

05 | 2017

Inhalt Monatsthema

Nicht nur für die Minis	2
Spielend spielen lernen	3
Ausbildung im Spielsystem	5
Praxis	
Vorbereitende Spielformen	7
Spielformen zu den Volleyballtechniken	10
• Pass	10
• Manchette	12
• Angriff	14
• Service	16
• Block	18
Wettkampfformen	19
Lektion:	
Pass mit Orientierung im Spiel 4:4	21
Hinweise	24

Kategorien

- Alter: 10–15 Jahre
- Schulstufe: 4.–9. Klasse
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten

Minivolleyball



Volleyball spielen macht Spass: nach dem Ball hechten, ein perfektes Zuspiel hart angreifen oder den Spielzug mit einem gut platzierten Service eröffnen! Das Spiel wird als besonders reizvoll empfunden, wenn die Kinder viele Ballberührungen erleben und so grossen Einfluss aufs Geschehen haben. Kleinfeldspiele wie 3:3 und 4:4, auch als Minivolley bekannt, eignen sich deshalb besonders gut.

(Mini)Volleyball ist eine sehr dynamische Sportart. Um es auch so zu erleben, muss zunächst die Spielidee verstanden sein: Das Ziel ist, dass der Volleyball im gegnerischen Feld zu Boden geht. Ist der Ball also in der eigenen Feldhälfte, wird er hoch in die Mitte des Feldes gespielt, um dem eigenen Team Zeit und Raum beim Spielaufbau zu gewähren. Wird der Ball übers Netz in die gegnerische Feldhälfte gespielt, ist das Gegenteil der Fall: Indem der Ball beschleunigt und in die freien Zonen platziert wird, schränkt das angreifende Team Zeit und Raum für den Gegner ein und setzt ihn unter Druck.

Das Laufen zum Ball ist zentral im Volleyball. Schnelle Verschiebungen an den Spielort des Balles ermöglichen eine optimale Position zum Ball. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, die Ballflugbahn möglichst früh und genau einzuschätzen. Am besten lässt sich dies spielnah trainieren.

Der Reiz – aber auch die Schwierigkeit – im Volleyball ist, dass der Ball volley, also direkt, ohne ihn zu fangen, gespielt werden muss und die Spielenden permanent unter Zeitdruck sind. Zudem kann der Ball nur mit einer sehr kurzen Berührung in die gewollte Richtung gespielt werden. Dies ist erfolgreich möglich, wenn die Spielenden die Spielidee kennen und bereits vor dem Ballkontakt wissen, welche Absicht sie mit ihrer Ballberührung verfolgen.

Volleyball ist ein Bewegungsspiel

Die Inhalte dieses Monatsthemas richten sich sowohl an J+S Leitende als auch an Lehrpersonen in der Schule. Mehrheitlich sind die Inhalte auf Kinder im Alter von 10 bis 15 Jahren ausgerichtet. Sie können aber auch – mit Anpassungen – das Training und den Unterricht mit älteren Spielenden bereichern.

Dieses Themenheft zeigt auf, wie Volleyball als Bewegungsspiel mit interessanten Spiel- und Übungsformen vermittelt werden kann. Um die Spielidee ins Zentrum zu stellen, stehen bei der Vermittlung globale Formen im Fokus. Die vorgeschlagenen Inhalte eignen sich gleichermaßen für die Umsetzung in der Sporthalle, auf dem Rasen oder im Sand, wobei die Halle punkto Orientierung und Unterlage die einfachste Umgebung bietet.

Nicht nur für die Minis

Minivolleyball steht für alle Spielformen, die auf einem kleineren Feld und mit kleineren Teams als im Volleyball üblich gespielt werden. An offiziellen Minivolleyball-Turnieren wird in den Nachwuchskategorien entweder 3:3 oder 4:4 gespielt. Weitere Spielformen, wie 1:1 oder 2:2, sind aber auch möglich. Die vielen Vorteile des Spiels sind auch für ältere Kinder gewinnbringend.

Beim Minivolleyball kommen die Kinder zu sehr vielen Ballberührungen. Das ist wohl der grösste Vorteil des Minivolleyballs. Weil nur wenige Kinder (1 bis 4) in einer Feldhälfte stehen, haben sie einen grösseren Spielanteil und können aktiv ins Spiel eingreifen. So müssen sie bei jedem Spielzug Entscheide treffen. Und das fördert wiederum das Spielverständnis.

Auf der anderen Seite gilt: Je mehr Ballberührungen die Kinder haben, desto schneller verbessert sich ihre Ballkontrolle. Das Lesen der Ballflugbahn, das Verschieben zum Spielort und schliesslich die Ballberührung können in Kleinfeldspielformen ideal trainiert werden.

Die kleinere Feldgrösse ist auf die Kraftverhältnisse der Kinder abgestimmt und ermöglicht es ihnen, das gesamte Spielfeld auszunutzen, den Ball also z. B. beim Gegner in die lange Ecke zu spielen. Jene Kinder, die bereits genügend Kraft aufweisen, sind gefordert, den Ball im gegnerischen Feld gezielt zu platzieren, um einen Punkt zu erzielen. Auch in der Verteidigung und Annahme ist ein kleineres Feld von Vorteil. Der Verantwortungsbereich für jeden einzelnen Spieler ist kleiner und überschaubarer. Die kurzen Distanzen können mit volleyballspezifischen Seitwärtsschritten zurückgelegt werden.

All diese Vorteile, welche die Kleinfeldspiele mit sich bringen, können auch von Spielenden, die bereits 6:6 spielen im Training genutzt werden. Das halbierte Grossfeld entspricht den älteren Spielenden besser als das Original-Minivolleyfeld und ist einfacher aufzustellen. So kann im 6:6 Training passend zum Trainingsziel die eine oder andere Kleinfeldspielform eingesetzt werden. Der Spielrhythmus und die Intensität wird mit ganzheitlichen Spielformen erhöht.

Offizielle Kategorie

- U13: 4:4
- Feldgrösse: 13.4 × 6.1 m (2 m Angriffszone)
- Netzhöhe: 2.10 m
- Spezielle Regeln: Aufschlagender Spieler ist Rückraumspieler, Rotation nach 3 aufeinanderfolgenden Services

Kids Volley

Mit kindergerechten Spielformen werden die jüngsten Ballkünstler ans Volleyballspiel herangeführt. «Kids Volley» ist die Spielform für die Alterskategorie U11. Spiel, Spass und erste positive Erfahrungen mit der Sportart Volleyball stehen ganz klar im Vordergrund. Entsprechend einfach wurden die Spielregeln und Reglemente formuliert.

- [«Kinder Volleyball»-Unterlagen von Swiss Volley](#)
- [Kindersportlektionen von Jugend+Sport](#)



Spielend spielen lernen

Wie wird Minivolleyball den Kindern und Jugendlichen vermittelt? Kann das Spiel von Anfang an im Zentrum stehen? Wo bleibt die Technik? Und wie wird sie sinnvoll vermittelt?

Grundsätzlich gilt: Spielen lernt man am besten, indem man spielt. Und gerade Kinder spielen aus purer Lust am Spiel, und nicht um der Technik willen. Der Hauptzweck des Minivolleyballs ist folglich das Spielen, die Technik dagegen ist Mittel zum Zweck.

Sinnvoll ist deshalb ein ganzheitlicher, spielerischer Vermittlungsansatz, bei dem das Spiel im Zentrum steht. Er bringt folgende Vorteile:

- **Von Anfang an spielen:** Das entspricht dem Bedürfnis der Kinder.
- **Sinnvolles Handeln:** Kinder verstehen, wozu sie was machen, sie verstehen das Spiel.
- **Technik:** Kinder erkennen den Nutzen des spielnahen Techniktrainings.
- **Vereinfachter Transfer:** Kinder können das Erlernte leichter im Spiel einsetzen.
- **Spielgeschehen:** Die Lernenden haben eine aktive Rolle.

Spielen ermöglichen

Die Spielidee bleibt bei allen Spielform-Varianten immer erhalten. Sie ist für das Spielverständnis und die verfolgten Absichten zentral. Folgende Punkte können jedoch verändert werden, um ein Spiel zu ermöglichen:

- **Regeln anpassen:** Um bei Einsteigern einen gewissen Spielfluss zu ermöglichen, darf z. B. eine der drei Ballberührungen gefangen und geworfen werden. Die anderen beiden Berührungen werden volley gespielt. Oder der Service wird statt hinter der Grundlinie vom Feld aus ausgeführt, evtl. sogar mit einem Wurf übers Netz von unten, damit das Spiel eröffnet werden kann.
- **Vereinfachte Technik einsetzen:** Wird ein Ball gefangen und geworfen, bleibt dem Kind mehr Zeit, um zu beobachten und zu entscheiden. Der oben erwähnte Zeitdruck im Spiel fällt weg. Die nachfolgende Aktion erfolgt unter erleichterten Bedingungen. Bei welcher der drei erlaubten Ballberührungen der Ball gefangen wird, kann vorher bestimmt werden – oder das Kind entscheidet im Spiel selbst.
- **Netzhöhe anpassen:** Für Einsteiger mit einer noch wenig ausgebildeten Ballflugbahnantizipation bedeutet ein höheres Netz eine Erleichterung. Es steht mehr Zeit zur Verfügung, um die Flugbahn zu lesen und sich zum Spielort zu verschieben. Die offizielle Netzhöhe hängt von der Alterskategorie ab. Sie beträgt je nachdem 2 m (U10), 2.10 m (U13), 2.15 m (U15 Mädchen) oder 2.24 m (U15 Knaben).
- **Feldgrösse variieren:** Auf einem kleineren Feld werden die Lauf- und Ballwege kürzer. Dadurch steigt die Präzision. Für Einsteiger sind Seitwärtsverschiebungen einfacher als Vor- bzw. Rückwärtsverschiebungen. Deshalb wird ein breiteres Feld statt ein längeres bevorzugt.
- **Feldzonen definieren:** Um einen bestimmten Schwerpunkt zu trainieren oder auch um die Verteidigung zu favorisieren, können «Tabu-Zonen» eingeführt werden, in die kein Ball hineingespielt werden darf.

