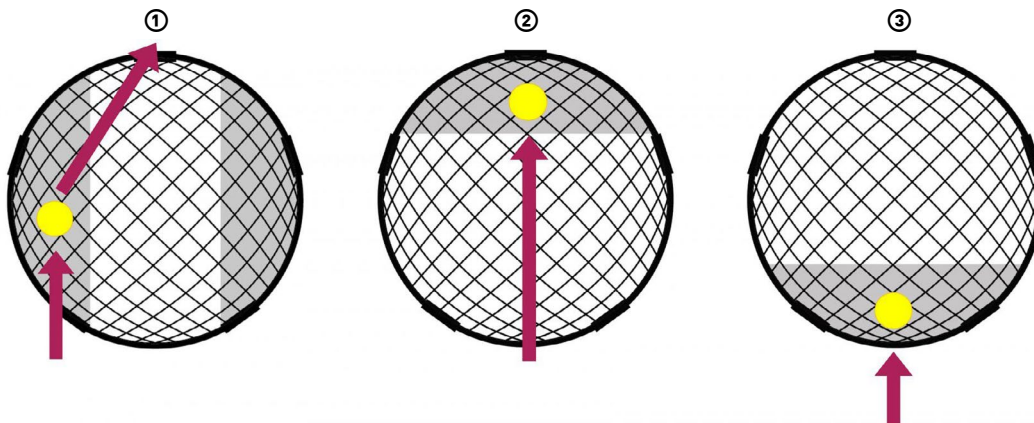
Calls/Begriffe

Double/Doppel: Der Ball wird so gespielt, dass er mehrmals auf dem Netz aufkommt (z. B. bei zu kurz gespielten Schlägen) → Punkt für das gegnerische Team.

High/Hoch: Der Aufschlag (ganzer Umfang des Balls) springt höher aus dem Netz als die Schulterhöhe des/der annehmenden Spieler/-in bei aufrechtem Stand (leicht gebeugte Knie erlaubt). → Zweiter Aufschlag; bei wiederholtem Fehler → Punkt für das gegnerische Team.

Net/Netz: Irgendein/-e Spieler/-in berührt während einem Ballwechsel oder einem Schlag den Rahmen oder das Netz mit einem Körperteil → Punkt für das gegnerische Team.

Pocket: Pocket beschreibt die Situation, wenn der Ball nahe am Rand des Netzes landet und dadurch seine Flugbahn ändert. Es gibt drei Arten von Pockets.



① **Sidepocket:** Der Ball wird in das linke oder rechte Drittel des Netzes gespielt und ändert dadurch die Flugbahn unnatürlich in die entgegengesetzte Richtung (z. B. Ball kommt im linken Drittel des Netzes auf und fliegt dadurch verstärkt in Richtung rechts). → Dies wird beim Aufschlag als Fehler gewertet, im Spiel ist es erlaubt.

② **Backpocket:** Der Ball wird in das hintere Drittel des Netzes gespielt und ändert dadurch die Flugbahn unnatürlich vertikal (z. B. Ball fliegt viel steiler aus dem Netz, als er in das Netz gespielt wurde). → Dies ist beim Aufschlag erlaubt, solange der Ball den/die Gegenspieler/-in nicht über der Schulterhöhe passiert. Im Spiel ist es immer erlaubt.

③ **Frontpocket:** Der Ball wird in das vordere Drittel des Netzes gespielt und ändert dadurch die Flugbahn unnatürlich vertikal (z. B. Ball fliegt viel flacher aus dem Netz, als er in das Netz gespielt wurde). → Dies ist sowohl beim Aufschlag als auch im Spiel erlaubt.

Rim/Rand: Der Ball berührt den Rand anstelle des Netzes. Dies ist zu jedem Zeitpunkt des Spiels ein Fehler → Punkt für das gegnerische Team.

Roll Up: Ein hart geschlagener Ball landet zuerst komplett im Netz, rollt aber durch die Kraft an den Rand und springt danach vom Netz weg. Dies ist erlaubt und kein Fehler. Dies ist beim Aufschlag erlaubt, solange der Ball den/die Gegenspieler/-in nicht über der Schulterhöhe passiert (siehe Backpocket). Im Spiel ist es immer erlaubt.

Soft Touch: Wenn der Ball beim ersten Kontakt in der Annahme (ausser beim Aufschlag) immer noch in der aufwärts Bewegung ist, darf der/die annehmende Spieler/-in den Ball nach der ersten Ballberührung ein zweites Mal spielen. Diese zweite Berührung muss zwingend ein Pass sein, in jedem anderen Fall → Punkt für das gegnerische Team.

Methodisch–didaktische Anregungen

Alle wollen spielen und nicht nur losgelöste Technikübungen absolvieren! Spielsituationen ermöglichen den Lernenden taktisch zu denken, Entscheidungen zu fällen und gemeinsam im Team Probleme zu lösen. Viele Ballberührungen sind für die Lernenden wichtig. Deshalb gilt es, die Endform Roundnet anfangs zu vereinfachen und anzupassen, damit schnell ein Spielfluss zustande kommt.

Ganzheitlicher Spielgedanke – spielend lernen

Roundnet wird spielerisch vermittelt. Dabei sollen die Lernenden aktiv integriert werden. Dem TGfU-Ansatz (siehe Abb. 2) folgend, findet durch den spielzentrierten Fokus der Lernenden ein aktives Problemlösen statt. Um die Lernenden vor Probleme stellen zu können, wird jeweils mit einer, dem Niveau der Lernenden angepassten Spielform (1) gestartet. Zur Unterstützung der aktiven Problemlösung, erfolgt anschliessend eine Reflexionsphase (2). Die Lehrperson versucht dabei durch gezieltes Nachfragen technische und taktische Probleme aufzuzeigen bzw. die eigenständige Problemwahrnehmung der Lernenden zu fördern. Dazu werden sie gefragt, *was* in einer Situation zu tun ist und *wie* es zu tun ist. In einem nächsten Schritt können durch Übungssequenzen (3) die notwendigen Skills geübt werden, also das *wie*. Im Anschluss an die Übungssequenz wenden Lernenden nochmals in einer Spielform (1) die geübten Skills an.

Schrittweise Annäherung an die Endform

Die Spielformen passt die Lehrperson dem Spielniveau und den Vorerfahrungen der Lernenden an, sodass sie sich diese schrittweise der Endform annähern. Dafür helfen niveauangepasste Spielformen, wie im Kapitel «[Niveauangepasste Spielformen](#)» (siehe S. 6–7) näher beschrieben. Die Endform wird auf vereinfachte Spielformen (Stufen) heruntergebrochen. Die Spielregeln werden angepasst, der Kern des Spiels bleibt aber immer erhalten. Dies erleichtert es den Spielenden, den Fokus zuerst auf das Spielverständnis zu legen, indem sie an bereits vorhandenen Kompetenzen anknüpfen können. Regeln werden somit schrittweise eingeführt und dem Niveau der Lernenden entsprechend erweitert.

