



1. Vorwort

Volleyball bietet für den Schulsport zahlreiche attraktive Möglichkeiten, den Schülern¹ Freude und Spaß an Bewegung zu vermitteln. Die Schüler können auf diesem Wege positive Erlebnisse sammeln und vor allem schnelle Erfolge erzielen, die sehr motivierend wirken. Aufgrund der schulstrukturellen Wandlung der letzten Zeit (G 8, Ganztageschulen) wird es immer mehr Aufgabe des Schulsports und somit der unterrichtenden Lehrkraft sein, alle Chancen zu nutzen, um die Schüler für Bewegung oder vielleicht sogar für eine Sportart zu begeistern und damit Anreize für ihre Freizeitgestaltung zu schaffen.

Volleyball eignet sich hierfür besonders gut. Ein Grund dafür ist sicherlich die Trendsportart Beachvolleyball, durch die die Jugend wieder auf das Hallenvolleyball aufmerksam geworden ist. In den Freibädern wird seit Jahren im Sommer gebeacht, die Jugendlichen brauchen meist nur einen kleinen Anstoß, um es selbst einmal zu probieren. Ein weiterer Grund ist der geringe organisatorische Aufwand. Volleyball kann überall gespielt werden, und man benötigt nicht einmal immer ein Netz dazu. Ein Ball reicht, und schon kann es los gehen.

Leider kommt Volleyball in vielen Schulen zu kurz. Nicht nur der Netzaufbau schreckt viele Kollegen ab, sondern auch die Scheu vor der komplexen Technikvermittlung und der langen Dauer bis zur Spielfähigkeit der Schüler.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich diese Scheu „bekämpfen“. Die Unterrichtseinheiten sind so konzipiert, dass die Schüler **von der ersten Stunde an spielfähig** sind, was durch attraktive Spiel- und Turnierformen realisierbar wird. Die Grundtechniken des Volleyballs werden von Anfang an in spielerischer Art und Weise vermittelt. Bei der Zusammenstellung der einzelnen Unterrichtseinheiten habe ich besonders darauf geachtet, jeweils eine hohe Bewegungszeit und -intensität zu erzeugen.

Das vorliegende Buch eignet sich für die 5.–10. Jahrgangsstufe (4. Klasse ist auch schon möglich) aller Schularten. Es bietet klar strukturierte Sportstunden, die sich mit wenig Aufwand umsetzen lassen. Sie erhalten zu der Beschreibung der Unterrichtsverläufe alle Technikbeschreibungen, Bilder, Stationskarten, Arbeitsblätter und Wortkarten. Alle Stunden können sowohl von Sport-Spezialisten, als auch von nicht-sportstudierten Lehrern abgehalten werden. Die Unterrichtseinheiten lassen sich leicht für die entsprechende Jahrgangsstufe modifizieren und anpassen. Sie enthalten alle ein vollständiges Aufwärmprogramm, das auf den Hauptteil der Einheit abgestimmt ist.

Sie können individuell entscheiden, ob Sie in den einzelnen Stunden jeweils einen kurzen Theorieteil (Regelkunde) einplanen oder ob Sie einen kompletten Theorieblock abhalten, wobei es erfahrungsgemäß schwierig ist, die Schüler dafür zu motivieren.

Das Buch enthält keinerlei Zeitangaben, da es mir fern liegt, alle Schularten, Geschlechter, Begabungen usw. über einen Kamm zu scheren. Nehmen Sie sich so viel oder wenig Zeit für die folgenden Einheiten, wie es Ihnen beliebt. Es macht keinen Sinn, mit dem Schmettern zu beginnen, wenn die Schüler nicht ordentlich zuspielen können.

Vor Beginn der Volleyballsequenz ist es empfehlenswert, die Schüler über eine Ballolympiade oder einen koordinativen Geschicklichkeitszirkel an die Bälle und deren Flugeigenschaften zu gewöhnen.

