

VOLLEYBALL - SPORT IN DER SCHULE

1. Grundtechniken

Grundstellung



Oberes Zuspiel „Pritschen“

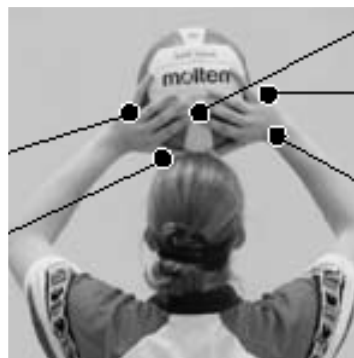
Ball durch das Dreieck Daumen/Zeigefinger beobachten

Armstreckung beginnt in Abspielrichtung, wenn der Ball knapp über der Stirn ist

Schneller Impuls durch Körperstreckung beim Abspielen des Balles

Finger elastisch gespannt, Handgelenk locker

Daumen drückt: Hauptimpuls aus den Daumen



Beide Daumen und beide Zeigefinger haben den gleichen Abstand

Hände schalenförmig; Daumen/Zeigefinger 90°

Starker Winkel Hand/Unterarm

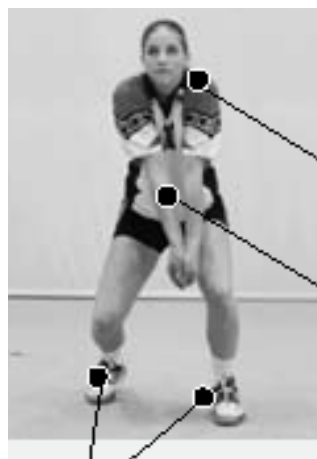
Vorher:

Grundstellung s.o., Hände nah am Körper

Gegenspieler und Ball beobachten!

Tiefentlastung leitet Bewegung zum Spielort ein

Abstoppen mit Seitnachtschritt, breite Schrittgrätschstellung, Gleichgewicht!



breite Beinstellung, Gewicht auf den Fußballen

Schultern hochziehen

Endstellung der Arme nicht über Schulterhöhe!

Unteres Zuspiel „Baggern“

Unterarmspannung, Hände fixiert, Ballkontakt im 1. Drittel der Unterarme

Spielen des Balles durch Schieben des „Spielbrettes“ nach vorne, Oberkörper nach vorne schieben

langsameres Armeheben mit sehr weichem Ballkontakt

2. Organisation

Eine Einfachsporthalle wird mit einem Längsnetz (od. Band) in mindestens 8 Spielfelder mit 3m Breite und 6m Länge geteilt. Seitenlinien z. B. die VB-Mittellinie, die Angriffslinien und Grundlinien des normalen VB-Feldes. Fehlende Linien werden temporär markiert. Die Netzhöhe ist anfangs 2.45-2.50 um die Beobachtungszeit des Ballfluges zu verlängern und wird mit Leistungsfortschritt erniedrigt. Die Feldeinteilung dient gut zu Übungszwecken 1:1 oder 2:2, aber auch für Turniere s. u.