Stufe	Beschreibung
1	Fangen und Werfen
2	Fangen, Passen und Werfen
3	Fangen, Passen und Schlagen
4	Fangen, Passen und direkt Schlagen
5	Fangen, direkt Passen und direkt Schlagen
6	Endform Roundnet

Für jede Stufe gibt es zudem passende [Reflexionsfragen](#) (siehe S. 8–9) und [Übungen](#) (siehe S. 10–13). Die Stufen dienen als Orientierungshilfe und müssen nicht in der vorgegebenen Reihenfolge durchlaufen werden. Je nach Niveau der Spielenden empfiehlt es sich, auf einer höheren Stufe einzusteigen und bestimmte Stufen zu überspringen. Die Reflexionsfragen und die Übungen können für jede beliebige Spielform (Stufe) angepasst angewendet werden. Inhaltlich empfiehlt es sich für alle Niveaus, den Fokus zuerst auf das Spielverständnis, anschliessend den Angriff und erst zuletzt auf die Verteidigung zu richten. Je nach Niveau können die Lernenden auch selbstständig Übungsformen entwickeln und so das aktive Problemlösen noch spezifischer fördern.

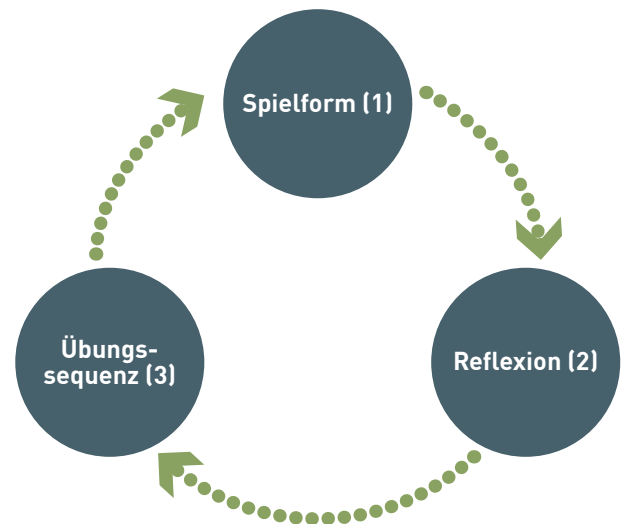


Abbildung 2: Vermittlungszyklus in Anlehnung an [Bunker und Thorpe \(1982\)](#)

Niveauangepasste Spielformen

Damit ein erfolgreicher Aufbau der Sportart und niveauangemessene Lektionen gelingen, sollen die Lernenden schrittweise zur Endform herangeführt werden. Die folgenden sechs Spielformen (Stufen) sind aufbauend konzipiert und bieten den Lernenden mit Reflexionsfragen und Übungen einen leichten Zugang.

Für alle Spielformen müssen, wie in der Endform, pro Roundnet-Netz vier Spieler/-innen in zwei Teams à zwei Spieler/-innen eingeteilt werden. Pro Gruppe braucht es einen Ball. Für den korrekten Aufbau sind die folgenden Begriffe zentral, damit die Bälle zwischen den Spielenden nicht nur hin und her und auf das Netz geworfen und gefangen werden, sondern mit der Zeit zugepasst, geschlagen oder direkt angenommen und weitergespielt werden können (siehe Anhang «Technik»).

Stufe 1 – Fangen und werfen

Den Ball so auf das Netz werfen, sodass das gegnerische Team ihn nicht fangen kann.



Vier Spieler/-innen pro Netz.

Ein Ballwechsel beginnt immer mit einem Wurf auf das Netz aus der Grundposition.

1. Ballberührung: fangen, zuwerfen
2. Ballberührung: fangen, zuwerfen
3. Ballberührung: fangen, auf das Netz werfen (auf das Netz)

Bemerkungen

- Ball berührt den Rand, kommt 2x aufs Netz oder fällt auf den Boden = Fehler.
- Maximal drei Ballberührungen.
- Das Team in Ballbesitz darf vom gegnerischen Team nicht behindert werden.
- Jenes Team, das den Punkt erzielt, hat Aufschlag.

Mögliche Reflexionsfragen: [Taktik B 1-3](#); [Technik ZU 1, AN 1](#)

Mögliche Übungen: [Zuspiel: Zuwerfen](#)

Stufe 2 – Fangen, passen und werfen

Den Ball auf das Netz werfen, sodass das gegnerische Team ihn nicht fangen kann.



Vier Spieler/-innen pro Netz.

Ein Ballwechsel beginnt immer mit einem Wurf auf das Netz aus der Grundposition.

1. Ballberührung: fangen, zupassen
2. Ballberührung: fangen, zupassen
3. Ballberührung: fangen, auf das Netz werfen

Bemerkungen

- Regeln wie in Stufe 1.
- Neu: Ball zupassen anstatt zuwerfen.

Mögliche Reflexionsfragen: [Taktik B 3-4](#); [Technik ZU 2, AN 1](#)

Mögliche Übungen: [Zuspiel: Zuwerfen](#), [Zuspiel: Exploratives passen](#)

Stufe 3 – Fangen, passen und schlagen

Den Ball auf das Netz schlagen, sodass das gegnerische Team ihn nicht fangen kann.



Vier Spieler/-innen pro Netz.

Neu: Aufschlag wird auf das Netz geschlagen anstatt geworfen.

1. Ballberührung: fangen, zupassen
2. Ballberührung: fangen, zupassen
3. Ballberührung: fangen, auf das Netz schlagen

Bemerkungen

- Regeln wie in Stufe 2.
- Neu: Angriff wird auf das Netz geschlagen anstatt geworfen.

Mögliche Reflexionsfragen: [Taktik B 1-5](#); [Technik ZU 2, AN 2, VE 1, AU 1](#)

Mögliche Übungen: [Zuspiel: Exploratives passen](#), [Angriff: Schlagübungen](#), [Angriff: Rund um die Uhr](#), [Aufschlag: Variationen](#)

Stufe 4 – Fangen, passen und direkt schlagen

Den Ball direkt auf das Netz schlagen, sodass das gegnerische Team ihn nicht fangen kann.



Vier Spieler/-innen pro Netz.

Ein Ballwechsel beginnt immer mit einem Aufschlag auf das Netz aus der Grundposition.

1. Ballberührung: fangen, zupassen
2. Ballberührung: fangen, zupassen
3. Ballberührung: direkt auf das schlagen

Bemerkungen

- Regeln wie in Stufe 3.
- Neu: Vor der letzten Ballberührung darf der Ball nicht mehr gefangen werden, sondern muss direkt auf das Netz geschlagen werden.

Mögliche Reflexionsfragen: [Taktik B 6-7](#), [F 2-3](#); [Technik ZU 2](#), [AN 2](#), [AU 1](#)

Mögliche Übungen: [Angriff: Schlagübungen](#), [Angriff: Rund um die Uhr](#), [Aufschlag: Variationen](#)

Stufe 5 – Fangen, direkt passen und direkt schlagen

Den Ball direkt auf das Netz schlagen, sodass das gegnerische Team ihn nicht fangen kann.