Meine Unterrichtsideen habe ich in den letzten Jahren immer wieder erprobt und auch immer weiter verfeinert. Einige Abwandlungen und sogar ganze Übungen stammen aus dem Ideenpool meiner Schüler, wofür ich sehr dankbar bin. Es hat sich für mich als sehr positiv erwiesen, den Schülern einen gewissen Handlungsspielraum zu gewähren, sodass Sie auch mal eigene Idee in die Unterrichtsgestaltung einbringen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Ihr Jochen Neumerkel

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch ausschließlich die männlichen Formen verwendet. Wenn von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.



Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)“

LERNZIELE	Technikschwerpunkte kennenlernen Grobform des Oberen Zuspiels erlernen
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Luftballons • Volleyballnetz • Volleybälle • Kopiervorlage „Demonstration Oberes Zuspiel“ • CD-Spieler, Musik

Einstieg

Allgemeine Erwärmung

Volleyballnetz, je Schüler 1 Luftballon, CD-Spieler, Musik

Spiel: „Alle Luftballons fliegen hoch“

je Schüler 1 Luftballon

Die Schüler laufen frei durch die Halle und spielen ihren Luftballon mit verschiedenen Körperteilen hoch.

Variationen:

- rückwärts laufen
- Berührungsmöglichkeiten einschränken

Spiel: „Ballonchaos“

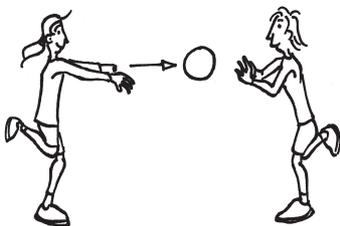
je Schüler 1 Luftballon, Klärung der Spielregeln im Sitzkreis, CD-Spieler, Musik

Die Klasse wird in 2 Mannschaften aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich in eine Hälfte des Volleyballfeldes. Jeder Schüler behält seinen Luftballon.

Bei Beginn der Musik werfen alle Schüler ihre Luftballons in die Luft. Die Ballons sollen nun alle durch kurze Kontakte in der Luft gehalten werden, wobei die Schüler keinen Ballon zwei Mal hintereinander schlagen dürfen. Heruntergefallene Ballons bleiben liegen und zählen am Ende je einen Punkt für die andere Mannschaft. Das Spiel ist zu Ende, wenn das Lied aus ist.

Spezielle Erwärmung

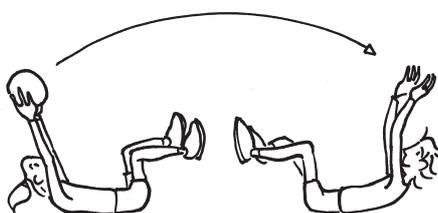
Mittelkreis, je Übung 15–20 Sekunden, partnerweise 1 Ball, Demonstration durch den Lehrer



„Die Einbein-Passer“ – ca. 10–15 Pässe pro Bein

Einbeinstand gegenüber, Abstand 4–5 m, die Partner passen hin und her und können mit ihren Passarten variieren (z.B. beidarmiger Druckpass, einhändiger Bodenpass usw., die Hände sollen dabei ständig wechseln).

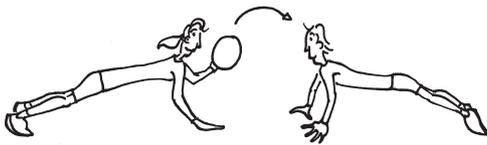
Differenzierung: Die Übung wird intensiver, wenn man auf Zehenspitzen steht.



„Ball schleuder“ – ca. 15–20 sek

2 Schüler liegen voreinander in Rückenlage auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt, der Kopf leicht angehoben. Der Ball wird überkopf zum Partner geworfen. Der Kopf, die Arme und die Beine bleiben während der 15–20 sek in der Luft.

Wichtig: Die Lendenwirbelsäule muss an den Boden gepresst werden – kein Hohlkreuz!