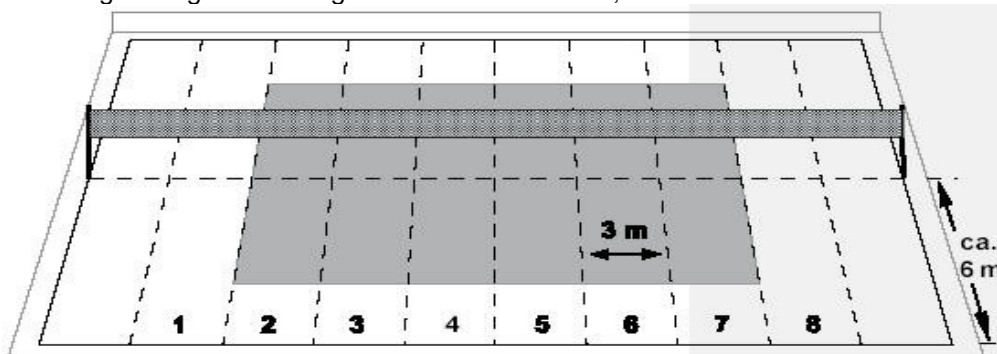


Abb. Feldeinteilung: das dunkle Feld ist normales Volleyballfeld

3. Methodische Spielreihe 1 gegen 1

- 1 gegen 1 mit fangen und werfen, immer nur 1 Ballkontakt erlaubt, abwerfen an der Fangstelle.
Ziel: Spielablauf, Regelerfahrungen, Wahrnehmung, Laufmuster, Grundkoordination
- 1 gegen 1 mit fangen und werfen, immer nur 1 Ballkontakt erlaubt, Abwurf von Position am Netz
Ziel: wie 1., aber höherer Schwierigkeitsgrad
- 1 gegen 1 mit ankommenden Ball fangen und oberes Zuspiel zum Gegner
Voraussetzung: Grundmethodik oberes Zuspiel erlernt
- 1 gegen 1, ankommender Ball muss selbst hochgebaggert und gefangen werden
Voraussetzung: Grundmethodik Bagger erlernt
- wie 3. / 4. mit Aufschlag von unten;
Voraussetzung: Grundmethodik unterer Aufschlag erlernt
- 1 gegen 1 mit 2 Ballkontakten, erster Kontakt oberes Zuspiel oder Bagger, zweiter oberes Zuspiel
- 1 gegen 1 nur o. Z. erlaubt (1 Kontakt) auf 4,5m langes Feld, Netz 2,45 hoch
- 1 gegen 1 nur Bagger erlaubt (1 Kontakt) auf 6m langes Feld, Netz 2,45 hoch

4. Hinführung zum Minivolleyball

a.) 1 gegen 1 mit Zuspieler:

Die Hinführung zum Minivolleyball 3-3 erfolgt zunächst über das sehr bewegungsintensive 1 gegen 1 mit Zuspieler (Aufspieler), bei dem 1 Spieler als Zuspieler auf beiden Seiten agiert und mit dem der normale Spiel Aufbau (3 Kontakte) automatisiert wird. Entsprechend werden 3 Ballberührungen vorgeschrieben. Mögliche Organisation: "Looser pritscht", d.h. wer den Ballwechsel gewinnt, erhält 1 Punkt, wer ihn verliert wird neuer Zuspieler.

TIP: zum Erlernen des Spielablaufs kann der erste Ball (Annahme) gefangen und aus der Fangposition (unten gefangen → von unten zuwerfen) genau zum Zuspieler geworfen werden.

b.) 2 gegen 2 auf kleines Feld (3x6m):

1 Netzspieler (Vorderspieler), der zuspielt und ein Hinterspieler, der Ball annimmt und nach Zuspiel des Netzspielers den Ball im Oberen Spiel übers Netz spielt (pritscht). Wenn der Ball das Netz Richtung Gegner überquert, tauschen Vorder- und Hinterspieler die Plätze. 3 Kontakte sind Vorschrift.

c.) 2 gegen 2 auf Minivolleyballfeld

Die Feldbreite ist jetzt verdoppelt (6x6 m), die Netzhöhe 2,15m. Der Ball muss mindestens 1x von jedem Spieler berührt werden. Spiel Aufbau mit 3 Ballkontakten und genauem Zuspiel ans Netz!

d.) 3 gegen 3 auf Minivolleyballfeld

Vorgaben wie oben c.) aber zu dritt; 2 Hinterspieler. Der gerade nicht angreifende Hinterspieler übernimmt hintere Feldverteidigung, der Zuspieler achtet auf geblockte / kurze Bälle!

5. Turniere

Kaiserturnier: 1:1 oder 2:2 über Schnur / Längsnetz; 6 – 16 Teams, 3 - 8 kleine Felder nach kurzer, bestimmter Spielzeit (Pfeiff) wechselt der Gewinner ein Feld weiter Richtung oben - Kaiserfeld (bzw. bleibt dort stehen), Verlierer steigt ein Feld hinunter (bzw. bleibt im letzten stehen), nach bestimmter Anzahl von Durchgängen steht der Kaiser fest

Tip: Schwächste Spieler beginnen im Kaiserfeld, beste unten

King of the court: 3 – 4 Teams; Siegerteam darf so lange spielen bis es verliert – Teams müssen sehr rasch wechseln!