Den Spielfluss garantieren

Spielfluss entsteht erst durch Bewegung! Die Spielenden müssen verstehen, dass sie sich zum Ball hin bewegen müssen und ihn daran hindern müssen, dass er zu Boden fällt. Das Spiel «ohne Ball», also die Verschiebungen, sind zentral für die Dynamik des Volleyballspiels und gehören deshalb in jede Spiel- und Übungsform. Folgende Tipps helfen, den Spielfluss hoch zu halten und so das Spiel als lustvoll zu erleben:

- **In der Halle quer spielen (über Längsnetz oder Leine).** So können gleichzeitig mehr Teams spielen.
- **Dem Können der Spieler angepasste Bälle benutzen:** Je leichter, desto langsamere Flugeigenschaften, desto mehr Zeit für das Verschieben zum Ball.

- **Spieleöffnung:** Oft ist der Service ein Killerkriterium. Damit das Spiel aufgebaut werden kann, muss der Service gelingen. Das Kind kann den Ball aus dem Feld von unten übers Netz werfen, aus dem Feld von unten servieren, von hinter dem Feld von unten servieren usw.
- **Übungsformen wählen, bei denen viele Ballberührungen zustande kommen** (pro Kind einen Ball, zu zweit einen Ball). Wartezeiten vermeiden.
- **Laufwege vor und nach der Ballberührung beachten.** Vor der Annahme zum Ball hinlaufen, nach der Annahme für den Angriff anlaufen.
- **Die Lehrperson** wirft hohe Bälle von unten über das Netz in das Spielfeld – als Spieleöffnung oder als Zusatzball, um einen Fehler wieder gut zu machen. Durch das Einwerfen können Wartezeiten vermieden werden.
- **Klar kommunizieren!** Damit möglich früh klar ist, welches Kind den Ball spielen wird, soll es «ja» oder «ich» rufen. So können sich die anderen auf die nächsten Aufgaben fokussieren, und Missverständnisse können verhindert werden.

Spiele lernt man am besten durch Spielen

Wenn die Kinder eine Spiel- oder Übungsform ausführen, soll es fürs Volleyballspiel (also für die Endform) Sinn machen und von den Kindern als sinnvoll verstanden werden. Ob eine Übungsform sinnvoll, also der Spielidee des Volleyballs dienlich ist, beantwortet das Spiel selbst. Je spielnaher die Spiel- und Übungsformen gestaltet werden, desto einfacher können die Kinder den Transfer in die Endform machen. Deshalb gilt:

- Netz und Feld möglichst immer einbeziehen.
- Position und Orientierung auf dem Feld berücksichtigen.
- Flugrichtungen, Winkel und Tempo des Balles dem Spiel entsprechend wählen.
- Laufwege der Kinder spielnah gestalten.
- Regeln des Spiels respektieren.
- Bälle bis zum Ende ausspielen lassen (nicht abfangen).
- Um Punkte spielen lassen.
- Bewegungshandlungen vor und nach der Ballberührung (Handlungskette) ausführen lassen.

All diese Punkte lassen sich am besten im Spiel trainieren. Die [Übungsbeispiele im Anschluss](#) sind entsprechend gestaltet.

Kein Gag!

Mit der GAG-Methode lassen sich Inhalte spielnah vermitteln. Eine GAG-Lektion enthält sowohl Spielphasen, in denen technische und taktische Elemente angewendet werden. Sie beinhaltet aber auch analytische Phasen, in denen diese Elemente gezielt geübt werden. Dabei wird die Qualität des Spiels kontinuierlich gesteigert.

Global	Einstieg ins Thema mit einer Spielform, in der die Zielform unter erleichterten Bedingungen ganzheitlich vorkommt.	Spiel 3:3 mit Spitze vorne. Der erste Ballkontakt wird abgefangen, und dem Passeur hoch zugeworfen, dass er genügend Zeit hat, sich unter den Ball zu platzieren und sich zum Zielort zu orientieren. Kontakt zwei und drei werden volley gespielt.
Analytisch	Ein Schwerpunkt des Bewegungsablaufs oder des Spielsystems wird genauer geübt und wiederholt.	Zu dritt im Dreieck einander den Ball mit Pass zuspielen, wobei auf die Ausrichtung zum Zielort geschaut wird.
Global	Um das Gelernte wieder in ein Ganzes einzufügen und als Lernkontrolle, wird mit einer Spielform abgeschlossen – jetzt aber mit dem Leistungsgedanken und dem Willen zum Sieg.	Spiel 3:3 mit Spitze vorne. Es muss mit drei Kontakten gespielt werden. Der Passeur spielt den Ball dem Spieler zu, der den ersten Kontakt gemacht hat. Erfolgt ein Punkt auf einen korrekt ausgerichteten Pass zählt dieser 2 Punkte.

Mit diesem Lektionsaufbau kommen die Kinder viel zum Spielen und sie können das Gelernte gleich im Spiel anwenden und so Rückmeldungen zu ihrem Lernfortschritt erhalten. Die Beispiellektion auf [Seite 21](#) ist ebenfalls nach dieser Methode aufgebaut.

Ausbildung im Spielsystem

In der J+S Ausbildung werden Taktik und Technik parallel entwickelt. Das Spielsystem ist immer so gewählt, dass es dem technischen Können der Spieler entspricht. Die Spieler können dadurch möglichst viele der im Training geübten taktischen und technischen Elemente auch im Spiel anwenden.

Wenn die Kinder den Ball in der Annahme einigermaßen kontrollieren, ist es sinnvoll, vorne am Netz einen Zuspieler zu positionieren. Beherrschen sie dies noch nicht, bringt es mehr, die Annahme und den Spielaufbau in einem offenen Dreieck zu organisieren. Die Spielform 3:3 kann z. B. mit 3 verschiedenen Systemen gespielt werden:

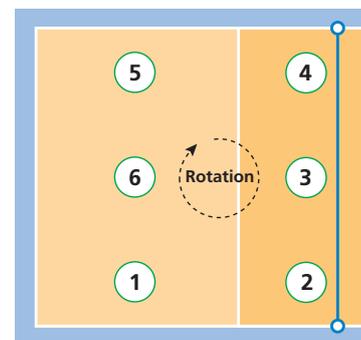
Spielsystem für Einsteiger		Taktische Elemente	Technische Elemente
Spitze hinten <ul style="list-style-type: none"> • Alles Netzspieler • Situationsabhängiges Zuspiel 		<ul style="list-style-type: none"> • Freie Zonen treffen (Lagerfeuer, Hufeisen, Spinnennetz) • Spielaufbau mit 3 Berührungen • Annahme ins Zentrum (Haus) 	<ul style="list-style-type: none"> • Manchette (Basis) • Pass vorwärts • Service von unten
Bedingungen	Die Annahme ist unpräzise, die Situation entscheidet, wer das Zuspiel spielt. Die Bälle werden ohne viel Energie im Bogen gespielt. Das Spiel ist langsam, keine harten und schnellen Angriffsbälle.		
Vorteil	<ul style="list-style-type: none"> • Kleinerer Verantwortungsbereich • Annahme hoch Mitte Feld • Zuspieler läuft zum Ball 		
Schwierigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Annahme in den leeren Raum • Rollenklärung Zuspiel 		

Spielsystem für Fortgeschrittene		Taktische Elemente	Technische Elemente
Spitze vorne <ul style="list-style-type: none"> • Alles Netzspieler • Positionsabhängiges Zuspiel 		<ul style="list-style-type: none"> • Netzbreite ausnutzen • Verteidigung mit Block organisieren • Soutien 	<ul style="list-style-type: none"> • Manchette als Annahme • Smashanlauf • Schlagbewegung • Block (Verschiebung)
Bedingungen	Die Annahme wird präziser und kommt zum Zuspieler. Die Bälle werden schneller gespielt. Der Zuspieler kann die Bälle zum Zielort ausgerichtet spielen (Pass im Winkel). Angriffsbälle werden im Sprung gespielt, es wird ein Blockspieler nötig.		
Vorteil	<ul style="list-style-type: none"> • Annahme zu fixem Punkt • Klare Rollenteilung: Netznaher Spieler spielt zu 		
Schwierigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Annahme oft zu nahe am Netz • Grösserer Verantwortungsbereich • Zuspiel im Winkel 		

Spielsystem für Könnler		Taktische Elemente	Technische Elemente
Zwei am Netz • Alles Netzspieler • Pass rechts		<ul style="list-style-type: none"> • Netzbreite ausnutzen • Verteidigung mit Block organisieren • Soutien 	<ul style="list-style-type: none"> • Manchette als Verteidigung • Schlagvarianten • Block (Sprung)
Bedingungen	Die Annahme ist so präzise, dass auch schnelle Zuspiele hart angegriffen werden können. Das Spiel ist so schnell, dass die Zeit zum Verschieben am Block knapp ist und deshalb 2 Blockspieler benötigt werden. Der Blockspieler, der nicht blockt, löst vom Netz in die Verteidigung.		
Vorteil	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Blockspieler • Angriffskombinationen möglich 		
Schwierigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Angreifer vor dem Zuspieldiagramm • Feld sollte länger sein als das typische Minivolley-Feld 		

Ein Spielsystem soll also der Zielgruppe und dem Lernziel entsprechend ausgewählt werden. Für die U13 und den Einsteigerbereich eignet sich das Spielsystem mit Spitze hinten am besten, um einen Spielfluss und Spass zu garantieren.

Die Ausbildung für Spielform 4:4 baut hauptsächlich auf dem 3:3 auf und führt zum 6:6 hin. Neu kommt die Rolle des Rückraumspielers dazu: Nach dem Service bleibt er im Rückraum und darf nur hinter der 2 m-Linie für einen Sprungangriff abspringen. Er darf den Ball in der Netzzone nicht oberhalb der Netzkante berühren. Also darf er auch nicht blocken.



Spielpositionen

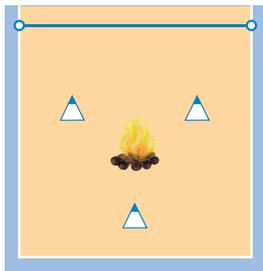
Spielsystem 4:4		Taktische Elemente	Technische Elemente
Diamant • 3 Netzspieler, 1 Rückraumspieler (R) • Zuspieldiagramm auf Pos. 3		<ul style="list-style-type: none"> • Annahme im 3er Riegel (Zonen) • Netzbreite ausnutzen • Verteidigung mit Block organisieren • Soutien • Zuspielerrolle wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Manchette als Annahme • Pass rückwärts • Smashanlauf • Rückraumangriff • Block (Verschiebung und Sprung) • Service von oben
Bedingungen	Die Annahme wird präziser und kommt zum Zuspieldiagramm. Der Zuspieldiagramm kann die Bälle zum Zielort ausgerichtet spielen (Pass im Winkel). Der Zuspieldiagramm hat Passoptionen mit Rückwärtspass und Rückraumangriff. Angriffsbälle werden im Sprung gespielt, es wird ein Blockspieler nötig.		
Vorteil	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Rückraumangriff • Pos. 3 blockt auf allen Positionen > Vorbereitung Mittelblocker beim 6:6 • Servicespieler wird Rückraumspieler, der die langen Bälle verteidigt > Vorbereitung Pos. 6 beim 6:6 		
Schwierigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft im Angriff, sich anbieten • Absprache, Kommunikation wird wichtiger! 		