„Jongleur“ – ca. 15–20 sek

Vierfüßlerstand oder Liegestützhaltung, die Partner werfen den Ball mit einer Hand ca. 15–20 sek hin und her, anschließend erfolgt ein Handwechsel.

Variation: Der Ball muss über den Boden gepasst werden.

Einführung

Sitzkreis

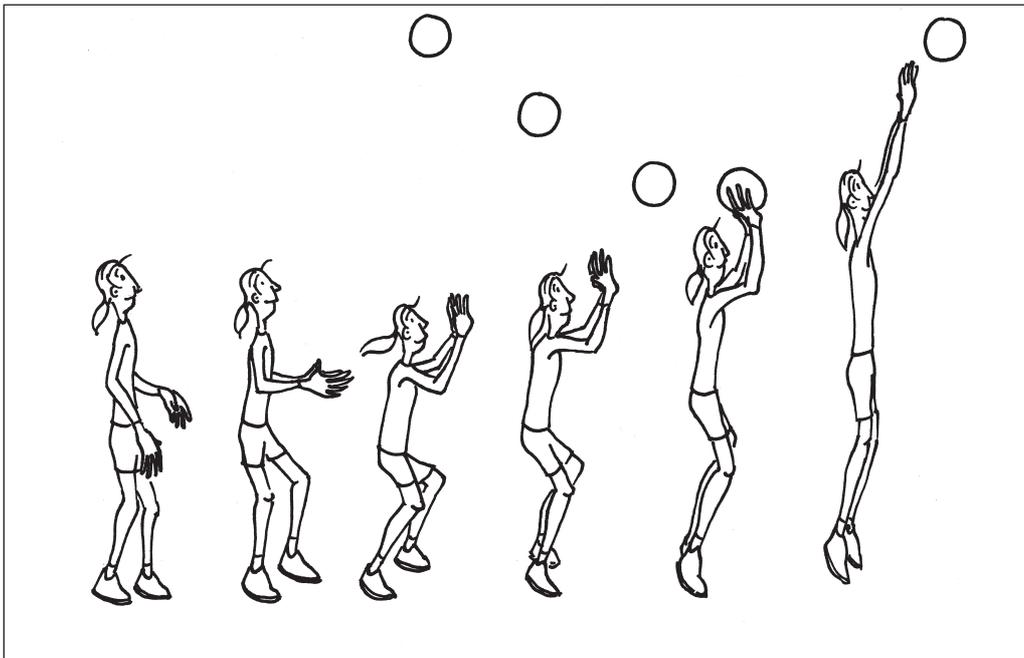
Impuls des Lehrers: „Kennt ihr einen Begriff dafür, wenn der Ball direkt aus der Luft gespielt wird?“ (Im Fußball und Tennis wird dieser Begriff auch oft verwendet.) „VOLLEY“

Stummer Impuls des Lehrers: Er zeigt einen Volleyball. „VOLLEYBALL“

Zielformulierung:

Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)!

Der Lehrer demonstriert die Pritsch-Grundstellung und das Obere Zuspiel und erarbeitet mithilfe der Demonstration und der Bildfolge die Technikscherpunkte.



Kopiervorlage „Oberes Zuspiel – Pritschen“

- Schritt-Grätschstellung
- Gewicht auf dem Fußballen
- Arme und Beine gebeugt
- Körbchenhaltung (Daumen zeigen zur Stirn, bilden Dreieck mit Zeigefingern, Finger sind rund)
- der Blick ist zum Ball gerichtet

Der Lehrer demonstriert die Gesamtbewegung.