Spiele auf Zeit: z.B. Mannschaften spielen 5-10 Minuten gegeneinander, Mannschaften wechseln im Uhrzeigersinn weiter, Spiele werden zentral an- und abgepiffen, Punkte aus Einzelspielen zusammenzählen

Losturnier: nach jeder Runde wird ein neuer Gegner zugelost, der möglichst ähnliche Punktzahl hat („Schweizer System“). Spieler nimmt gewonnene Punkte mit ins nächste Spiel

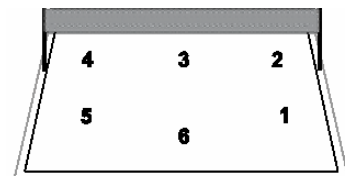
Ranglisten führen z.B. Pyramide mit Schülernamen auf Tapestreifen an Wand kleben

6. Vom Minivolleyball zum Spiel 6-6

„Dankeballspiel“ (ohne Spezialisierung und Läufer), Zuspiel immer von der Pos. 2

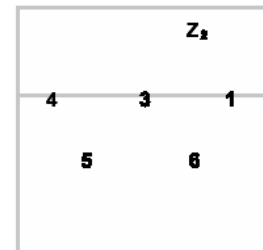
Ausgangsstellung:

Alle Netzspieler beginnen in Blockausgangsstellung am Netz, alle Hinterspieler in der Abwehrposition. Deutlich zeigt der Sportlehrer zu welcher der beiden Mannschaften er hoch den Ball einwirft.



Angespielte Mannschaft :

Sofort müssen sich die Netzspieler der angespielten Mannschaft auf Pos 4 und 3 hinter die Angriffslinie lösen und zur Annahme im OZ für evtl. kurze Bälle vorbereiten. Der Zuspieler ist auf Position 2 und bleibt am Netz sehr nahe der Position 3 stehen. Auf das schnelle Lösen der Angreifer vom Netz ist sehr viel Wert zu legen. Danach anlaufen zum Angriffsschlag. Die Hinterspieler müssen den Dankeball annehmen und möglichst genau zum Zuspieler spielen. Wichtig ist ständiges Beobachten des Balles, Bewegen zum Spielort mit Sprungstopp am Ende. Der Zuspieler spielt den Ball hoch auf die Position 4 oder (weniger hoch) auf Pos 3, unabhängig davon, wo er genau steht. Dort soll der Angriff erfolgen. Jeder Spieler soll vom Block zurückprallende Angriffsschläge versuchen weiterzuspielen, wobei anfangs nicht wichtig ist wo er steht.

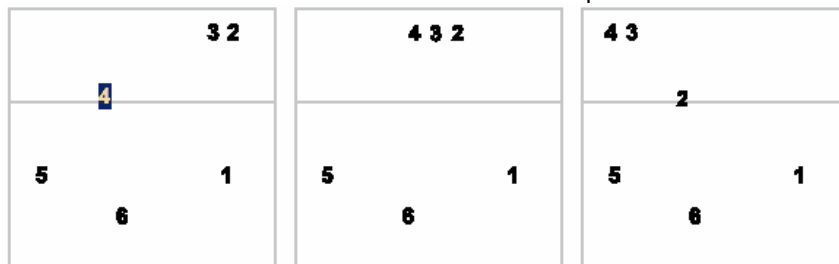


Aufstellung im Dankeball-Annahmeriegel

Er wird nach dem W-System gespielt, das früher als Anfängertaktik galt. Im normalen Spiel entsteht die Dankeball-Situation dann, wenn der Gegner nicht mehr in der Lage ist, mit einem druckvollen Angriffsschlag anzugreifen. Dies ist bei dieser Spielform immer gegeben.

Nichtangespielte Mannschaft:

Die Blockspieler bilden möglichst einen Doppelblock außen und einen 3-er Block Mitte. Die Abwehrspieler bleiben in der Abwehrposition stehen und spielen eine Art ballorientierte Raumdeckung (ähnlich Fußball und Basketball). Die Sechs ist immer zurückgezogen. Da 5 und 1 relativ weit vorne stehen, müssen sie oft Überkopf abwehren. Wichtig ist, dass der nicht blockende Netzspieler sich hinter den Block orientiert und Lobs und kurze Abpraller annehmen sollte.



