Merkliste – Volleyball

Volleyball: Spielaufbau im 3:3

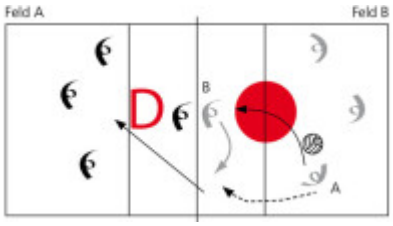
Das Lektionsthema «Spielaufbau im 3:3» zieht sich wie ein roter Faden durch diese Doppel-Lektion. Die Übungen bauen aufeinander auf und werden variiert.

Die immer gleich grossen Teams erleichtern die Organisation während des Trainings. In einer Doppel-Lektion werden Übungen mit vielen Ballberührungen, Laufwegen und tiefen Fehlerquoten durchgeführt. Diese tragen zum Verständnis der Handlungsketten bei.

Volleyball-Doppellektion: Spielaufbau im 3:3

Volleyball: Spielfluss im 4 gegen 4

Mit dieser Übung trainieren zwei Teams die Positionierung und die Annahme. Durch korrektes Umsetzen wird der Spielfluss aufrecht erhalten.



Zwei 4er-Teams stehen im Feld und spielen miteinander. Der über das Netz gespielte Ball wird gefangen und in die rote Zone geworfen. B verschiebt sich zum Ball und spielt ihn parallel zum Netz zu A zurück. A spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel zurück auf Feld A. Wer schafft 20 Netzüberquerungen?

Bemerkungen:

Technik-Knotenpunkte

- **Position zum Ball:** Der Spieler befindet sich unter dem Ball.
- **Ballberührung:** Der Ball wird mit allenF ingern gespielt.
- **Impulsgebung:** Sie geschieht durch die Ganzkörperstreckung mit fliessendem, rhythmischen Übergang.

Handlungsabsichten beim Pass

- Dem Angreifer erlauben, sich auf ein Ziel auszurichten.
- Dem Angreifer alle Winkel bzw. Richtungen ermöglichen.

Variationen

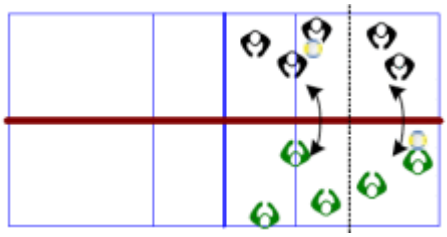
- Alle Ballberührungen im oberen Zuspiel.
- Nach jeder Ballüberquerung wechseln die Spieler eines Teams die Plätze.

schwieriger

- Nach der Ballüberquerung müssen die Spieler eine Aufgabe erfüllen (in der Mitte des Feldes zusammenkommen, hinter die Grundlinie rennen usw.).
- Erschweren: Der 2. Und 3. Ball muss im Sprung zugespielt werden. Die 1. Ballberührung darf eine Manchette sein (Spielform gegeneinander).

Für Kinder – Volleyball: Lektion 8 «Ball über die Schnur (Turbine)»

Die Turbine – eine Spezialform von Ball über die Schnur – wird in dieser Lektion behandelt: eine dynamische Spielform, bei der alle Kinder als Team in Bewegung sind und immer neue Verantwortungsbereiche der Feldverteidigung übernehmen müssen.

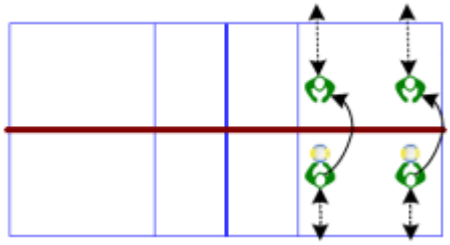


J+S-Kids – Volleyball: Lektion 8 «Ball über die Schnur (Turbine)» (pdf)

Quelle: J+S-Kids

Für Kinder – Volleyball: Lektion 7 «Ball über die Schnur»

In dieser Lektion wird gespielt, gespielt und noch einmal gespielt. Die Kinder lernen im gegeneinander Spielen taktische Ziele kennen.



J+S-Kids – Volleyball: Lektion 7 «Ball über die Schnur» (pdf)

Quelle: J+S-Kids

Für Kinder – Volleyball: Lektion 9 «Manchette»

Während dieser Lektion erlernen die Kinder die Grundtechnik der Manchette (Position zum Ball und Ballberührung).

J+S-Kids – Volleyball: Lektion 9 «Manchette» (pdf)

Quelle: J+S-Kids

Für Kinder – Volleyball: Lektion 10 «Pass»

Die Kinder entwickeln während dieser Lektion aus dem beidhändigen Fangen über dem Kopf das obere Zuspiel, den Pass.

J+S-Kids – Volleyball: Lektion 10 «Pass» (pdf)

Quelle: J+S-Kids

Für Kinder – Basketball: Lektion 4 «Dribbeln 2»

Während dieser Lektion lernen die Kinder einen Sprungstopp (beidfüssig) auszuführen und ein Dribbling zu starten, ohne die Schrittregel zu verletzen.