Die in dieser Broschüre vorgeschlagenen [Spiel- und Übungsformen](#) und das [Lektionsbeispiel](#) greifen auf diese Spielsysteme zurück.

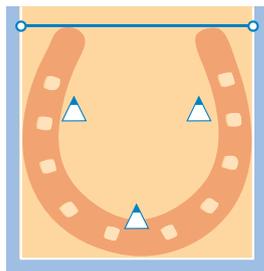
Vorbereitende Spielformen

Die folgenden Spielformen erlauben den Kindern einen ganzheitlichen Einstieg ins Volleyball. Auch ohne grosse taktische und technische Vorkenntnisse wird es möglich, volleyballnahe Formen zu spielen. Diese Formen fördern die Spielidee und thematisieren die Absichten der Kinder, die sie mit der Ballberührung verfolgen.

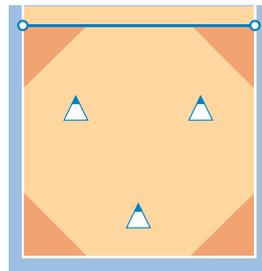
Um im Volleyball Punkte zu erzielen, müssen keine Tore, sondern freie Räume, oft als Löcher bezeichnet, getroffen werden. Da das menschliche Gehirn das Negative nicht verarbeiten kann, helfen Metaphern, sich die freien Räume auf dem gegnerischen Feld vorzustellen und «positiv» zu beschreiben.



Lagerfeuer



Hufeisen



Spinnennetz

Mithilfe des Bildes des Lagerfeuers versucht der Spieler den Ball in die gegnerische Feldmitte zu spielen. Mit dem Bild des Hufeisens werden die Randzonen als Zielort beschrieben und beim Spinnennetz wird versucht, die Ecken zu treffen.

Ball über die Schnur (Werfen-Fangen)

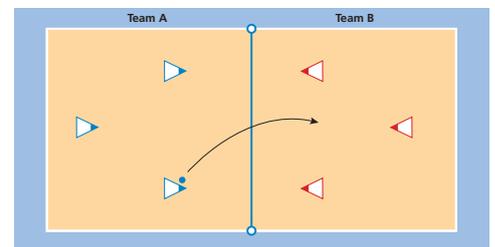
Ziel dieser Spielform ist, den Ball so ins gegnerische Feld zu werfen, dass er auf den Boden fällt. Geeignete Zonen, um einen Punkt zu erzielen, sind die drei Metaphern.

Spiel 3:3. Der Fänger wirft den Ball aus dem Stand einhändig über Kopf ins gegnerische Feld. Jeder Fehler (Ball ins Netz, Ball fällt zu Boden, Ball ins Out) gibt einen Punkt für den Gegner. Nach einem Punkt, wird der Ball sofort wieder ins Spiel gebracht, egal von welchem Team. Dadurch werden Wartezeiten vermieden.

Variationen

- Der Werfer muss eine Seitenlinie berühren, bevor er wieder Fangen darf. Dadurch lernen die Teammitglieder seine Lücke zu kompensieren, und der Gegner hat ein grösseres «Lagerfeuer» zur Verfügung: Je schneller er den Ball wirft, desto eher kann er den Gegner unter Zeitdruck setzen.
- Der Werfer muss die Grundlinie berühren, bevor er wieder Fangen darf. Dadurch lernen die Teammitglieder seine Lücke zu kompensieren und der Gegner kann die freie Zone nahe beim Netz ausnützen.
- Jedes Team hat einen zusätzlichen Teamball, der nicht auf den Boden fallen darf. Es dürfen nicht beide Bälle beim gleichen Spieler sein. Der Teamball muss einem Mitspieler abgegeben werden, bevor der Spielball gefangen werden kann. Dadurch hat der Werfer ein zusätzliches Ziel, das er anpeilen kann, um einen Punkt zu erzielen.

Material: verschiedene, eher leichte Bälle



Kidsvolley

Das Laufen zum Ball sowie das sich rasche Verschieben auf dem Feld mit Blick zum Netz und Ball können in dieser Spielform besonders gut trainiert werden. Weiter erfahren die Spieler unterschiedliche Rollen auf dem Feld zu dritt, zu zweit und alleine.

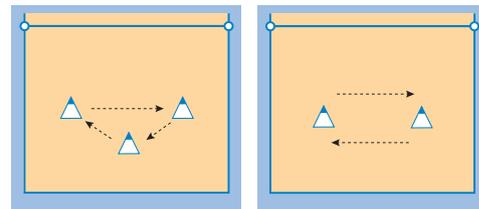
Spiel 3:3. Der Fänger wirft den Ball aus dem Stand ins gegnerische Feld. Sofort rotiert das ganze Team im Uhrzeigersinn um eine Position.

Nach einem direkten Fehler (Ball ins Netz, Ball ins Out) scheidet der Werfer aus. Kann der Gegner den Ball nicht fangen, scheidet der Fänger aus. Es wird zu zweit oder alleine weitergespielt. Ziel ist es, das Feld zu leeren. Wird jedoch ein Ball gefangen, kann ein ausgeschiedener Spieler wieder ins Feld kommen. Nach einem Fehler wird der Ball sofort wieder ins Spiel gebracht, egal von welchem Team.

Variationen

- Gleiches Spiel, aber ohne Ausscheiden.
- Wurfarten vorgeben.
- Spieleröffnung durch Service vom Feld aus/von hinter der Grundlinie.
- Zwei Ballberührungen erlaubt: Ballannahme mit Manchette und ein Mitspieler fängt den Ball und wirft.
- Zwei Ballberührungen erlaubt: Ball fangen, einem Mitspieler zuwerfen, der den Ball volley übers Netz spielt.
- Drei Ballberührungen nötig: Ballannahme mit Manchette, ein Mitspieler fängt den Ball und wirft ihn einem Mitspieler zu, der den Ball volley übers Netz spielt. Ohne Ausscheiden – es werden Punkte gezählt.

Material: verschiedene, eher leichte Bälle



Schmetterlingsknoten 4:4

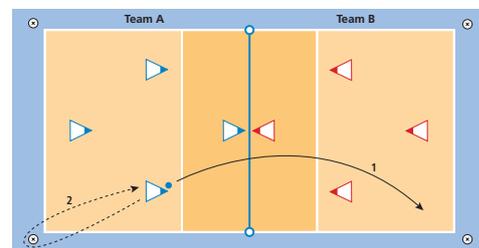
Das Feld als Team abdecken können ist hier ein wichtiger Faktor. Dies bedingt eine gute Kommunikation untereinander. Weiter gilt es, den Gegner unter Zeitdruck zu setzen und den Ball «im Angriff» zu beschleunigen und so von den «entstandene Löchern» zu profitieren.

Spiel 4:4 (analog «Ball über die Schnur»). Der Spieler, der den Ball über das Netz wirft, läuft um einen Kegel hinter dem eigenen Spielfeld, bevor er wieder mitspielen kann. Nach einem individuellen direkten Fehler (Ball ins out, ins Netz) läuft der Spieler um das gesamte Spielfeld, das Spiel geht unterdessen weiter.

Variationen

- Die Teammitglieder dürfen nicht zweimal nacheinander um den gleichen Kegel laufen. Sie sind gezwungen miteinander zu kommunizieren.
- Der Werfer muss um den Kegel, der weiter weg von ihm ist.
- Zwei Ballberührungen erlaubt: mit Manchette annehmen, ein Mitspieler fängt den Ball und wirft. Es laufen beide Spieler um je einen Kegel.
- Spiel auf 3 Kontakte: Manchette, Fang-Wurf, Volley übers Netz. Ein Spieler ist mit einem Leibchen markiert. Er muss jeden Fang-Wurf Ball machen, egal wo auf dem Feld. Die anderen beiden Spieler, die den ersten und dritten Kontakt gemacht haben, laufen um die Kegel.

Material: verschiedene, eher leichte Bälle, 4 Kegel pro Feld



Spielaufbau mit drei Ballkontakten

Beim Spiel mit drei Ballkontakten ist das Risiko für Eigenfehler besonders hoch. Einsteiger müssen den Sinn des Spielaufbaus und dessen Nutzen zuerst erfahren und erkennen. Es geht darum, vorne am Netz möglichst erfolgreich agieren zu können.

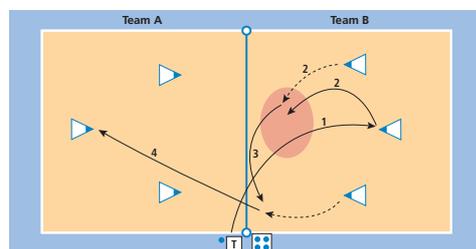
Die ideale Ausgangslage, um einen Punkt zu erzielen, wird mit den ersten beiden Kontakten vorbereitet. Der erste Ballkontakt stellt sicher, dass der Ball den Boden nicht berührt und das Spiel weitergeht. Mit dem zweiten Kontakt wird dem Angreifer möglichst viel Zeit und Raum gegeben, um möglichst erfolgreich handeln zu können. Eine klare Kommunikation im Team ist die Grundlage für einen sauberen Aufbau. Vor jedem Kontakt muss der Spieler «Ja» rufen, so können sich die anderen des Teams auf die nachfolgenden Handlungen konzentrieren.

Ein Fangball

Spiel 3:3. Der Trainer gibt die Bälle ins Spiel. Beide Teams müssen mit drei Ballkontakten spielen, wobei ein Kontakt gefangen und geworfen werden darf. Welcher das ist, entscheiden die Spieler in der Spielsituation.