Vier Spieler/-innen pro Netz.

Ein Ballwechsel beginnt immer mit einem Aufschlag auf das Netz aus der Grundposition.

1. Ballberührung: fangen, zupassen
2. Ballberührung: direkt zupassen
3. Ballberührung: direkt auf das Netz schlagen

Bemerkungen

- Regeln wie in Stufe 4.
- Neu: Nach der Annahme, wird der Ball zugepasst und darf nicht mehr gefangen werden, sondern nur noch direkt gepasst und direkt auf das Netz geschlagen werden.

Mögliche Reflexionsfragen: [Taktik B 6-7](#), [F 1-4](#); [Technik ZU 2](#), [VE 1-2](#), [AU 1](#)

Mögliche Übungen: [Zuspiel: Exploratives passen](#), [Zuspiel: Passen in Bewegung](#), [Verteidigen: Body Block](#), [Aufschlag: Variationen](#)

Stufe 6 – Endform Roundnet

Den Ball direkt auf das Netz schlagen, sodass das gegnerische Team ihn nicht retournieren kann.



Vier Spieler/-innen pro Netz.

Ein Ballwechsel beginnt immer mit einem Aufschlag auf das Netz aus der Grundposition.

1. Ballberührung: direkt annehmen/zupassen
2. Ballberührung: direkt zupassen
3. Ballberührung: direkt auf das Netz schlagen

Bemerkungen

- Regeln wie in Stufe 5.
- Neu: Der Ball darf nicht mehr gefangen werden. Alle Ballberührungen müssen direkt gepasst/geschlagen sein.

Mögliche Reflexionsfragen: [Taktik B 1-5](#), [F 1-5](#); [Technik ZU 2](#), [AN 1-2](#), [VE 1-2](#), [AU 1](#)

Mögliche Übungen: [Zuspiel: Exploratives passen](#), [Zuspiel: Passen in Bewegung](#), [Angriff: Schlagübungen](#), [Angriff: Rund um die Uhr](#), [Verteidigen: Body Block](#), [Aufschlag: Variationen](#)

Reflexionsfragen: Taktik und Technik

Anregende Fragen und Inputs der Lehrperson fördern das Spielverständnis der Lernenden. Die Spielqualität steigt an und die Spieler/-innen erkennen, was es zu beachten oder noch zu üben gilt. Die Reflexionsfragen sind dabei unterteilt in die zwei Niveaus Basic und Fortgeschrittene sowie in technische Bereiche.

Taktik: Niveau Basic

Nr.	Fragen	Mögliche Antworten
B1	Was ist das Ziel des Spiels?	<ul style="list-style-type: none">• Punkte zu erzielen.
B2	Was ist das Ziel des angreifenden Teams?	<ul style="list-style-type: none">• Den Ball fangen/annehmen.• Den Ball zuwerfen/zupassen.• Den Ball so auf das Netz schlagen, dass das gegnerische Team den Ball nicht erreicht.
B3	Mit welcher Strategie konntet ihr als angreifendes Team die meisten Punkte erzielen?	<ul style="list-style-type: none">• Schnelles Zuwerfen/Zupassen.• Zuwerfen/Zupassen zum Netz erleichtert das Treffen des Netzes und öffnet Räume, da es die Handlungsoptionen der angreifenden Spieler/-in erweitert.
B4	Wozu dient das Zupassen innerhalb des Teams?	<ul style="list-style-type: none">• Es kann eine Angriffsposition näher am Netz erreicht werden.• Räume können durch einen Pass auf die Seite des gegnerischen Teams geöffnet werden, dadurch kann in jene Richtung angegriffen werden, in der das gegnerische Team nicht steht.
B5	Was ist das Ziel des verteidigenden Teams?	<ul style="list-style-type: none">• Den Angriff des gegnerischen Teams zu erreichen und zu fangen/im Spiel halten.
B6	Was muss das verteidigende Team tun, damit der Angriff gefangen werden kann?	<ul style="list-style-type: none">• Verschieben.• Angriffe antizipieren.• Schnell reagieren.
B7	Mit welcher Strategie konntet ihr als verteidigendes Team die meisten Bälle erreichen und fangen?	<ul style="list-style-type: none">• Immer versuchen bezüglich des Balls auf der gegenüberliegenden Seite des Netzes zu stehen.• Schnell verschieben.• 1:1 Deckung.• Raumdeckung.• Gegenspieler/-innen hinterlaufen.• Blocken.

Taktik: Niveau Fortgeschrittene

Nr.	Fragen	Mögliche Antworten
F1	Welchen Laufweg muss der/die Zupassende absolvieren, um in einen optimalen Pass ausführen zu können?	<ul style="list-style-type: none">• Gegenüber positionieren.• Möglichst rasch und auf direktem Weg nahe am Netz positionieren.
F2	Welchen Laufweg muss die/der Angreifende absolvieren, um den Ball optimal auf das Netz schlagen zu können?	<ul style="list-style-type: none">• Möglichst rasch und auf direktem Weg nahe am Netz positionieren.• Gegenüber von der/dem Zuspielenden positionieren.
F3	Wie muss sich das angreifende Team positionieren, um möglichst erfolgreich einen Angriff lancieren zu können?	<ul style="list-style-type: none">• Möglichst rasch und auf direktem Weg nahe am Netz positionieren.• Gegenüber von der/dem Zuspielenden positionieren.• Möglichst lange warten, bevor der Ball auf das Netz geschlagen wird.
F4	Wie muss sich das verteidigende Team positionieren, um möglichst erfolgreich einen Angriff erreichen und im Spiel halten zu können?	<ul style="list-style-type: none">• Durch das Zuspiel kann der Ball oftmals nicht mehr in alle Richtungen geschlagen werden (leicht auf einer Seite des Netzes). Daher immer ein/-e Spieler/-in auf der gegenüberliegenden Seite des Balls (nach dem Zuspiel) positionieren.• Bei höherem Spielniveau: Auf beiden Hüftseiten der schlagenden Person (Hauptschlagrichtungen abdecken) 1:1 Deckung, Raumdeckung, Gegenspieler/-innen hinterlaufen, blocken.
F5	Welche Laufwege muss das verteidigende Team absolvieren, um eine möglichst gute Verteidigungsposition zu erreichen?	<ul style="list-style-type: none">• Hinterlaufen der aufschlagenden Person oder hinterlaufen der anderen Person.

Technik: Zuspiel

Nr.	Fragen	Mögliche Antworten
ZU1	Mit welcher Zuwurftechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Zuwürfe erzielen?	<ul style="list-style-type: none">• Zuwurf von unten (gibt Mitspieler/-in mehr Zeit).
ZU2	Mit welcher Passtechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Pässe erzielen?	<ul style="list-style-type: none">• Angepasste Stärke und Flugkurve des Zuspiels (je nach Position des Gegners).• Ball mit dem Handinnenfläche treffen und Hand nicht zu fest anspannen.• Aktiv aus den Beinen abstossen.