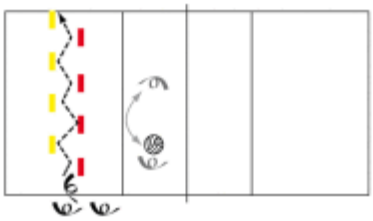
J+S-Kids – Basketball: Lektion 4 «Dribbeln 2» (pdf)

Quelle: J+S-Kids

Volleyball: Schnell laufen, genau passen

Genaues Passen soll auch in ermüdetem Zustand geübt werden. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das Spiel. In dieser Übung werden die Schnelligkeitsausdauer und die Präzision in ermüdetem Zustand trainiert.

Auf beiden Seiten wird mit Bodenmarkierungen ein kurzer Laufparcours ausgelegt. Die Schülerinnen bilden 2er-Gruppen. 15 Sekunden lang Laufparcours (kleine, schnelle Verschiebungen), 30 Sekunden lang Pässe in 5 Meter Entfernung als aktive Erholung (auf hohe Qualität achten). Wer spielt die genausten Pässe?



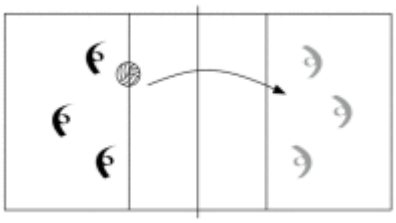
Variation

Statt Laufparcours können andere vorermüdende Formen (z. B. Sprünge) gewählt werden.

Material: Markierkegel o.Ä.

Volleyball: Die Lösung finden

Spiel drei gegen drei. Gespielt wird in dieser Übung auf 15 Punkte wobei immer unterschiedliche Regeln zur Anwendung kommen. Wer stellt sich am besten darauf ein?



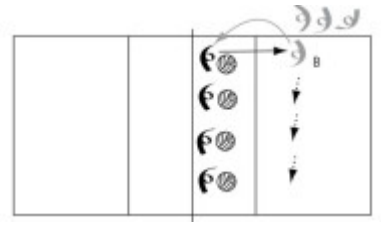
Zwei 3-er-Teams spielen gegeneinander auf 15 Punkte. Alle 3 Spieler müssen den Ball berührt haben, bevor er übers Netz gespielt wird. Pro Durchgang werden spezielle Aufgaben gestellt und die Regeln verändert. Wer schafft es, möglichst schnell eine effiziente Taktik zu entwickeln, die zum Sieg führt?

Variation

- Die 3-m-Zonen beider Seiten sind tabu (Wassergraben).
- Ein Spieler im Team trägt ein farbiges Leibchen. Nur er darf den Ball übers Netz spielen.
- Eine Ballberührung muss mit einem anderen Körperteil ausgeführt werden als mit den Armen/Händen.

Volleyball: Manchettenparcours

In dieser Übung geht es darum, Manschetten präzise zur Person am Netz zu spielen und sich schnell seitlich zu verschieben.



Spieler B kommt von der Seite her ins Spielfeld und spielt den vom Netzspieler A zugeworfenen Ball mit Manchette zurück. Nach dem Spielen verschiebt sich Spieler B nach links und spielt den nächsten Ball mit Manchette zurück. Wer schafft es in 3 Durchgängen am meisten Bälle präzise auf den Spieler am Netz zurückzuspielen?

Bemerkungen:

Technik-Knotenpunkte

Position zum Ball

- Körper hinter dem Ball.
- Ballberührung: Ball vor der Körperlängsachse auf dem mit leicht aufgedrehten Unterarmen gebildeten Spielbrett spielen.

Impulsgebung

- Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse,
- vorwärts-aufwärts aus den Beinen (Arm-Rumpf-Winkel bleibt nahezu konstant).

Handlungsabsichten bei der Manchette

- Den Ball im Spiel halten, damit wir unser Spiel aufbauen können.
- Dem Mitspieler Raum und Zeit geben.
- Dem Mitspieler alle Möglichkeiten geben.

Variationen

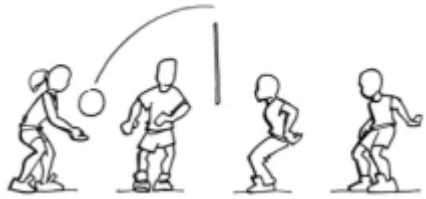
Mit Kegeln die Verschiebung steuern (Zick-Zack-Kurs).

schwieriger

- Bälle werden von den Netzspielern abwechslungsweise kurz und lang geworfen.
- Die Netzspieler können den Schwierigkeitsgrad durch schwieriges Anwerfen erschweren.

Rückschlagspiele: Volleyball 2 mit 2 (Niveau B)

Mit diesem Tesp wird geprüft, ob Schüler über Techniken, Regeln und taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mitschülern ermöglichen.



Zufällig zusammengestellte vierer Gruppen bilden Spielpaare. Die Paare spielen sich den Volleyball über das Netz zu. Der Ball muss nach dem Anspiel das Team vier Mal hintereinander ohne Fehler wechseln, wobei der über das Netz kommende Ball nicht direkt zurückgespielt werden darf, das heisst pro Team müssen drei Ballberührungen erfolgen.

Nach einer Aufwärmphase stehen den vierer Gruppen zwei Versuche zur Verfügung.

Rückschlagspiele: Volleyball 2 mit 2 (Niveau B) (pdf)

Rückschlagspiele: Volleyball 2 mit 2 (Niveau B): Beurteilungsbogen (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.

Quelle: Tests | Rückschlagspiele: Volleyball 2 mit 2 (Niveau C)