Variationen

- Der Trainer gibt den zu fangenden Kontakt vor, um die nachfolgende Geste zu stabilisieren (fangen des 1. Kontakts, um das Zuspiel zu vereinfachen; fangen des 2. Kontakts, um den Angriff zu stabilisieren).
- Zusatzaufgaben nach der Netzüberquerung des Angriffsballes: Im Team zusammenkommen und einen Teamschrei rufen; Linie berühren (jeder eine andere), um die Kommunikation zu fördern.

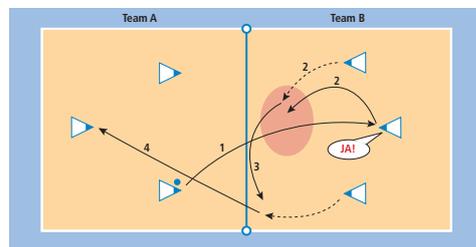


Miteinander

Spiel 3:3. Team A spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel übers Netz. Team B baut mit 3 Ballkontakten auf und spielt den Ball zurück zu Team A. Vor jedem Ballkontakt wird «Ja» gerufen. Wie oft kann der Ball hin und her gespielt werden?

Variationen

- Der Angriffsball muss immer auf die Spitze hinten gespielt werden, die Spielerinnen rechts und links übernehmen, je nach Flugbahn des angenommenen Balles, die Rolle der Zuspielerin.
- Es müssen alle im Team den Ball gespielt haben, bevor er übers Netz fliegt.
- Nach drei Netzüberquerungen miteinander, den Ball gegeneinander ausspielen.



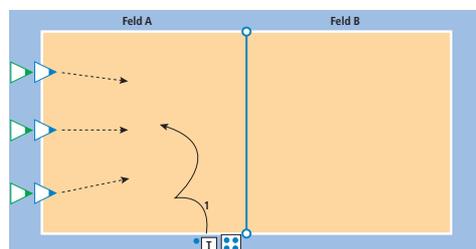
Organisieren

Spielaufbau mit 3 Spielern. Drei Spieler liegen hinter der Grundlinie auf dem Bauch am Boden. Auf ein Signal des Trainers erheben sie sich und erlaufen den vom Trainer auf den Boden geschlagenen Ball.

Wer spielt den ersten Kontakt, ...? Der Ball muss nach drei Kontakten über das Netz gespielt werden.

Variationen

- Der dritte Ballkontakt muss im Sprung über das Netz erfolgen.
- Auf der anderen Netzseite muss die gleiche Reihenfolge wiederholt werden. Dazu müssen die Spieler nach dem Ballkontakt auf Feld A sofort unter dem Netz durch auf das Feld B.



Spielformen zu den Volleyballtechniken

Die Spielqualität sollte mit den erarbeiteten Techniken gesteigert werden. Die Technik ist immer nur Mittel zum Zweck. Um den Transfer der gelernten Techniken ins Spiel zu gewährleisten, werden bereits die Übungsformen spielnah gestaltet und Absichten, Handlungsketten und zu treffende Entscheidungen berücksichtigt.

Jede Technik wird durch Knotenpunkte definiert, welche dem Leitenden helfen, gezielte Korrekturen anzubringen. Die Beschreibung der Knotenpunkte, wie auch Videobeispiele sind unter mobilesport.ch aufgeschaltet.

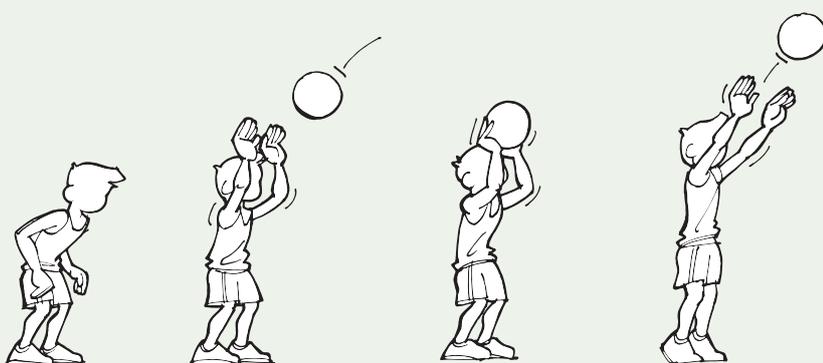
PASS

MANCHETTE

ANGRIFF

SERVICE

BLOCK



Videos der Knotenpunkte

- [Pass vorwärts](#)
- [Pass rückwärts](#)

Kopfball-Spiel

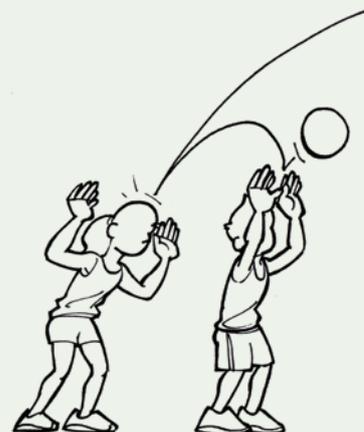
Der Knotenpunkt «Position zum Ball» wird bei einem Kopfball Spiel korrekt eingehalten. Die neutrale Körperposition senkrecht unter dem Ball kann so durch ein Spielen des Balles mit der Stirn überprüft werden.

Spiel gegeneinander (2:2, 3:3, 4:4), Ball wird beidhändig von unten geworfen. Der erste Ballkontakt erfolgt mit einem Kopfball, der ein Mitspieler auffängt und übers Netz wirft. Nach der Netzüberquerung eine Zusatzaufgabe erfüllen (Platz tauschen, Linie berühren, Abklatschen, ...)

Variationen

- Den zu spielenden Ball durch das Fenster, geformt durch die über Kopf gehaltenen Hände, beobachten und mit der Stirn spielen
- Nach dem Kopfball fängt der Mitspieler den Ball über dem Kopf und aus dieser Position den Ball über das Netz zurückspielen (Ball berührt vor dem Wurf die Stirn)
- Der erste Ballkontakt wird gefangen, dem Mitspieler hoch zugeworfen, damit er den Ball mit dem Kopf zum Gegner spielen kann.

Material: Softball, Kids Volley-Ball



Spezielle Regel

Durch gezielte Regeländerungen kann zu einer Technik geführt werden, kann eine Technik begünstigt und forciert werden.

Spiel gegeneinander (2:2, 3:3, 4:4). 3 Ballkontakte sind obligatorisch. Es darf aber nur ein Kontakt mit Manchette gespielt werden.

Variation

- Der zweite Ballkontakt muss ein Pass sein.



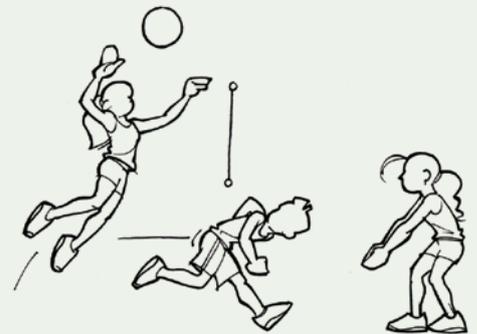
Fliegender Passeur

Der Passeur muss sich seiner Rolle im Spiel bewusst werden, dass er jeden zweiten Ball, wenn immer möglich, spielen muss. D. h.: Die Annahme, muss genügend hoch sein. Das gibt dem Passeur genügend Zeit, den Ball zu erlaufen.

Spiel 1:1 mit einem gemeinsamen Passeur, 3 Ballkontakte sind obligatorisch. Der Passeur vorne am Netz wechselt nach dem Pass die Feldseite und wird Passeur beim «Gegner».

Variationen

- Der Passeur darf den Ball fangen und werfen.
- Der Passeur muss sich vor dem Pass parallel zum Netz in Spielrichtung ausrichten.
- Im 2:2 mit gemeinsamem Passeur.



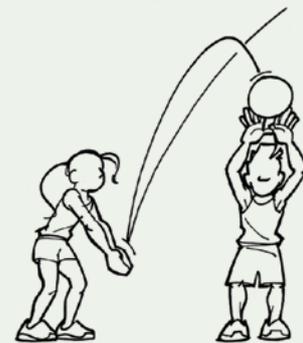
Passverteilung

Die einfachste Situation für den Passeur besteht darin, den Pass dem Spieler zu spielen, der die Annahme gespielt hat. Je kleiner der zu spielende Winkel, desto einfacher für den Passeur. Dies ist jedoch nicht immer die erfolgsversprechendste Variante.

Spiel gegeneinander (3:3, 4:4), drei Ballkontakte sind obligatorisch, der Passeur orientiert sich zum Annahmespieler und spielt diesem den Ball parallel zum Netz zu.

Variationen

- Der Passeur spielt nicht dem Annahmespieler zu.
- Der Passeur spielt immer den längeren Weg zum Angreifer.
- Der Passeur dreht sich zum Angreifer und spielt immer vorwärts.
- Der Passeur orientiert sich mit der rechten Schulter am Netz und spielt, wenn nötig, einen Rückwärtspass auf [Pos. 2](#).



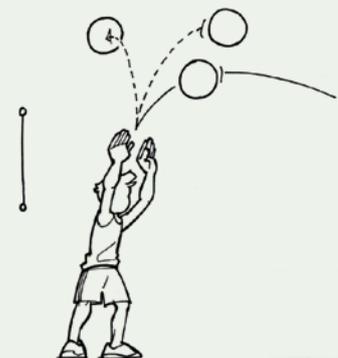
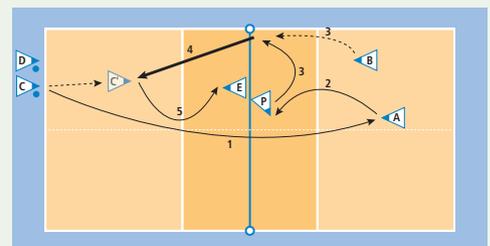
Sideout mit zwei Zuspielvarianten

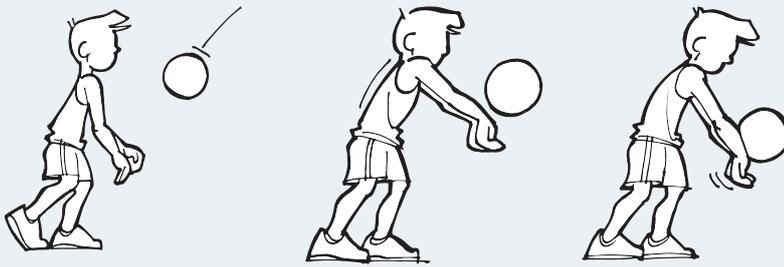
Der erste Spielzug wird vorgegeben, dann wird der Ball ausgespielt. Wenn immer möglich, sollte ein verteidigter Ball nicht einfach abgefangen werden sondern ausgespielt werden.