Technik: Angriff

Nr.	Fragen	Mögliche Antworten
AN1	Mit welcher Wurftechnik konnte euer Team die meisten Punkte erzielen?	<ul style="list-style-type: none">• Fest werfen/schlagen.• Schwach werfen/schlagen.• Antäuschen.
AN2	Mit welcher Schlagtechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Angriffe erzielen?	<ul style="list-style-type: none">• Seitlich schlagen (flacherer Ein- und Ausfallswinkel möglich; mehr Handlungsoptionen).• Variation der Schlagstärke (stark/schwach).• Antäuschen.• Variation der Schlaghand.

Technik: Verteidigung

Nr.	Fragen	Mögliche Antworten
VE1	Mit welcher Annahmetechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Annahmen erzielen?	<ul style="list-style-type: none">• Leicht in die Knie gehen.• Abwehrhaltung mit den Händen (Handinnenseite in Richtung Netz).
VE2	Mit welcher Technik konnte euer Team die meisten Angriffe im Spiel halten?	<ul style="list-style-type: none">• Defence Block (Etwas Entfernung zum Netz und ähnliche Haltung wie bei der Annahme).• Body Block (Nahe am Netz versuchen sich möglichst breit und gross zu machen).

Technik: Aufschlag

Nr.	Fragen	Mögliche Antworten
AU1	Mit welcher Aufschlagtechnik konnte euer Team am meisten Druck auf das gegnerische Team erzeugen beim Aufschlag?	<ul style="list-style-type: none">• Tiefer Treffpunkt des Balles (flacher Ein- und Ausfallswinkel).• Täuschung.• Seitlicher Ausfallschritt (zwingt ein Verschieben der/des Annehmenden).• Backhand/nicht-dominante Hand (zwingt die/den Annehmende/-n zu einer Annahme mit der nicht-dominanten Hand).

Übungssammlung

Wenn die Lernenden durch die eigene Reflexion die Relevanz des Übens erkennen, lernen sie gerne. Die Übungen sind spezifisch in vier Handlungsoptionen unterteilt: Zuspield, Angriff, Verteidigung und Aufschlag. Sie sollen den Lernenden dabei helfen, notwendige Skills gezielt zu üben und sich anzueignen.

Zuspield: Zuwerfen

Drei Spieler/-innen pro Netz. Spieler/-in A versucht aus verschiedenen Positionen den Ball an Spieler/-in B am Netz zuzuwerfen. Diese/-r fängt den Ball und wirft ihn anschliessend so auf das Netz, dass Spieler/-in C diesen möglichst nicht fangen kann.

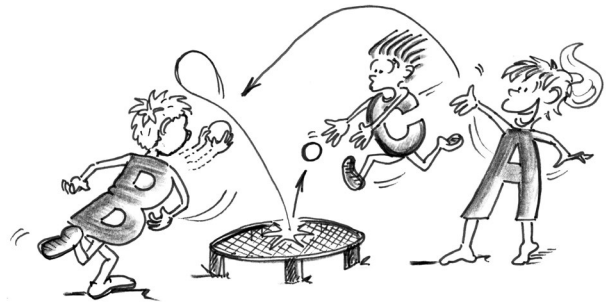
Variation

- Explorativ verschiedene Zuwürfe/Flugkurven ausprobieren (Distanz, Höhe, Stärke)

schwieriger

- Den Ball nicht zuwerfen, sondern zupassen

Coaching-Tipps: Räume öffnen durch Zuspiele auf oder über das Netz, zuwerfen/zupassen von unten.



Zuspield: Exploratives Passen

In 2er Gruppen werden unterschiedliche Passvarianten geübt. Die Spieler/-innen stehen sich dabei gegenüber. Folgende Zuspielvarianten sollen aufsteigend durchlaufen werden:

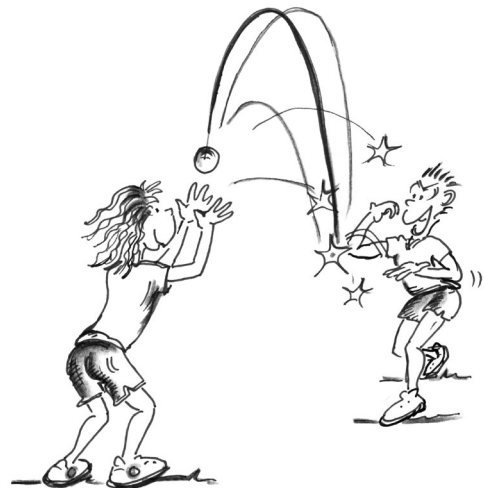
- überkopf
- unterkopf
- seitwärts
- rückwärts

Bei jeder Zuspielvariante erfolgt das Zuspiel zu Beginn mit der dominanten Hand. Dabei wirft sich der/die Zuspielende den Ball selbst auf und passt ihn zur anderen Person. Anschliessend können die Zuspielvarianten auf einen Zuwurf der Partner/-in erfolgen. Als zusätzliche Erschwerung die Zuspiele via Boden oder direkt aufeinander ausführen. In einem weiteren Schritt erfolgen die Zuspiele mit der nicht-dominanten Hand. Wiederum zuerst durch selbst aufwerfen, dann durch einen Zuwurf der Partner/-in und als zusätzliche Erschwerung via Boden oder direkt aufeinanderfolgend.

Variationen

- Abstand (nah/weit), Flugkurve (hoch/flach)
- Spielerisch: Wer schafft die meisten Zuspiele?

Coaching-Tipps: Hand nicht zu fest anspannen (etwa so wie bei einem «High Five» oder Handschlag), mit der flachen Handinnenfläche den Ball treffen, aus den Beinen arbeiten (vgl. Volleyball).



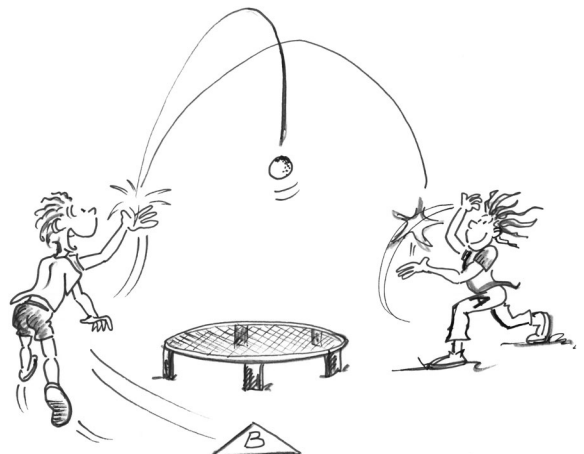
Zuspield: Passen in Bewegung

Zwei Spieler/-innen stellen sich auf die Grundpositionen (nebeneinander). Spieler/-in A simuliert eine Annahme und spielt den Ball hoch in Richtung des Netzes. Spieler/-in B (Fokus der Übung) versucht den Ball möglichst schön direkt über das Netz zu passen.

Variation

- «Streuung» der Annahme variieren, so dass Spieler/-in B sich mehr bewegen muss (Annahmen bis zu 2–3m neben das Netz).