Eine Hilfe für den weiteren Verlauf der Pritsch-Sequenz ist die Verbalisierung des Bewegungsablaufes:

„Beugen – Körbchen – Strecken“



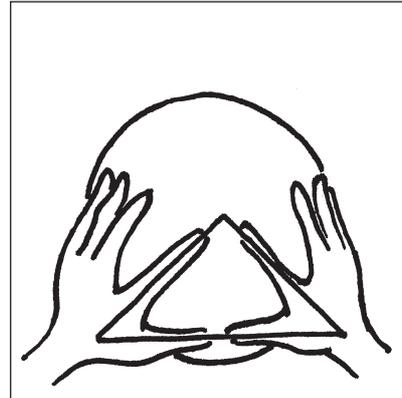
Vorbereitende Übungen

Gassenaufstellung, Partnerübung, zu zweit 1 Volleyball, Volleyballlängsnetz (alternativ: Varioband)

1. Die Partner knien sich voreinander, beide haben dabei einen Abstand von ca. 1 m zum Netz. Ein Schüler legt den Ball vor sich auf den Boden. Der Ball wird nun mit beiden Händen aufgenommen und über die Stirn geführt, wobei für den Schüler das Daumen-Zeigefinger-Dreieck („Körbchen“) deutlich sichtbar sein sollte. Nun wirft der Schüler den Ball durch eine einfache Armstreckung über das Netz zum Partner. Dieser fängt den Ball und verbessert eventuell fehlerhafte Ausführungen. Dann ist der Partner an der Reihe.



„Körbchenhaltung“ der Hände



Daumen-Zeigefinger-Dreieck

2. Ein Schüler ist wieder im Kniestand und hält den Ball vor seiner Stirn. Sein Partner steht vor ihm und übt von oben einen leichten Druck auf den Ball aus. Nun führt der kniende Schüler die Streckbewegung gegen den leichten Druck aus. Diese Bewegung wird 10 Mal wiederholt. Anschließend ist Rollenwechsel.
3. Nun wirft einer der Partner im Schockwurf (von unten) den Ball zum Partner. Dieser fängt den Ball oberhalb der Stirn, „saugt“ ihn an und wirft ihn wieder zurück – „Pritschen in Zeitlupe“. Nach 10 Mal ist Rollenwechsel.

1. Übungsphase

Partnerarbeit, je Paar 1 Ball

1. Ein Spieler prellt den Ball fest vor sich auf den Boden und spielt ihn gegen ein vereinbartes Wandziel. Wichtig ist hier, dass der Abstand des Spielers zur Wand höchstens 1–2 m beträgt und dass das Ziel nicht zu niedrig gewählt wird (ideale Höhe ca. 2–2,50 m vom Boden). Der Partner fängt den gespielten Ball in der Pritsch-Grundstellung. Jetzt prellt der Partner. „Schafft ihr es 15 Mal ohne Fehler?“
2. Jeder der Partner pritscht nun 15 Bälle in Folge an das Wandziel (saubere Technik, Partner- und Selbstkontrolle). Die Ballkontaktzeit soll hier so gewählt werden, dass kontrolliert gespielt werden kann (Könnner pritschen, Anfänger werden hier den Ball noch führen). Dann ist Rollenwechsel. Auch hier sollte die Entfernung zur Wand nicht mehr als 1 m betragen.