Service auf A oder B; falls A annimmt, spielt der Passeur einen Rückwärtspass auf B, der angreift; falls B annimmt, spielt der Passeur einen Pass vorwärts auf [Pos. 6](#) (2 m Angriff von B); Verteidigung von C auf E und Ball ausspielen.

Variation

- Passeur kann selber wählen, auf wen er spielt.





Videos der Knotenpunkte

- [Manchette Basis](#)
- [Manchette als Annahme frontal](#)
- [Manchette als Verteidigung](#)

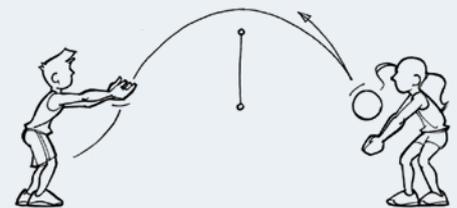
Manchettenspielen

Das Spielbrett bestimmt, wohin der Ball fliegt. Soll der Ball in die Höhe gespielt werden, muss der Ball mit flacherem Brett gespielt werden, als wenn der Ball weit und flach gespielt werden soll. Um dies zu erfahren, eignet sich das Manchettenspiel.

Spiel 1:1. Das Spiel wird mit einem beidhändigen Wurf von unten übers Netz eröffnet. Die Spieler dürfen den Ball nur mit Manchette direkt über das Netz spielen und so versuchen, den Punkt zu machen.

Variationen

- Feldzonen definieren, in die gespielt werden muss (Diagonalfeld; hinter die 2 m-Linie, ...).
- Der Spieler muss sich den Ball mit Manchette hoch in Netznähe spielen, um dann erst mit der zweiten Manchette den Ball übers Netz zu spielen.
- Der Spieler spielt den Ball zuerst einarmig hoch, um anschliessend den Ball mit einer Manchette übers Netz zu spielen.
- Bei zwei obligatorischen Ballkontakten Zusatzaufgabe nach der Netzüberquerung einbauen (Seitenlinie berühren, Drehung um eigene Achse, ...).
- Jeder Spieler hat einen Zusatzball in den Händen, den er loslassen muss, bevor er den Spielball mit einem Kontakt übers Netz spielt. Der Zusatzball darf nur 1× den Boden berühren.
- Dito, aber der Zusatzball muss in die Luft geworfen und nach der Manchette wieder gefangen werden.
- Spiel 2:2, wobei immer nur ein Spieler auf dem Feld ist. Nach jeder Netzüberquerung wird ohne Spielunterbruch gewechselt.
- Spiel 2:2, wobei beide Spieler auf dem Feld stehen und je eine Manchette spielen müssen.



Boccia

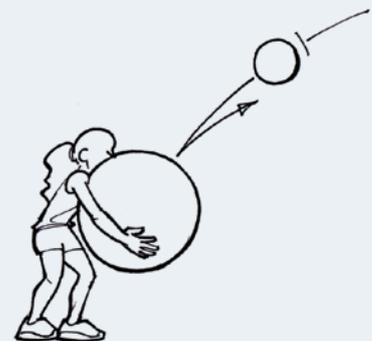
Um korrekt hinter dem Ball zu stehen und den Ball mit gestreckten Armen zu spielen, kann das Boccia-Spiel eingesetzt werden. Die gewölbte Oberfläche des Physioballs erlaubt keine falsche Bewegung.

Spiel 1:1. Jeder Spieler hält mit gestreckten Armen einen Physioball in den Händen. Der Volleyball wird mit dem Physioball gespickt, der als Spielbrett dient. Darauf achten, dass der Physioball vor dem Oberkörper gehalten wird und diesen nicht berührt.

Variation

- Spiel 2:2 mit einem Physioball pro Team. Der Physioball muss also zwischen den Teamspielern rechtzeitig abgegeben werden.

Material: Physiobälle, Volleybälle



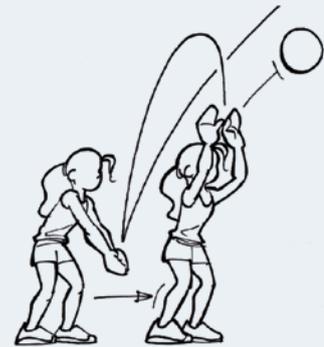
Doppelberührung

Mit dem ersten Ballkontakt wird der Ball hoch in die Mitte des Feldes gespielt, um dem Passeur möglichst viel Zeit und Raum zu geben. Mit der Zusatzregel, dass der Annahmespieler gleich auch den Pass spielen muss, wird er gezwungen sich selber Raum und Zeit zu geben.

Spiel gegeneinander (2:2, 3:3). 3 Ballkontakte sind obligatorisch, der Annahmespieler spielt den Ball 2 x hintereinander, also Annahme und Pass. Ein Mitspieler spielt den Ball übers Netz.

Variationen

- Regel nur auf Service anwenden.
- Regel auf jeden ersten Ballkontakt anwenden.



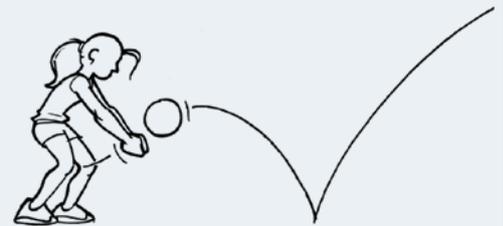
Bodenauf

Der Knotenpunkt «Impulsgebung» aus den Beinen und Arme wird mit dieser Spielform forciert. Aber zuerst muss die Flugbahn richtig gelesen und die korrekte Position hinter dem Ball eingenommen werden.

Spiel gegeneinander (2:2, 3:3), 3 Ballkontakte sind obligatorisch. Der über das Netz fliegende Ball muss zuerst auf den Boden fallen gelassen werden, um anschließend mit Manchette (Körperschwerpunkt tief und Impulsgebung) weiter gespielt zu werden.

Variationen

- Regel nur auf Service anwenden.
- Regel auf jeden ersten Ballkontakt anwenden.



Service gegen Annahme

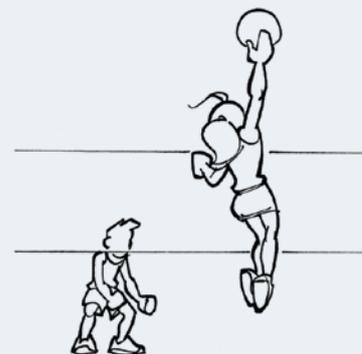
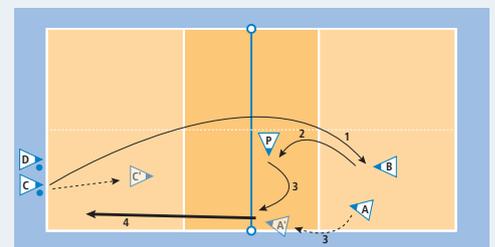
Die Manchette wird in der Spielsituation der Annahme eingesetzt. Wichtig ist, möglichst früh die Flugbahn des Balles zu lesen und sich hinter den Ball zu begeben. Dieser Ballkontakt gibt dem Passeur Raum und Zeit.

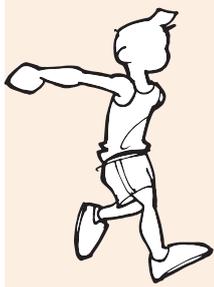
Max. 6 Spieler im halben Feld. Annahmespieler auf Pos. 4 und 5 (A+B), Passeur (P) am Netz, restliche Spieler am Service. C serviert und läuft ins Feld, Annahme von A oder B zu P, Pass auf Pos. 4 oder Rückraum. Angriff ins halbe Feld, C' versucht, den Angriffsball zu fangen.

Zählweise: Ball gefangen von C' = Punkt für Serviceteam. Ball nicht gefangen = Punkt für Angriffsteam. Wer erzielt mehr Punkte aus 15 Bällen?

Variationen

- Ball muss von C' nur berührt werden, um einen Punkt zu erzielen.
- Ball muss von C' mit Manchette hochgespielt und gefangen werden, um einen Punkt zu erzielen.



PASS**MANCHETTE****ANGRIFF****SERVICE****BLOCK****Videos der Knotenpunkte**

- [Smashanlauf](#)
- [Driveschlag](#)
- [Harter Angriff](#)

Shuttle Game

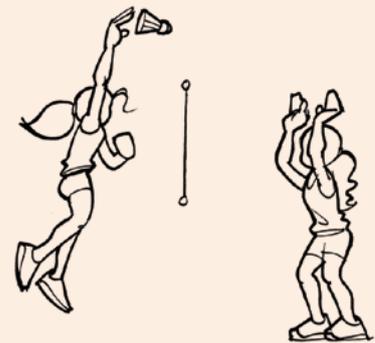
Die Bewegung des Angriffs ist sehr komplex und das Timing des Sprungs muss mit der Flugbahn des Balles abgestimmt sein. Um den Fokus auf die Wurfbewegung (Schulteröffnung, Abwurf am höchstmöglichen Punkt) im Sprung zu legen, eignet sich das Werfen des Shuttles.

Spiel 1:1: Shuttle aus dem Sprung über das Netz in das halbe Feld spielen und versuchen, einen Punkt zu machen. Der Gegner fängt den Shuttle auf, nimmt Anlauf und wirft seinerseits den Shuttle über das Netz.

Variation

- Feldzonen definieren, in die gespielt werden muss (Diagonalfeld; hinter die 2 m-Linie, ...)

Material: Badminton-Shuttle

**Autosmash**

Um den fliegenden Ball zu treffen, ist es am einfachsten, wenn der Ball gerade auf den Spieler nach unten fliegt – wenn sich also der Spieler den Ball selber anwirft. Die Aufgabe wird einfacher, wenn mit einem leichten Kidsvolley Ball gespielt wird.

Spiel 1:1. A wirft sich den Ball hoch an, so dass er sich darunter platzieren kann und der Ball direkt auf seine Schlagschulter fallen würde. Er schlägt ihn aus dem Stand über das extra hohe Netz, um einen Punkt zu erzielen. B versucht den Ball zu fangen, sich selber anzuwerfen und seinerseits den Punkt zu erzielen.