Coaching-Tipps: Laufweg zum Ball, stabile Position bei Pass, Arm nahe am Körper für mehr Stabilität bei Pass unten.



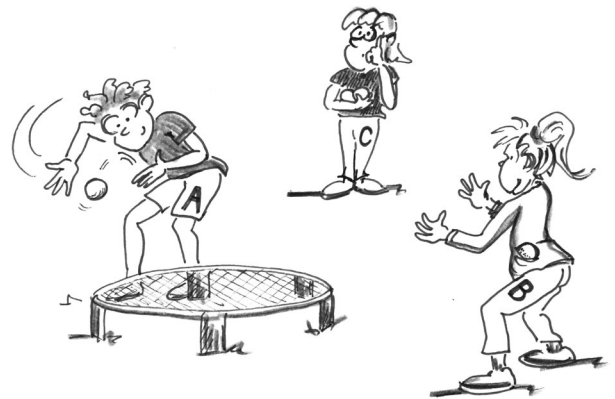
Angriff: Schlagübungen

Gruppen à 3 Spieler/-innen üben verschiedene Angriffsvarianten. Spieler/-in A befindet sich dabei in Angriffsposition am Netz. Spieler/-in B befindet sich gegenüber auf der anderen Seite des Netzes. Spieler/-in C befindet sich im neunzig Grad Winkel in 2m Abstand zum/zur Spieler/-in in Angriffsposition.

- **Stufe 1:** In einem ersten Schritt liegt der Fokus auf Spieler/-in A. Dabei wirft sich Spieler/-in A den Ball selbst auf und schlägt diesen mit der Vorhand (10-15x) in Richtung Spieler/-in B. Spieler/-in B versucht diesen direkt anzunehmen oder zu fangen. Anschliessend wirft sie den Ball zurück zu Spieler/-in A. Spieler/-in C sammelt alle nicht angenommenen Bälle ein und spielt sie zu Spieler/-in A. Gleiche Übung wiederholen mit der Rückhand und der nicht-dominanten (Vor-)Hand. Spieler/-in B muss dabei die Seite wechseln, um die Angriffe mit der Rückhand und der nicht-dominanten (Vor-)Hand (je 10-15x) direkt anzunehmen oder fangen zu können.
- **Stufe 2:** In einem zweiten Schritt wird auch Spieler/-in C aktiv in die Übung involviert. Nun wirft nämlich Spieler/-in C Spieler/-in A den Ball zu. Spieler/-in C befindet sich dabei gegenüber Spieler/-in A auf der anderen Seite des Netzes. Danach gleicher Ablauf der Übung analog zur Stufe 1 (jeweils 10-15x Vorhand, Rückhand und nicht-dominante (Vor-)Hand).
- **Stufe 3:** In einem dritten Schritt spielt Spieler/-in C den Ball zu Spieler/-in A nun mit einem Zuspiel zu. Spieler/-in C befindet sich dabei wiederum gegenüber Spieler/-in A auf der anderen Seite des Netzes in einem Abstand von 1m.

Während allen Stufen fungieren Spieler/-innen B und C in dieser Übung zudem als Feedbackinstanzen und geben Spieler/-in A Rückmeldungen zu den Angriffsschlägen. Hat Spieler/-in A alle Stufen durchlaufen, rotieren die Rollen. Die Übung ist abgeschlossen, wenn alle jede Stufe in jeder Rolle durchlaufen haben.

Coaching-Tipps: Sicherer Stand nahe am Netz, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nach vorne gebeugt (Knick in der Hüfte), seitliches schlagen durch Pendelbewegung des Arms, Arm ganz durchschwingen.



Angriff: Rund um die Uhr

Gruppen à 4 Spieler/-innen üben und festigen verschiedene Angriffsvarianten. Spieler/-in A befindet sich dabei in Angriffsposition am Netz. Die Spieler/-innen B, C und befinden sich in einem Abstand um das Netz verteilt. Sie werfen Spieler/-in A abwechselnd Bälle zu und geben ihr anhand der Uhrzeit eine Vorgabe, in welche Richtung diese den Ball schlagen soll (z. B. bei der Vorgabe 6 Uhr versucht die Person am Netz den Ball nach hinten zu schlagen).

einfacher

- Der Ball kann zuerst auf dem Netz liegen, wobei Spieler/-in A den ruhenden Ball in alle Richtungen wegspielt.

Coaching-Tipps: Pass von unten und oben mit angepasster Flugkurve (nicht zu hoch und nicht zu flach).



Verteidigen: Body Block

- **Stufe 1:** 3er Gruppen trainieren mit verschiedenen Ansätzen das Blocken nahe am Netz. Spieler/-in B begibt sich dazu in die Blockposition/-haltung. Spieler/-in A positioniert sich am Netz in Angriffsposition und simuliert einen Angriff via Netz in Richtung der Spieler/-in B. Spieler/-in B versucht diesen Angriff mit dem Körper (Bauch, Arme, Hände, Beine, etc.) zu blocken, so dass der Ball im Spiel gehalten wird. Spieler/-in C versucht diesen Block zu antizipieren und den Ball wieder der Spieler/-in B zurück zu spielen. Spieler/-in B versucht nach erfolgreichem Block sofort in die Angriffsposition überzugehen und das Zuspiel von Spieler/-in C mit einem Angriff zu verwerten.
- **Stufe 2:** In einem weiteren Schritt erfolgt der Angriff von Spieler/-in A auf einen Zuwurf von Spieler/-in C. Ansonsten verläuft der Ablauf analog zur Stufe 1.
- **Stufe 3:** In einem dritten Schritt erfolgt der Angriff von Spieler/-in A auf ein Zuspiel von Spieler/-in C. Ansonsten verläuft der Ablauf analog zur Stufe 1.

Bemerkungen

- Auf allen Stufen kann der Ablauf unendlich weitergeführt werden, indem nach einem erfolgreichen Block und anschliessendem Gegenangriff von Spieler/-in B, Spieler/-in A wiederum versucht diesen Angriff zu antizipieren und zu blocken. C passt alternierend zu B und A.
- Die Rollen der Spieler/-innen wechseln nach 15 bis 20 Blockversuchen. Die Übung ist abgeschlossen, wenn alle Spielenden einmal die Rolle von Spieler/-in B auf allen Stufen eingenommen haben.

Coaching-Tipps

- Blockposition: So nahe am Netz wie möglich, in die Knie gehen und versuchen mit dem Oberkörper möglichst viel Fläche vor die Schlag- und Flugrichtung des Balls zu stellen.
- Nahe am Netz blocken, versuchen sich so gross wie möglich zu machen, Gewichtsverlagerung nach hinten mit dem Körper (nach hinten lehnen), damit der Ball möglichst nach oben abprallt. Arme während dem Blocken nach oben führen (zusätzliche Fläche), Körper in Richtung von Partner/-in ausrichten.