Innerhalb von 3 sec nach dem Punktgewinn einer Mannschaft müssen beide Teams wieder in der Ausgangsstellung sein, sonst erfolgen Spielerwechsel. Normales Zählen wie beim Wettkampfspiel.

VIEL SPASS UND ERFOLG !

7. Regeln vereinfacht

1. Spielerzahl:

Wir spielen am Anfang mit wenigen Spielern / Team in Kleinfeldern. Spieleranzahl und entsprechende Altersklasse sind 2 gegen 2 (U11), dann 3:3 (U12), 4:4 (U13) und 6: 6 (ab U15).

2. Spielfeld und Netzhöhen

Spielfelder sind quadratisch, es kann bei Bedarf aber auch auf ein breites (kurzes) oder langes (schmales) Feld gespielt werden; die Linie gehört zum Spielfeld.

Netzhöhe: die Spieler/innen sollten im Stand mit gestreckten Armen nicht über die Netzkante reichen.

Spieler	1	2	3	4	6
AK	-	U11	U12	U13	U15
Feld/Team (m)	3 x 3	4,5 x 4,5	6 x 6	7 x 7	9 x 9
Netzhöhe cm	200	200	205	210	220

3. Positionen und Rotation

Erhält die Mannschaft A das Aufschlagsrecht (Service) vom Gegner B, rücken alle Spieler der Mannschaft A im Uhrzeigersinn eine Position weiter. Die Spieler der Mannschaft B halten die Positionen, bis sie das Service zurückerkämpft haben.

4. Spielablauf

Ballwechsel beginnt mit einem Service (ausgeführt mit der Hand, hinter der Grundlinie) direkt zum Gegner. Der Ball darf vor dem Rückschlag übers Netz 3x von Mitspielern berührt werden, aber nicht 2x hintereinander vom selben Spieler. Blockberührungen werden nicht als Kontakt gezählt. Gespielt werden darf mit allen Körperteilen, der Ball darf aber nicht gefangen werden.

5. Punkte

Punktgewinn für den Gegner gibt es, wenn

- der Ball im deinem Feld den Boden berührt (die Linie gehört zum Spielfeld)
- du den Ball ins AUS spielst (Boden außerhalb der Spielfelder, Decke, Wand, Stange, ...)
- du das Netz berührst und damit das Spiel störst
- du den gegnerischen Spieler behinderst (Halten, Stoßen, auf den Fuß steigen)

ABER: der Ball darf das Netz berühren (Netzroller) und aus dem Netz weitergespielt werden

6. Zählweise

Jeder **Fehler** ist ein Punkt für den Gegner.

Wer einen Punkt erzielt, bekommt (behält) den nächsten **Aufschlag**.

Satzgewinn bei 25 Punkten, aber mindestens 2 Punkte Unterschied (z.B. 26:24); der 3. Satz (Entscheidungssatz bei 1:1) endet bei 15 Punkten.

Spielgewinn bei mindestens 2 Sätzen, also 2:0 oder 2:1

Bei Turnieren / im Unterricht wird oft ein **Satz auf Zeit** gespielt; wer zum Schluss vorne liegt, gewinnt.

7. Spielball:

WICHTIG: einen guten Ball mit SOFT - weicher Oberfläche!

Für Anfänger und Kinder (U11) soll ein leichter (und größerer) Ball verwendet werden.

8. Weiterführende Infos

Tiroler Volleyballverband <http://www.tvv.at>

Österreichischer Volleyballverband, Baggerdu Volksschulprojekt <http://www.volley.net.at>

Schülerliga <http://www.schuelerliga.at>

aon Schulbeach CUP <http://www.schulbeach.at>

Volleyball - Schule: Lehrmaterialien <http://www.volleyball-schule.info/>

Beachvolley meets school 2005: Lehrmaterial <http://www.tvv.at> > Service > Downloads

Spielberichte - Formular <http://www.tvv.at> > Service > Downloads

Turnierraster - Exceldateien <http://www.volley.net.at> > Beachvolley > Download

Volleyball - Material: Team Sport Kematen <http://www.team-sport-kematen.at>

Quellen: WOLF JOSEF 2008: Volleyball aktuell. Ein Konzept für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer. in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Volleyball-Verband und der Bayerischen Landesstelle für den Schulsport