Variationen

- Dito, aber den Ball im Sprung schlagen
- Spiel 2:2, die Aufgabe bleibt die gleiche..
- Spiel 2:2. A fängt den Ball und wirft ihn für B hoch an. B muss sich zum Feld hin öffnen und es immer vor sich haben.

Material: Strandbälle, Kids Volley-Bälle



Rückraum-Angriff

Um den Angriffsschlag zu üben, eignen sich Angriffe, bei denen der Spieler im Rückraum abspringen und so das oft störende Netz meiden kann (Platz um Schlagarm durchzuschwingen). Die Rolle des Rückraumspielers kommt beim 4:4 das erste Mal vor, kann aber auch in kleineren Teams gespielt werden. Spiel 2:2. Auf jeder Seite ist der Passeur vorne am Netz, je ein Rückraumspieler befindet sich im Feld. Der Trainer gibt den Ball über das Netz ins Spiel; 3 Ballkontakte sind obligatorisch. Das Zuspiel fliegt auf die Rückraumlinie (nicht in die Netzzone). Es sind nur Rückraumangriffe erlaubt. Den Punkt ausspielen.

Variationen

- Spiel 3:3 mit Spitze vorne, nur Rückraumangriffe.
- Spiel 4:4 im Diamant, nur Rückraumangriffe.
- Spiel 4:4 Seite A serviert 4 x. Davon müssen 2 Pässe Rückraumangriff erfolgen. Punkte zählen; Serviceseite wechseln.



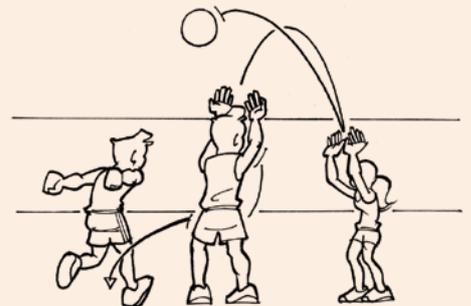
Handlungskette Annahme-Angriff

Nach dem Kontakt ist vor dem Kontakt. Nach der Annahme, auch wenn sie ein Mitspieler gemacht hat, muss sich jeder Spieler für den Angriff bereitmachen und sich anbieten (ausser der Passeur).

Spieler A (Pos. 4) wirft den Ball hoch zum Passeur, verschiebt sich seitlich nach aussen, um für den Angriff anzulaufen. Der Passeur spielt ihm den Ball zu und geht zum Soutien (Angriffsunterstützung). Der Angreifer schlägt den Ball ins gegnerische Feld und nimmt seine Basisposition im Diamant ein. Nun wirft Spieler B (Pos. 2) dem Passeur den Ball zu.

Variationen

- Spieler A greift gegen einen Block an.
- Spieler A greift gegen ein 4er Team an und der Ball wird ausgespielt, wobei das 4er Team in die Feldhälfte angreifen muss, in der der Spieler A verteidigt.
- Der Trainer spielt einen einfachen Serviceball auf Spieler A, dann auf Spieler B.
- Dito, aber der Passeur kann auswählen, wer den Ball kriegt.



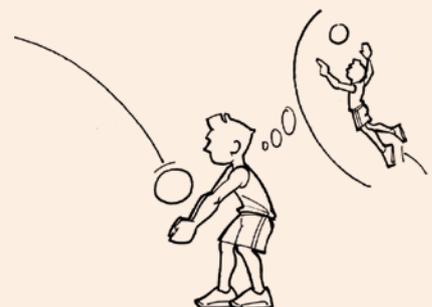
Handlungskette Annahme-Angriff 2

Die Handlungskette sollte auch im Spielverlauf jedes Mal befolgt werden.

Spiel 3:3 mit Spitze vorne. Der Passeur spielt den Spieler an, der die Annahme gemacht hat. Dieser muss sich mit einer hohen Annahmezeit für die Verschiebung schaffen und sich für den Anlauf vorbereiten.

Variationen

- Nur auf Annahmesituation.
- Auch aus dem Spiel auf den Spieler passen, der den ersten Kontakt gespielt hat.
- Der Passeur kann selber wählen, wem er den Ball zuspielt.
- Spiel 4:4, wobei auch der Rückraumspieler sich anbieten muss
- Die im Sprung erzielten Punkte (Sprungpass, Angriff im Sprung) zählen doppelt.



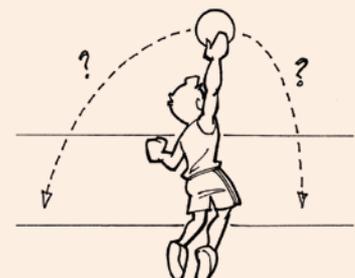
Wahrnehmung – Angriffsrichtung anpassen

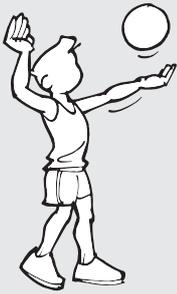
Vor dem Angriff sollte der Spieler eine Absicht verfolgen, die der situationsabhängigen Wahrnehmung entspricht.

Servicespieler geht nach dem Service ins Feld und verschiebt sich während des Passes in ein Halbfeld – der Angriff wird in die freie Hälfte gespielt.

Variationen

- Dito mit Angriff auf Pos. 2.
- Kann der Servicespieler den Ball mit Manchette hochspielen und fangen, geht der Punkt an ihn.





Videos der Knotenpunkte

- [Service von unten](#)
- [Service von oben](#)

Mattenrennen

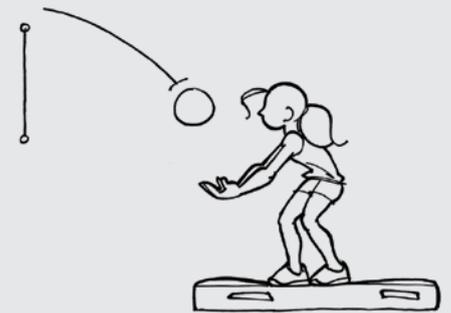
Wie der Service von unten aus dem einhändigen Werfen von unten abgeleitet werden kann, ist der Service von oben mit dem einhändigen Wurf über Kopf verwandt. Es gilt an diesen bekannten Bewegungen anzuknüpfen und die Knotenpunkte zu überprüfen.

4 Spieler pro Gruppe. Spieler A, B und C stehen mit je einem Ball hintereinander in der Feldmitte. Sie servieren der Reihe nach. D versucht den Ball von A zu fangen, ohne die Matte zu verlassen. Mit dem servierten Ball wechselt er die Feldseite und schliesst hinten an. A hat unterdessen auf die Matte gewechselt, um den Ball von B zu fangen. Nach jedem Fangball kann der nächste Spieler, der auf die Matte kommt, diese um eine Breite in Richtung Grundlinie umdrehen. Welches Team hat seine Matte zuerst an der Grundlinie?

Variationen

- Der Ball wird einhändig geworfen.
- Der Ball wird von unten serviert.
- Der Ball wird von hinter der Grundlinie serviert
- Der Fangball zählt nur, wenn der Servicespieler zum Zeitpunkt des Fangens im Feld steht (Handlungskette beachten!).
- Der Spieler auf der Matte muss eine Manchette spielen und anschliessend fangen, damit die Matte gedreht werden kann.

Material: Matten



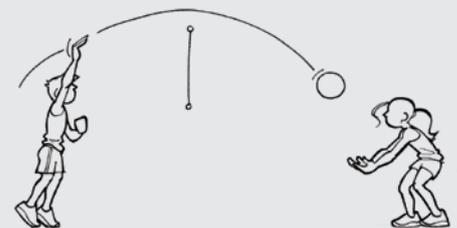
Service aufeinander

Jeder Spieler sollte vor dem Service ein Ritual haben (z. B. Ball prellen, Ball schlagen, ...), bei dem er sich auf den Service konzentriert. Dies gibt ihm Sicherheit und die nötige Ruhe, den Aufwurf des Balles konstant über der Schlagschulter ausführen zu können.

2 Spieler bilden ein Paar, pro Paar einen Ball; A und B stehen je in einer Feldhälfte. A orientiert sich mit der Körperachse zu B, macht sein Ritual und serviert zu B; B fängt den Ball während A seine Position ändert.

Variationen

- 6 Paare gleichzeitig.
- Fänger nimmt mit Manchette an und fängt den hochgespielten Ball.
- Keine Positionen in der Netzzone.

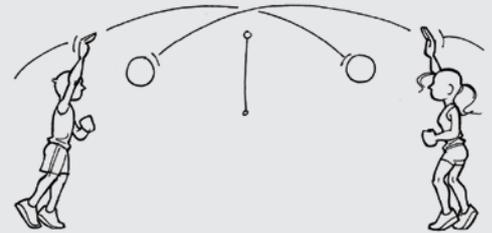


Handlungskette Service

Nach dem Service muss der Spieler sofort ins Feld auf die Basisposition vorrücken, um das Feld zu verteidigen. Diese Handlungskette muss geübt werden. 2 Spieler bilden ein Paar, pro Spieler 1 Ball. A und B stehen je hinter der Grundlinie und servieren gleichzeitig. Sofort nach dem Service laufen sie ins Feld und fangen den Serviceball des Partners.

Variationen

- Service von der Feldmitte aus.
- Serviceball mit Manchette annehmen und den hochgespielten Ball fangen.



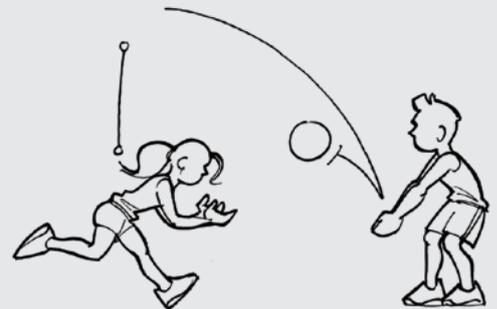
Handlungskette Service 2

Der Servicespieler rückt unverzüglich ins Feld vor – und muss sogar bis auf die andere Netzseite, um den angenommenen Ball zu fangen. Die Handlungskette wird in 4er-Teams geübt.