Aufschlag: Variationen

Zwei Spieler/-innen stehen auf den Grundpositionen einander gegenüber. Dabei versuchen sie diverse Aufschläge aus. Ziel der annehmenden Spielerin ist es, den Ball im Anspielkreis (2.10m) anzunehmen. Gelingt dies, oder es passiert ein Aufschlagsfehler, kriegt sie 1 Punkt. Kann sie den Ball nicht annehmen oder er geht nicht in den Kreis, kriegt die aufschlagende Spielerin A einen Punkt. Sieger wird, wer zuerst 7 Punkte hat. Danach werden die Rollen getauscht.

Variationen

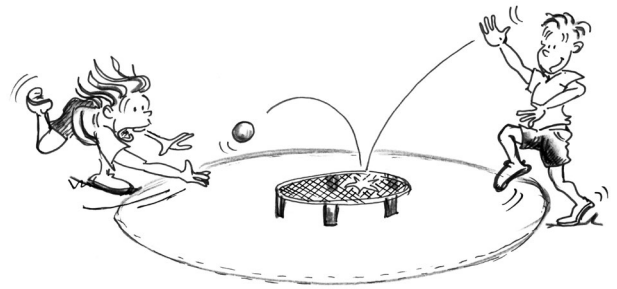
- **Frontal:** Gute Aufschlagvariante für Anfänger/-innen, da man den Ball und das Netz direkt im Blick hat. Der Ball wird ca. auf Gesichtshöhe hochgeworfen und mit einer frontalen Schlagbewegung auf das Netz gespielt.
- **Seitwärts:** Der Ball wird seitwärts geworfen und kann mit einem Ausfallschritt kombiniert werden. Durch den Schritt und den Winkel zwingt man die annehmende Person dazu, sich zu verschieben.
- **Dropshot:** Kann sowohl frontal als auch seitwärts ausgeführt werden. Der Bewegungsablauf ist der Gleiche, jedoch wird direkt vor der Ballberührung die Bewegung abrupt gebremst anstatt den Ball stark auf das Netz zu schlagen. So wird der Ball nur leicht touchiert und so möglichst kurz nach dem Netzkontakt am Boden landet.

einfacher

- Distanz zum Netz verringern.

Coaching-Tipps

- Für den Aufschlag: Ballwurf (nicht zu hoch), bei Schlagarm auf hohen Ellenbogen achten, Schlagablauf (Peitschenbewegung). Bei der Seitwärts-Variante soll unbedingt auch Kraft aus dem Rumpf und der Schulter erzeugt werden (Körperrotation).
- Die Spieler/-innen sollen sich nicht angewöhnen den Ball einfach auf das Netz zu legen, sondern versuchen, von Anfang an etwas Zug in den Aufschlag zu geben.



Aufwärmspiele

Ein aufgewärmter Körper ist wichtig! Im Folgenden werden einfache und attraktive Spielformen präsentiert, die als Lektionseinstieg genutzt werden können. Um die Intensität auch während der Lektion hochzuhalten, können diese Spielformen auch zwischendurch eingesetzt werden.

Aufbau-Stafette

Zwei oder mehrere gleich grosse Teams treten in einer Stafette gegeneinander an. Die Spieler/-innen der einzelnen Teams befinden sich dabei alle auf einer Hallenseite hinter einer Startlinie. Gegenüber – in einem Abstand von ca. 20m – befinden sich für jedes Team die einzelnen Teilstücke eines Roundnet-Netzes. Abwechselnd sprintet nun jeweils ein/-e Spieler/-in aus dem Team zu den Teilstücken, nimmt eines und kehrt zurück. Die gesammelten Teilstücke können fortlaufend mit den weiteren Teilstücken zusammengesetzt werden. Sieger/-in wird, wer zuerst das Roundnet-Netz vollständig zusammengesetzt hat.

schwieriger

- Die Spieler/-innen passen sich während des Laufens zur anderen Seite den Ball stets selbst zu bzw. halten ihn in der Luft. Fällt er zu Boden, muss die angefangene Strecke (z. B. Hinweg oder Rückweg) erneut absolviert werden.

Bemerkung: Um den Spielenden eine Vorlage zu geben, kann die Lehrperson alternativ bereits ein Roundnet-Netz vorab aufstellen.

Material: Anzahl benötigte Roundnet-Netze für die Lektion, evtl. 1 Ball pro Gruppe



Tag-Ball

Alle Spieler/-innen befinden sich in einem durch 4 Pylonen/Markierungen begrenzten Feld. Nun wird eine bestimmte Anzahl an Fänger/-innen ausgewählt. Das Ziel der Fänger/-innen ist es, sich je den Ball selbst aufzuwerfen und mit einem Schlag die übrigen Spieler/-innen zu treffen. Wer getroffen wird, löst die Fänger/-in ab und wird selbst Fänger/-in. Kann der Ball gefangen werden, so zählt der Treffer nicht. Der Ball wird auf den Boden gelegt und das Spiel geht weiter.

schwieriger

- Die Fänger/-innen dürfen sich mit dem Ball in der Hand nicht mehr fortbewegen. Sie müssen sich den Ball gegenseitig zuwerfen, um dadurch in die Nähe von anderen Spielenden zu gelangen.

Material: 4 Pylonen, ca. 6 Bälle für die Fänger/-innen



Schnappball

Zwei gleich grosse Teams spielen gegeneinander in einem durch 4 Pylonen/Markierungen begrenzten Feld. Das Ziel beider Teams ist es, sich innerhalb des Teams den Ball zuzuspielen, ohne dass das gegnerische Team diese Zuspiele abfangen kann oder der Ball zu Boden fällt. Die Zuspiele erfolgen je nach Stufe auf unterschiedliche Weise. Das Spiel erfolgt ohne Körperkontakt. Geht der Ball zu Boden, wechselt der Ballbesitz.

- **Stufe 1:** Mindestens 10 aufeinanderfolgende Zuwürfe.
- **Stufe 2:** Mindestens 10 aufeinanderfolgende Zuwürfe. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens einmal den Ball berührt haben.
- **Stufe 3:** Mindestens 10 aufeinanderfolgende Zuspiele. Der Ball wird hierbei von der Person aufgeworfen und mit einem Schlag der Mitspieler/-innen zugespielt.

Material: 4 Pylonen, Überziehleibchen für Teambildung, 1 Ball



Rally-Time

Zwei Teams à zwei Spieler/-innen stellen sich an einem Netz auf und spielen die Endform. Gespielt wird nicht zwei gegen zwei, sondern zwei mit zwei, also nicht kompetitiv gegeneinander. Das Ziel: Der Ball wird zehn Mal via Netz gespielt, ohne zu Boden zu fallen. Somit wechselt der Ballbesitz zwischen den zwei Teams zehn Mal.

schwieriger

Je nach Stufe zwischen Ballwechseln unterschiedliche Aufträge ausführen: Jedes Mal, wenn eines der Teams den Ball auf das Netz spielt,

- **Stufe 1:** berühren beide Spieler/-innen vor dem Weiterspielen mit dem Gesäss den Boden und stehen wieder auf.
- **Stufe 2:** legen sich beide Spieler/-innen vor dem Weiterspielen bäuchlings auf den Boden und stehen wieder auf.
- **Stufe 3:** legen sich beide Spieler/-innen vor dem Weiterspielen rücklings auf den Boden und stehen wieder auf.
- **Stufe 4:** schlagen beide Spieler/-innen vor dem Weiterspielen ein Rad.