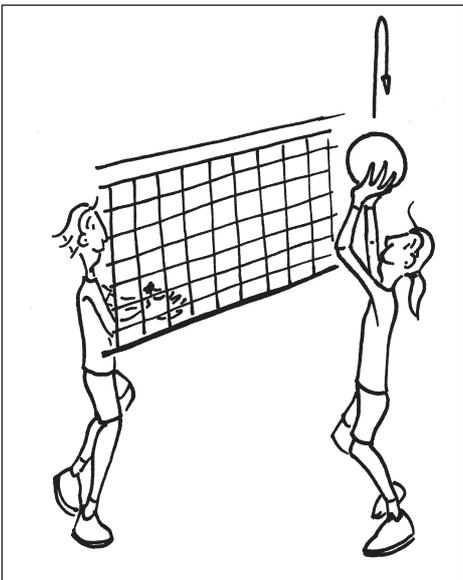
2. Übungsphase

Partnerarbeit, je Paar 1 Ball, Volleyballnetz, Gassenaufstellung

1. Die Partner stehen sich am Netz gegenüber, Abstand zum Netz 1–2 m. Ein Schüler hat den Ball, prellt ihn vor sich auf den Boden und pritscht ihn über das Netz zum Partner. Dieser fängt den Ball in Pritschhaltung über der Stirn. Nun prellt er selbst den Ball und spielt diesen zurück. Nach einigen erfolgreichen Versuchen wird der Ball nicht mehr gefangen, sondern angenommen und sich selbst ca. 1 m hochgespielt (Kontrollpass).



- Der Ablauf hier ist wie bei der vorhergehenden Übung, nur fangen die Schüler den Ball nicht mehr, sondern pritschen ihn nach dem Kontrollpass direkt zurück zum Partner. „Wenn ihr es 5 Mal in Folge schafft, den Ball ohne Fehler zu spielen, dürft ihr einen halben Meter weiter vom Netz zurücktreten!“
- Nun spielen die Partner den Ball im Oberen Zuspiel hin und her. Bei ungenauem Spiel sollen die Schüler den Ball fangen und neu beginnen.



Spielphase

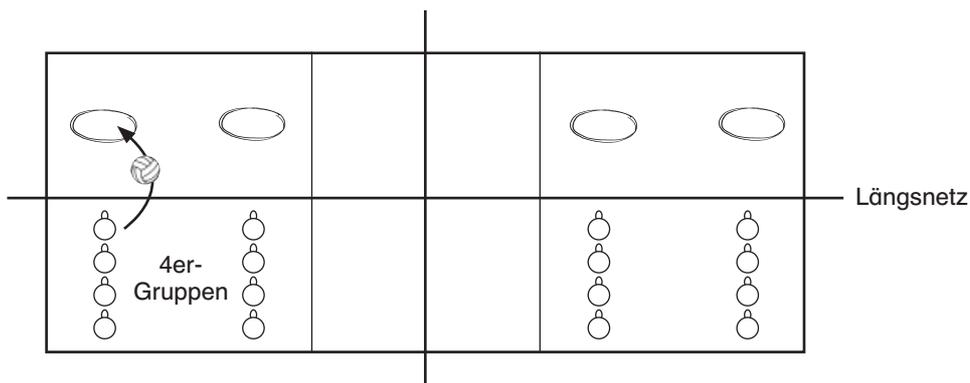
Spiel: „Reifentreffer“

Klärung der Spielregeln im Sitzkreis

- 4er-Gruppen
- pro Gruppe 1 Gymnastikreifen (besser ist ein Fahrradschlauch, da dieser nicht verrutscht)
- pro Gruppe 2 Volleybälle
- 2 Spielfelder

Je zwei Paare bilden zusammen 4er-Gruppen und holen sich einen Reifen. Die Reifen werden auf eine Seite des Netzes gelegt, der Abstand zum Netz beträgt ca. 2 m. Die neu gebildeten 4er-Gruppen stellen sich hintereinander auf der anderen Seite des Netzes auf.

Die Schüler sollen den Ball, den sie vor sich auf den Boden prellen im Oberen Zuspiel über das Netz in den Reifen spielen. Jeder Treffer zählt einen Punkt. Hat der erste Schüler seinen Ball gespielt, läuft er diesem nach und übergibt ihn an den dritten in der Gruppe. Währenddessen spielt der zweite Schüler seinen Ball, den er dann an den vierten in der Gruppe weitergibt. Die Schüler zählen ihre Treffer laut, damit am Ende ein Sieger festgestellt werden kann. Der Start und das Ende erfolgen für alle Gruppen gleichzeitig durch ein Signal des Lehrers (auch durch Musik steuerbar).