Vier Spieler pro Gruppe. A, B und C stehen mit je einem Ball in einer Reihe hinter der Grundlinie. Sie servieren der Reihe nach. A serviert auf D und läuft ins Feld, unter dem Netz durch auf die andere Seite zu D, um den mit Manchette angenommenen Ball zu fangen. Jeder Fangball gibt einen Punkt. Nach 3 Fangbällen geht B, dann C und D in die Annahme. Welches Team ist zuerst durch?

Variationen

- Service von der Feldmitte aus
- A fängt den angenommenen Ball nicht, sondern spielt einen Pass, den B übers Netz spielen muss, um einen Punkt zu erzielen.



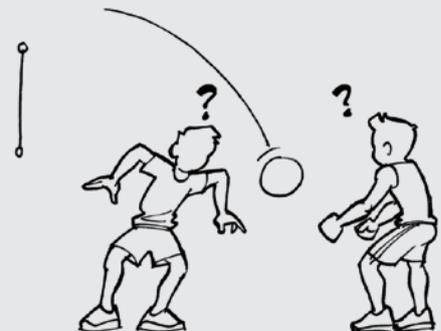
Service in Konfliktzonen

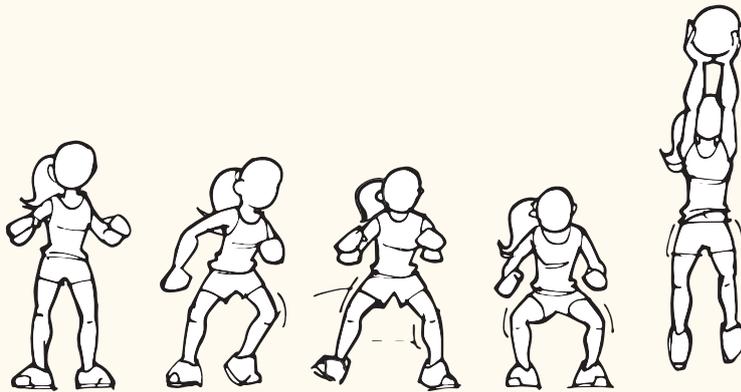
Erste Absicht am Service ist, das Spiel zu eröffnen und die zweite beim Gegner Unsicherheit zu schaffen. Je gefährlicher der Service, desto einfacher wird die Verteidigung. Dies sollen die Spieler schon früh lernen. Gewinnbringend sind Service in die Zonen zwischen zwei Spielern oder Service vor/hinter die Annahmespieler.

Spiel 2:4. Nach dem Service läuft der Spieler des Zweierteam sofort ins Feld auf Pos. 6. Der Ball wird ausgespielt. Nach je 5 Service des Zweierteam übernehmen zwei andere diese Aufgabe. Welches Zweierteam erreicht am meisten Punkte?

Variationen

- Servicefehler werden wiederholt (kann mit viel Druck serviert werden).
- Zwei Servicefehler in Serie geben für das 4er Team einen Punkt.
- Service-Asse geben 2 Punkte.





Verschiebung

Ein richtiger Block ist erst dann sinnvoll, wenn der Gegner stark angreifen kann. Wichtig ist es aber, bereits früh die Verantwortung der Netzzone einem Spieler zu übergeben.

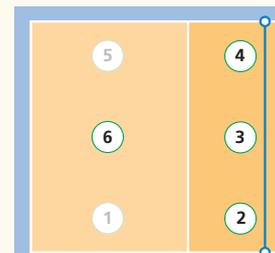
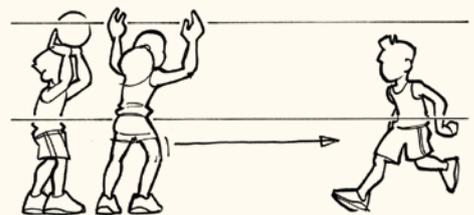
Auf jeder Seite 4 Spieler. Auf Seite A alle auf Pos. 3 hintereinander, auf Seite B 3 Netzspieler und 1 Spieler auf Pos. 6. Auf Seite B wird der Ball von Pos. 6 mit Manchette auf Pos 3 gespielt. Der Passeur spielt entweder auf Pos. 2 oder Pos. 4, von wo der Ball zurück auf Pos. 6 gespielt wird. Der Ball bleibt immer auf der Seite B. Auf Seite A beobachtet der Netzspieler auf Pos. 3 Annahme, Passeur und Pass und verschiebt sich mit Nachstellschritt auf die Position, auf die der Pass gespielt wird. Der Netzspieler ist immer auf gleicher Höhe wie der Ball. Im Moment, in dem Pos. 2 oder Pos. 4 den Ball spielen, macht der Netzspieler einen Blocksprung und geht anschliessend in die Reihe zurück.

Bemerkung: Viele vom Gegner unpräzise gespielte Bälle (unkontrollierte Annahmen und Pässe) fliegen auf die Netzkante, die von einem «Blockspieler» zurück ins gegnerische Feld gespielt werden können. Dazu muss er sich am Netz entlang mit einem Nachstellschritt verschieben können.



Videos der Knotenpunkte

- [Blocksprung/Block](#)
- [Verschiebung](#)



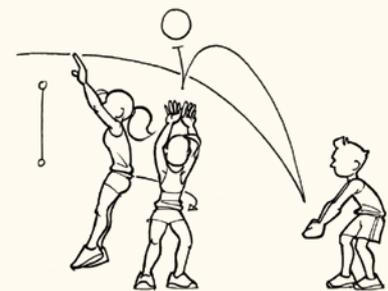
Handlungskette Block

Nach dem Blocksprung muss sich der Spieler sofort umdrehen, um den verteidigten Ball zu passen. Eine schnelle Orientierung ist entscheidend. Der Passeur muss zum Ball laufen, sich zum Zielort orientieren und den Ball hoch passen, damit der Angreifer genügend Zeit hat.

Spiel 2:2. 1 Spieler ist am Netz als Blockspieler, der andere als Feldverteidiger. Gespielt wird im Halbfeld. Der Blockspieler versucht, immer vis-à-vis des Balles zu sein, wenn der Gegner mit 3 Kontakten aufbaut.

Variationen

- Blockspieler darf den 2. Kontakt fangen und zum Zielort hin orientiert zuwerfen.
- Es wird im diagonal gegenüberliegenden Feld gespielt (längere Laufwege für den Blockspieler).
- Spiel 3:3 mit Spitze vorne als Blockspieler.



Direkter Block

Um das Gefühl des direkten Blocks zu spüren und die nötige Körperspannung aufzubauen, eignet sich die Spielform auf tiefem Netz.

Spiel 3:3 mit Spitze vorne. Das Netz ist so tief, dass jeder Spieler im Sprung über die Netzkante greifen kann. Der Angriff erfolgt aus dem Stand – der Blockspieler darf als einziger Spieler springen. 3 Kontakte sind obligatorisch.

Variation

- Zweiter Kontakt als Fang-Wurf, damit es zum Angriff kommt.



Wettkampfformen

«Spielen» beinhaltet viel mehr als nur das offizielle Spiel nach den offiziellen Spielregeln. Und doch möchten die Kinder gerne das «richtige Spiel» spielen. Im Folgenden ein paar Anregungen, wie mit mehreren Teams wettkampffähliche Formen gespielt werden und die Kinder das Gelernte ganzheitlich umsetzen können.

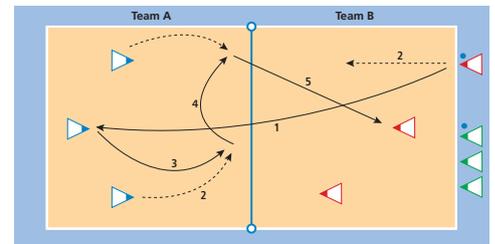
Punkteball/Sideout

Um überhaupt ins Spiel zu kommen, ist der Spielaufbau zentral. Dem sollte auch im Spiel viel Beachtung geschenkt werden.

Team A steht in der Annahme und baut das Spiel auf, um möglichst direkt einen Punkt (Sideout) zu erzielen. Team B serviert, der Ball wird ausgespielt. Als nächstes serviert Team C auf Team A.

Team A muss eine Vorgabe erfüllen, bevor Team B in die Annahme wechselt:

- 6 Punkte erreichen (wobei der 5 und 6 Punkt nacheinander erzielt werden muss).
- Von 10 Services, 5 Punkte erzielen.
- Nach 2 Fehlern nacheinander wird wieder 0 Punkten gestartet.
- Minigame ab Spielstand 20:18 für die Servierseite. Team A bleibt bis zum Ende des Satzes in der Annahme.



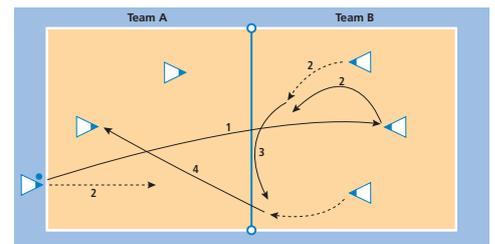
Miteinander-gegeneinander

Der erfolgreiche Spielaufbau soll belohnt werden und auch Voraussetzung sein, um Punkte machen zu können.

Team A serviert einen einfachen Ball auf Team B, der Ball überquert nach je erfolgreichem Spielaufbau dreimal das Netz, bevor gegeneinander um den Punkt gespielt werden kann.

Variationen

- Spiel 3:3 oder 4:4.
- Mit 1 bis 2 Reserveteams: Das Verliererteam wird ausgewechselt, das Siegerteam rotiert eine Position und bleibt mit dem Servierecht auf dem Feld.
- Gelingen die 3 x Miteinander nicht, gibt es Minuspunkte.



King of the court

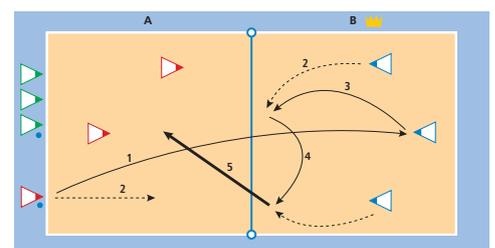
Bei dieser Form, geht es darum, auf der Kings-Seite Punkte zu erzielen.

Es wird immer von der Seite A serviert, der Ball wird ausgespielt. Macht Seite B den Punkt, können sie bleiben und haben einen Big Point. Gewinnt Seite A, wechselt sie auf die Kingsseite B. Hier hat sie die Möglichkeit, mit dem nächsten Ballwechsel einen Big Point zu erreichen.