Material: Pro 4 Spieler/-innen 1 Roundnet-Netz und 1 Ball

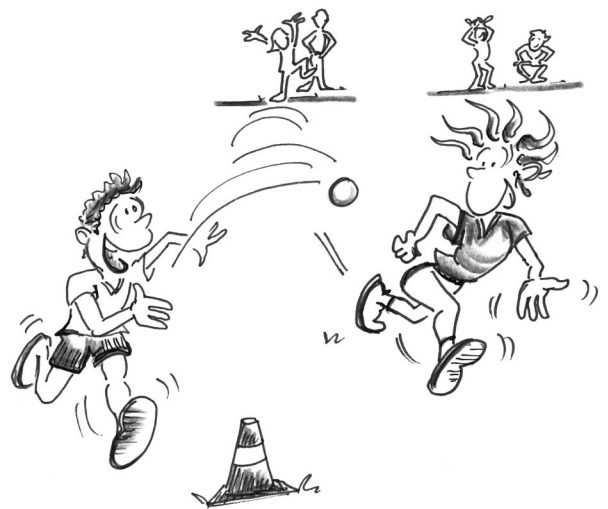


Passtafette

Ein Feld begrenzen durch 4 Pylonen/Markierungen und zwei gleich grosse Teams bilden. Abwechselnd legen die Spieler/-innen der einzelnen Gruppen jeweils zu zweit eine gewisse Distanz mit einer vorgegebenen Zuspielvariante zurück. So muss z. B. auf dem Hinweg der Ball mit der rechten, auf dem Rückweg mit der linken Hand zugespielt werden. Fällt der Ball zu Boden, müssen die Beteiligten auf den Start jener Zuspielvariante zurück. Fällt der Ball auf dem Rückweg runter, muss nur der Rückweg neu angetreten werden, nicht aber der Hinweg. Folgende Zuspielvarianten sollen dabei durchlaufen werden:

- Hinweg = rechte Hand; Rückweg = linke Hand
- Hinweg = überkopf; Rückweg = unterkopf
- Hinweg = 1. Person läuft rw; Rückweg = 2. Person läuft rw
- Hinweg = seitliche Zuspiele; Rückweg = seitliche Zuspiele

Material: 4 Pylonen, Überziehleibchen für Teambildung, 1 Ball



Ring of Fire

Zwei Teams mit je einem Netz spielen gegeneinander auf begrenztem Feld. Ziel des Spiels ist es, einen Abschluss/Schlag auf das gegnerische Netz zu erzielen, sodass diese den Ball nicht fassen können. Die Spieler/-innen innerhalb des Teams können sich den Ball zuwerfen. Mit dem Ball in der Hand sind Schritte nicht erlaubt. Die Verteidigenden versuchen, ohne Körperkontakt die Zuwürfe der Angreifenden abzufangen. Fällt der Ball zu Boden, wechselt der Ballbesitz. Rund um beide Netze befindet sich ein Kreis, der nur von den Angreifenden Team werden darf. Es darf immer nur ein/-e Spieler/-in gleichzeitig den Kreis betreten (max. 5 Sek.).

Die Verteidigenden dürfen den Kreis nicht betreten, sie müssen versuchen von ausserhalb die Zuwürfe in den Kreis abzufangen. Erhält die angreifende Person innerhalb des Kreises einen Zuwurf, muss sie den Ball direkt auf das Netz schlagen. Einen Punkt gibt es nur, wenn der Ball ausserhalb des Kreises zu Boden fällt. Fängt das gegnerische Team den Schlag ab, gibt keinen Punkt für die Angreifer. Das Spiel geht weiter, indem das verteidigende Team angreift.

Material: 2 Netze, Markierungen, um den Kreis kennzeichnen, Überziehleibchen für Teambildung, 1 Ball



Lektion: Roundnet entdecken

In einer Einstiegsdoppellektion steht das Entdecken der Sportart Roundnet im Fokus. Die Lernenden lernen Roundnet spielerisch kennen und entwickeln durch gezielte Reflexionsfragen ein grundlegendes Spielverständnis.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse (Zyklus 3)

Lernziele

- Drei oder mehr Spielregeln benennen können.
- Drei Arten erklären, wie Punkte erzielt werden können.
- Eine Taktik kennen, um Punkte zu erzielen und im Spiel anwenden.

	Dauer	Aufgabe/Übung/Spielform
Einstieg	5'	<p>Einstimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roundnet vorstellen (Video) • Begriffe erklären: Name der Sportart ist Roundnet. Bekannte Marken (Produkthersteller) sind Spikeball, Rashball, Bamball etc., weshalb teilweise auch diese Begriffe (fälschlicherweise) als Synonym für die Sportart verwendet werden. • Lernende fragen: Wer kennt Roundnet? Wer hat bereits einmal Roundnet gespielt? <p>Material: 1 Laptop, evtl. 1 Beamer</p>
	10'	<p>Aufwärmen: Aufbau-Stafette</p> <p>Zwei oder mehrere gleich grosse Teams treten in einer Stafette gegeneinander an. Die Spieler/-innen der einzelnen Teams befinden sich dabei alle auf einer Hallenseite hinter einer Startlinie. Gegenüber – in einem Abstand von ca. 20m – befinden sich für jedes Team die einzelnen Teilstücke eines Roundnet-Netzes. Abwechselnd sprintet nun jeweils ein/-e Spieler/-in aus dem Team zu den Teilstücken, nimmt eines und kehrt zurück. Die gesammelten Teilstücke können fortlaufend mit den weiteren Teilstücken zusammengesetzt werden. Sieger/-in wird, wer zuerst das Roundnet-Netz vollständig zusammengesetzt hat.</p> <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler/-innen passen sich während des Laufens zur anderen Seite den Ball stets selbst zu bzw. halten ihn in der Luft. Fällt er zu Boden, muss die angefangene Strecke (z. B. Hinweg oder Rückweg) erneut absolviert werden. <p>Material: Anzahl benötigte Roundnet-Netze für die Lektion, evtl. 1 Ball pro Gruppe</p>
Hauptteil	10'	<p>Spielform I: Fangen und werfen</p> <p>Vier Spieler/-innen pro Netz. Ein Ballwechsel beginnt immer mit einem Wurf auf das Netz von der Grundposition.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ballberührung: fangen, zuwerfen 2. Ballberührung: fangen, zuwerfen 3. Ballberührung: fangen, werfen (aufs Netz) <p>Bemerkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball berührt den Rand, kommt 2x aufs Netz oder Ball fällt auf den Boden = Fehler. • Maximal drei Ballberührungen. • Das Team in Ballbesitz darf vom gegnerischen Team nicht behindert werden. • Jenes Team, das den Punkt erzielt, hat Aufschlag. <p>Material: 1 Roundnet-Netz und 1-2 Bälle pro 4 Lernende</p>
	5'	<p>Reflexion</p> <p>Im Zweierteam eine Runde locker joggen und folgende Fragen besprechen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Was ist das Ziel des Spiels? 2. Was ist das Ziel des angreifenden Teams? (vgl. Reflexionsfragen B1-2) <p>Falls die Lernenden das Spiel noch nicht verstanden haben bzw. die Ziele nicht identifizieren können, Spielregeln nochmals erklären. Falls die Lernenden das Spiel verstanden haben, erneut in eine Spielphase gehen und den Lernenden den Auftrag geben, die Punkte zu zählen.</p> <p>Material: evtl. Fragen auf Whiteboard oder auf Zetteln ausgedruckt; evtl. Whiteboard um Antworten festzuhalten</p>
	10'	<p>Spielform II: Fangen, passen und schlagen</p> <p>Vier Spieler/-innen pro Netz. Der Aufschlag wird auf das Netz geschlagen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ballberührung: fangen, zupassen 2. Ballberührung: fangen, zupassen 3. Ballberührung: fangen, schlagen (auf das Netz)) <p>Bemerkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln wie in Spielform I. • Neu: Ball zupassen anstatt zuwerfen. <p>Material: 1 Roundnet-Netz und 1-2 Bälle pro 4 Lernende</p>

