



Inhalt

1. Vorwort	4
2. Allgemeines zum Lehrplan	5
3. Die Grundtechniken des Volleyballs	6
3.1 Oberes Zuspiel – Pritschen	6
Technikbeschreibung	6
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)“	7
Stationentraining zum Pritschen	11
3.2 Unteres Zuspiel – Baggern	17
Technikbeschreibung	17
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Baggern (Unteres Zuspiel)“	18
3.3 Der Aufschlag	24
3.3.1 Der Aufschlag von unten	24
Technikbeschreibung	24
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen den Aufschlag von unten“	25
3.3.2 Der Profiaufschlag (Aufschlag von oben)	30
Technikbeschreibung	30
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen den Profiaufschlag“	30
3.4 Der Angriffsschlag – Schmettern	35
Technikbeschreibung	35
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Endlich schmettern!!!“	35
3.5 Der Block	42
Technikbeschreibung	42
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen das Blocken“	43
4. Spielentwicklung – von 1:1 bis 3:3	48
5. Beachvolleyball	50
5.1 Erwärmung vor dem Beachen	52
5.2 Spiele für das Beachen	55
6. Regeln und Schiedsrichterzeichen	57
7. Turnierformen	66
7.1 Turniere und Spiele für den Unterricht	66
7.2 Organisation eines Beachvolleyball-Turniers	71
8. Literaturverzeichnis	79