Beispiellektion

Volleyball ist ein Bewegungsspiel, das auch so vermittelt werden soll. Übungen mit vielen Ballberührungen, Laufwegen und tiefen Fehlerquoten tragen dazu bei, dass Volleyball als lustvolles Spiel erlebt wird. Vor und nach jeder Ballberührung passieren Verschiebungen im Raum, die in den Übungen und Spielformen mit einbezogen werden sollen (Handlungsketten). Das Lektionsthema «Spielaufbau im 3:3» zieht sich wie ein roter Faden durch die 90 Minuten und die Übungen bauen aufeinander auf und werden variiert. Die immer gleich grossen Teams erleichtern die Organisation während des Trainings.

Einleitung

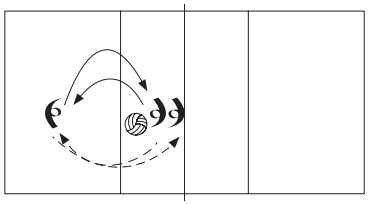
Ball über die Schnur

Wie? Die Teams (3:3) spielen sich den Ball mit Fangen und Werfen so über das Netz/die Schnur zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Der Spieler, der den Ball übers Netz/die Schnur geworfen hat, muss um einen Malstab/Kegel rennen, bevor er wieder am Spiel teilnehmen kann. Ball zuspielen innerhalb des Teams und Verschiebungen mit Ball sind nicht erlaubt. Als Fehler zählen: Der Ball geht ausserhalb des gegnerischen Feldes oder im eigenen Feld zu Boden, eine Spielerin berührt das Netz/die Schnur, ein Spieler betritt oder übertritt die Mittellinie.
Wozu? Herzkreislauf anregen, den Ball mit Absicht übers Netz werfen, als Team funktionieren.
Variationen:
- Bei einem direkten Fehler (Ball ins Aus oder Netz werfen), rennt die Spielerin, DIE den Fehler verursacht hat um das gegnerische Feld.
- Wird der Ball von hinter 3 m geworfen, wird ein Netzpfosten berührt; wird von innerhalb der 3 m geworfen, wird ums Hütchen gerannt.
- Der 1. Ball wird mit Manchette zu einem Mitspieler gespielt, der den Ball fängt und rüber wirft.

Stafette

Wie? Die 3er Teams stehen hinter der Grundlinie, der vorderste Schüler hat einen Ball. Auf «los» wird der Ball Richtung Netz geprellt, übers Netz geworfen und auf der anderen Seite wieder aufgefangen. Der Ball wird zurückgetragen und dem hintersten Schüler durch die gegrätschten Beine zum vordersten gerollt, der daraufhin startet. Welches Team ist am Schnellsten durch?
Wozu? Schnelligkeit, Ballgeschicklichkeit.
Variationen:
- Dasselbe mit 2 Bällen, in jeder Hand einen.
- Der Ball wird vor dem Wurf übers Netz noch ins Netz gespielt und wieder gefangen.
- Laufart und Übergabe variieren.

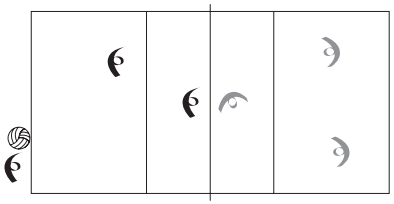
Einspielen



Wie? 2 Spielerinnen stehen hintereinander am Netz mit dem Ball und eine 3. Spielerin steht im Feld. Der 1. Spieler läuft dem gespielten Ball hinterher und wechselt die Seite. Der Ball am Netz wird mit Pass gespielt, der im Feld mit Manchette. Welches Team schafft 10 fehlerfreie Wiederholungen?
Wozu? Schnelles Verschieben und Orientieren, Ball hoch spielen, um Zeit zu geben.
Variationen:
- Feldspieler stellt sich den Ball mit Manchette auf und spielt mit Pass zum Mitspieler.
- Netzspieler variiert zwischen kurzen und langen (aber hohen) Bällen.

Hauptteil

Ganzheitliches Spiel



Wie? Zwei 3er-Teams (Spitze vorne) stehen sich gegenüber. Es darf im Angriff nicht gesprungen und der Ball nur hinter die gegnerischen 3 m gespielt werden. Das Zuspiel erfolgt durch den Passeur am Netz (Spitze vorne). Welches Team hat zuerst 7 Punkte?
Wozu? Spielaufbau über den positionsgebundenen Zuspieler.
Variationen:
- Erleichtern: Es darf eine Ballberührung gefangen werden.
- Gelingt der Spielaufbau über 3 Spieler und wird mit Angriff abgeschlossen, zählt der Punkt doppelt.

Annahme

Wie? Spieler A wirft den Ball übers Netz auf B, welcher den Ball annimmt und selbst innerhalb der 3 m fängt. A wirft abwechselnd 4 Bälle auf B und C. Wird die Annahme innerhalb der 3 m gefangen, gibt es einen Punkt. Wer schafft am meisten Punkte?
Wozu? Flugball antizipieren (Konzentration), hohe Annahme, die einen Aufbau erlaubt.
Variationen:
- Annahme auf C, welcher sich 1 m vom Netz befindet.
- C spielt anschliessend einen Pass zu B.
- A variiert den Service.

Miteinander

Wie? 2 Teams spielen miteinander, jedes Team berührt den Ball 3 ×, die zweite Berührung wird vom Netzspieler ausgeführt und parallel zum Netz gespielt. Wie oft schaffen es die beiden Teams, den Ball übers Netz zu spielen?
Wozu? Konzentration und Präzision.
Variationen:
- Der Ball, der übers Netz geht, muss diagonal gespielt werden.
- Der Ball, der übers Netz geht, muss longline gespielt werden.

Wettkampfform

Wie? Team A serviert 6 Bälle auf Team B, welches Punkte machen kann. Wird das Zuspiel von der Position 3 gespielt, zählt der damit erzielte Punkt doppelt. Welches Team macht mehr Punkte?
Wozu? Anwenden des erlernten Spielaufbaus.

Ausklang

Ballmassage

Wie? Schüler A liegt auf dem Bauch und schliesst die Augen. Schüler B rollt den Ball in kleinen Kreisen mit Druck auf Rücken, Gesäss, Beine, Schulter von A. Achtung: nicht auf der Wirbelsäule und den Kniekehlen rollen!
Wozu? Abschlussritual.