Das ausgeschiedene Team wechselt auf die Seite A in die Reserve. Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

Variationen

- Spiel 3:3 oder 4:4.
- Der Netzspieler darf den 2. Kontakt fangen und zum Zielort hin orientiert zuwerfen.
- Das Kingsteam wechselt erst nach zwei Fehler in Serie, wobei das Aufschlagteam jedes Mal wechselt.
- Gezählt wird im Levelsystem: Um Level 1 zu bestehen, muss 1 Punkteball (Sideout) gemacht werden. Um Level 2 zu bestehen, müssen 2 Sideout hintereinander gemacht werden. Welches Team schafft es bis Level 7?



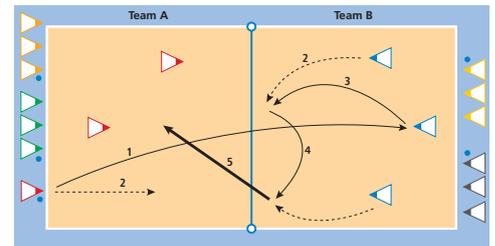
Israel-Game

Bei vier Teams und mehr eignet sich diese Spielform.

Team A steht Team B auf dem Feld gegenüber. Weitere Reserveteams stehen gleichmässig verteilt hinter den Grundlinien. Team A serviert auf Team B, und der Ball wird ausgespielt. Das den Ballwechsel gewinnende Team bleibt im Feld und wird, bzw. bleibt, Aufschlagteam. Das Team, das den Ballwechsel verliert, geht aus dem Feld und wird durch ein neues Team ersetzt. Welches Team gewinnt am meisten Punkte?

Variationen

- Spiel 3:3 oder 4:4.
- Die Punkte werden pro Seite und nicht einzeln gezählt.
- Das verlierende Team wechselt nur einen Spieler aus (Punkte individuell oder pro Seite zählen).



Lektion

Pass mit Orientierung im Spiel 4:4

Beim 4:4 sind die Spieler im Diamant aufgestellt mit einem Spieler am Netz, der die Passeur-Rolle hat. Eine Schwierigkeit für ihn ist es, sich vor dem Pass mit der Körperachse auf die Zielposition hin zu orientieren. Dies ist jedoch auf Einsteigerniveau zwingend, um ein regelmässiges Zuspiel spielen zu können. Weiter ist es auch für die Angreifer wichtig, den Passeur zu «lesen» und voranzusehen, wem er den Pass spielen wird. Eine Metapher, die dem Passeur bei dieser Aufgabe helfen kann ist die «Taschenlampe», die aus seinem Bauchnabel leuchtet und die in die Richtung des Passes zeigen soll. Bei einem Rückwärtspass ist die «Taschenlampe» zwischen den Schulterblättern platziert.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Schulstufe: 4.–6. Klasse

Lernziele

- Die Spieler verstehen die Wichtigkeit der korrekten Orientierung.
- Die Spieler verschieben sich der Flugbahn entsprechend unter den Ball.
- Die Spieler können einen angreifbaren hohen Ball auf die Aussenpositionen spielen.

Bemerkungen

- Längsnetz in der Halle aufstellen, damit mehr Felder möglich sind und so mehr Kinder spielen können.
- Unbedingt kindergerechte Bälle (Kidsbälle, School-Volleybälle), die nicht schmerzen, verwenden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Ballgeschicklichkeit (Handgelenk mobilisieren) Jedes Kind hat einen Ball und prellt ihn im Laufschrift 2x mit der linken, 2x mit der rechten Hand und 1x beidhändig so hoch, dass es eine Zusatzaufgabe lösen kann, bevor es wieder von vorne beginnt: <ul style="list-style-type: none"> • Vor und hinter dem Rücken klatschen • Mit beiden Händen den Boden berühren • Ganze Drehung um die Längsachse • ... 	Alle in einer Feldhälfte mit je einem Ball	Pro Kind 1 Ball
	10' Ball jonglieren und fangen (korrekte Position unter dem Ball) Jedes Kind «prellt» beidhändig in die Luft: Es jongliert mit Pass den Ball in der Luft. 2 bis 3 Kinder haben keinen Ball, sie nehmen den anderen jeweils den Ball ab. Sie stehen vor ein jonglierendes Kind, rufen «Ja», worauf das jonglierende Kind seinen Ball etwas höher passt. Der herunterkommende Ball wird nun vom balllosen Kind direkt im Pass übernommen. Das neue Kind ohne Ball sucht sich jemand anders usw. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Bei der Ballübergabe einander noch in die Hände klatschen • Auf Pfiff des Leiters die Hände auseinanderbewegen, so dass der Ball 1x auf der Stirn aufspringt und sofort mit den Händen weiterjongliert wird 	Alle einen Ball, ausser 3–4 Kinder ohne Ball	Pro Kind 1 Ball

Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform

Organisation/ Skizze

Material

15'

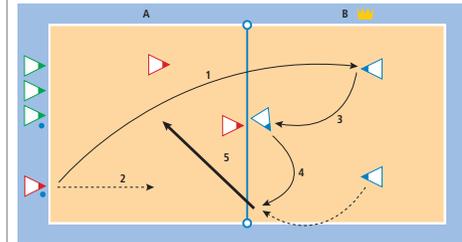
Spiel 3:3 mit 3 bis 4 Teams

Aufstellung mit Spitze vorne. Wer den ersten Ballkontakt spielt, kriegt den Pass zugespielt und wird angreifen können. Der Passeur orientiert sich in Richtung Zielort, bevor er den Ball spielt.

Variationen

- Der erste Kontakt kann gefangen werden und dem Passeur hoch angeworfen werden, damit er Zeit hat unter den Ball zu laufen
- Den dritten Kontakt vorgeben: Pass, Sprungpass, Standangriff,...

King of the court: Es wird immer von der Seite A serviert, der Ball wird ausgespielt. Macht Seite B den Punkt, können sie bleiben und haben einen Big Point. Gewinnt Seite A, wechseln sie auf die Kings-Seite B, wo sie mit dem nächsten Ballwechsel einen Big Point erreichen können. Das ausgeschiedene Team wechselt auf die Seite A in die Reserve.



- Minivolley Felder
- Antennen
- Pro Feld 3–4 Bälle

30'

Pass mit Orientierung

A spielt Pass zu B, B zu A und B dreht sich zu C.

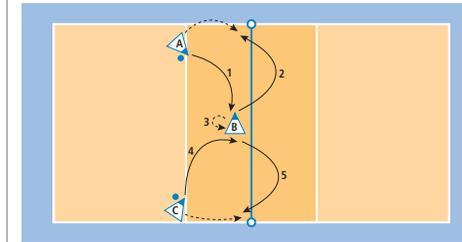
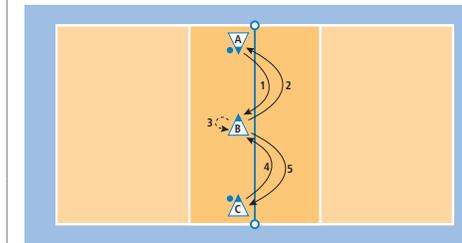
B spielt je 8 Bälle mit stabilem Stand und netznahem Fuss vorne, dann wird gewechselt.

Variation

A spielt Pass auf B, B spielt Rückwärtspass auf C, C spielt einen langen Pass vorwärts auf A.

Den Winkel öffnen

A und C stehen mit ihren Bällen 3m weg vom Netz, so dass B einen Pass mit Winkel spielen muss. A und C gehen den Pass von B vorne am Netz mit einem Sprung fangen. Nach 8 Bällen wechseln.



- Minivolley Felder
- Antennen
- Pro Feld 3–4 Bälle

(Fortsetzung Seite 23)

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		<p>Spiel im Dreieck A spielt Pass zu B, B spielt Manchette zu C, C spielt Pass mit richtiger Orientierung zu A. Nach 8 Bällen wechseln.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • B fängt den Ball und wirft ihn hoch für C an. • A macht einen einfachen Standangriff auf C. • A steht auf Pos 2, also hinter dem Passeur, so dass der Manchettenball rückwärts gepasst werden muss. <p>Diagonalspiel Es müssen 3 Kontakte gespielt werden, wobei der zweite als Pass gespielt wird. A wirft den Ball zum Passeur B, C greift den Ball ins Diagonalfeld an. Der Ball wird ausgespielt.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriff von <u>Pos. 2</u>, also Spiel in den anderen beiden Diagonalfeldern. • Passeur macht einen Blocksprung, wenn der Gegner angreift. • Angriffsball vorgeben: Pass, Sprungpass, Standangriff, Sprungangriff, Finte. 		<ul style="list-style-type: none"> • Minivolley Felder • Antennen • Pro Feld 3–4 Bälle
	25'	<p>Spiel 4:4 Es werden Mini-Games gespielt. Team A serviert beim Spielstand von 18:21 auf Team B. Egal wer den Punkt macht, Team A serviert ohne zu rotieren den Satz durch auf 25 Punkte (zwei Punkte Differenz). Gewinnt Team A, rotiert es und serviert von neuem. Gewinnt Team B, rotiert dieses und erhält das Servicerecht. Welches Team hat zuerst durchrotiert?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wird ein Punkt erzielt, der auf einen perfekt orientierten Pass folgt, gibt es einen Zusatzpunkt. • Wird ein Punkt erzielt auf einen Rückwärtspass, gibt es zwei Zusatzpunkte. 	2 Teams à 4 Spieler	<ul style="list-style-type: none"> • pro Feld 1 Ball.
Ausklang		<p>Thema / Aufgabe / Übung / Spielform</p>	<p>Organisation / Skizze</p>	<p>Material</p>
	5'	<p>Ballmassage</p> <ul style="list-style-type: none"> • A liegt auf dem Bauch am Boden, B rollt den Ball mit etwas Druck über Beine und Rücken. 	Klasse	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenmatte

Hinweise

Literatur

- Schnyder-Benoit, N. (2016). [Volleyball verstehen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Foerster, M. (2016). [Volleyball spielen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Baumberger, J., Müller, U. (2011). [Sportspiele spielen + verstehen](#). Horgen: bm-Sportverlag.

Links

- [Swiss Volley – Kids Volley](#)

Videos

- [Swiss Volley – Technikvideo](#)

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin: Nicole Schnyder-Benoit,
J+S-Fachleiterin Volleyball

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos: Ueli Känzig, BASPO

Grafiken: Markus Foerster

Zeichnungen: Luzi Etter

Layout: Bundesamt für Sport BASPO