Spiel: „Volleybassi“

Klärung der Spielregeln im Sitzkreis

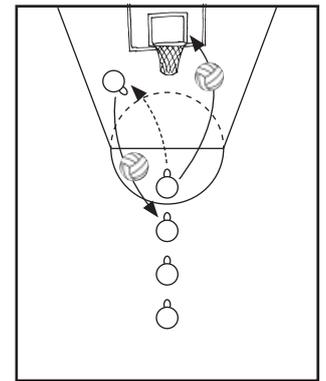
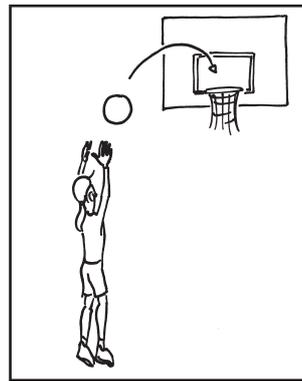
- 3er-4er-Gruppen (je nach Anzahl der Körbe in der Halle)
- je Gruppe 1 Basketballkorb (es können auch mehrere Gruppen an einen Korb)
- pro Gruppe 1 Volleyball

Die Schüler stehen in einer Reihe hintereinander. Der erste versucht den Ball in den Basketballkorb zu pritschen, läuft seinem Ball nach und wirft ihn dann zum nächsten Schüler usw.

**Variante 1:**

- 3er-4er-Gruppen (je nach Anzahl der Körbe in der Halle)
- je Gruppe 1 Basketballkorb (es können auch mehrere Gruppen an einen Korb)
- pro Gruppe 1 Volleyball

Die Schüler stehen in verschiedenen Abständen verteilt vor dem Korb. Sie pritschen sich den Ball innerhalb der Gruppe zu. Jeder dritte Pass muss auf den Korb erfolgen.

**Variante 2:**

- 2er-4er-Gruppen
- je Gruppe 1 Basketballkorb (es können auch mehrere Gruppen an einen Korb)
- pro Gruppe 1 Volleyball

Die Schüler bestimmen eine feste Reihenfolge. Sie spielen immer abwechselnd den Ball Richtung Korb. Ziel ist es, möglichst viele Treffer zu erzielen. Der erste Schüler pritscht den Ball von einem vereinbarten Startpunkt (evtl. Freiwurflinie). Trifft er nicht in den Korb aber den Ring oder das Basketballbrett, so ist der zweite Spieler an der Reihe. Er darf den Ball entweder direkt spielen, spätestens aber nach einem Bodenkontakt. Gepritscht wird so lange, bis ein Treffer erzielt wurde. Dann wird der Ball erneut vom Startpunkt angespielt. Sollte ein Spieler einen „Airball“² pritschen, so darf der nächste Spieler den Ball vom Startpunkt anspielen.

Ausklang/Abbau

Abbau der Netzanlage

Stationentraining zum Pritschen

LERNZIELE	Technikschwerpunkte vertiefen Grobform des Oberen Zuspiels verfeinern
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyballnetz • Volleybälle • 6 Stationskarten • Geräte für den Stationsbetrieb • CD-Spieler, Musik

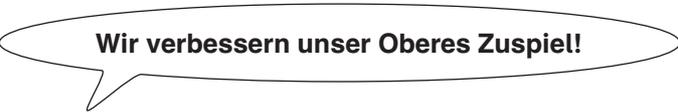
Einstieg

Sitzkreis, pro Schüler 1 Volleyball

Impuls: Der Lehrer hält den Volleyball hoch.

Die Schüler wiederholen den Inhalt der vorangegangenen Unterrichtseinheit und die Technikschwerpunkte des Oberen Zuspiels (eventuelle Lehrerdemonstration).

Im Anschluss pritscht sich jeder Schüler im Sitzen den Ball selbst hoch. Schwerpunkt ist hier die Handhaltung („Körbchen“).

Zielformulierung:  **Wir verbessern unser Oberes Zuspiel!**

² Der Begriff stammt aus dem Basketball und bedeutet, dass der Ball weder Korb noch Ring noch Basketballbrett berührt hat.