Dauer		Aufgabe/Übung/Spielform
Hauptteil	10'	<p>Reflexion</p> <p>Im Zweierteam eine Runde locker joggen und folgende Fragen besprechen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit welcher Strategie konntet ihr als angreifendes Team die meisten Punkte erzielen? 2. Wozu dient das Zupassen innerhalb des Teams? 3. Mit welcher Passtechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Pässe erzielen? <p>(vgl. Reflexionsfragen B3-4, ZU2)</p> <p>→ Anschliessend im Plenum sammeln und diskutieren.</p> <p>Basierend auf den Antworten und Beiträgen der Lernenden den Bezug zur Übungssequenz herstellen bzw. die Relevanz von Übungen aufzeigen (z. B. Wenn wir den Ball so auf das Netz schlagen möchten, dass er vom gegnerischen Team nicht gefangen werden kann, müssen wir Räume öffnen. Damit wir Räume öffnen können, müssen wir den Ball zentral zum Netz oder über das Netz spielen. Damit wir den Ball zentral zum Netz hinpassen können, müssen wir präzise passen können).</p> <p>Material: evtl. Fragen auf Whiteboard oder auf Zetteln ausgedruckt; evtl. Whiteboard um Antworten festzuhalten</p>
	5'	<p>Trinkpause</p> <p>Übung: Exploratives Passen</p> <p>In 2er Gruppen werden unterschiedliche Passvarianten geübt. Die Spieler/-innen stehen sich dabei gegenüber. Folgende Zuspielvarianten sollen aufsteigend durchlaufen werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. überkopf 2. unterkopf 3. seitwärts 4. rückwärts <p>Bei jeder Zuspielvariante erfolgt das Zuspiel zu Beginn mit der dominanten Hand. Dabei wirft sich der/die Zuspielende den Ball selbst auf und passt ihn zur anderen Person. Anschliessend können die Zuspielvarianten auf einen Zuwurf der Partner/-in erfolgen. Als zusätzliche Erschwerung die Zuspiele via Boden oder direkt aufeinander ausführen. In einem weiteren Schritt erfolgen die Zuspiele mit der nicht-dominanten Hand. Wiederum zuerst durch selbst aufwerfen, dann durch einen Zuwurf der Partner/-in und als zusätzliche Erschwerung via Boden oder direkt aufeinanderfolgend.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstand (nah/weit), Flugkurve (hoch/flach) • Spielerisch: Wer schafft die meisten Zuspiele? <p>Bemerkung: Nach der Übung sollen die Lernenden wieder in die Spielform geführt werden. Als Lehrperson die Lernenden motivieren, das Gelernte im Spiel anzuwenden.</p> <p>Material: 1 Ball pro 2 Lernende</p>
	15'	<p>Spielform III (wie II): Fangen, passen und schlagen</p> <p>Vier Spieler/-innen pro Netz. Der Aufschlag wird auf das Netz geschlagen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ballberührung: fangen, zupassen 2. Ballberührung: fangen, zupassen 3. Ballberührung: fangen, schlagen (auf das Netz) <p>Bemerkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln wie in Spielform I. • Neu: Ball zupassen anstatt zuwerfen. <p>Material: 1 Roundnet-Netz und 1-2 Bälle pro 4 Lernende</p>
Ausklang	5'	<p>Aufräumen</p> <p>Die Spielgeräte (Roundnet-Netze und Bälle) aufräumen.</p>
	5'	<p>Kurze Evaluation</p> <p>Die Lernenden liegen auf dem Rücken, schliessen allenfalls die Augen und strecken, wenn eine der folgenden Aussagen mit «Ja» beantworten können, ein Körperteil (linkes Bein, rechtes Bein, linker Arm, rechter Arm) in die Höhe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss wie Punkte im Roundnet erzielt werden können. • Ich kann Punkte im Roundnet erzielen. • Ich weiss weshalb Pässe im Roundnet wichtig sind. • Ich kann präzise zum Netz zupassen.

Hinweise

Literatur

- Bunker, D., Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. Bulletin of Physical Education, 18(1), 5-8.

Links

- [Roundnet Club Bern](#)
- [Swiss Roundnet](#)

Herzlichen
Dank



an David Howald, Merlin Baumeler und Carole Gassner (von links nach rechts) vom Roundnet Club Bern für ihr Engagement anlässlich der Film-aufnahmen.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autoren: Stefan Müller, Mitgründer, Präsident und Trainer Roundnet Club Bern, Mitgründer und Vize-Präsident Verband Swiss Roundnet, BSc Sport Science; Ramon Felix, Mitgründer und Trainer Roundnet Club Bern, Mitglied Nationalkader, aktueller Schweizermeister, i.A. zur Sportlehrperson auf Sek.-II-Stufe

Redaktion: [mobilesport.ch](#)

Videos und Fotos: [Valentin Schürch](#), [Valiues](#)

Zeichnungen: Leo Kühne

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO

Technik

Zuwerfen



Der/die Spieler/-in wirft den Ball der/dem Mitspieler/-in zu.

Zupassen



Der/die Spieler/-in wirft sich den zuvor gefangenen Ball selbst vor und passt den Ball anschliessend mit einem kurzen Kontakt zum/zur Mitspieler/-in.

Direkt zupassen



Der/die Spieler/-in passt den Ball direkt zum/zur Mitspieler/-in, ohne den Ball zu fangen.

Werfen



Der/die Spieler/-in wirft den gefangenen Ball aufs Netz.

Schlagen



Der/die Spieler/-in wirft sich den gefangenen Ball selbst vor und schlägt ihn dann mit einer Schlagbewegung aufs Netz.

Direkt schlagen



Der/die Spieler/-in schlägt den Ball direkt aufs Netz.