

FACHDIDAKTIK I LEHRDIPLOM SPORT

Unterrichtseinheit Volleyball



Thema/Aufgabenstellung

Volleyball: Aussenangriff, Smash-Block und Verteidigungssysteme



Analyse:

Der Lehrplan der Kantonsschule Chur sieht für das 12. Schuljahr im Volleyball ein Anwenden der Technik und Taktik im Spiel vor. Die Schüler sollen ausserdem Spiele selbständig leiten können. Volleyball ist eine sehr technische und taktische Sportart und bedingt somit das Mitdenken und eine hohe Einsatzbereitschaft jedes einzelnen Spielers für ein gutes, erfolgreiches Zusammenspiel. Damit sich ein interessantes Spiel entwickeln kann müssen alle Teilnehmer mit den Grundtechniken (Oberes Zuspiel, Manchette, Smash) vertraut sein. Für ein fortgeschrittenes Spiel ist es zudem wichtig, dass die Spieler das Spielsystem verstanden haben. Sie müssen wissen auf welcher Position sie wann zu stehen haben und welche Aufgaben mit dieser Position in Verbindung stehen (Zuspieler, Blockspieler, Annahmespieler, Angreifer, etc.).

Die Minimalziele der UE sind:

- Festigen des bereits Gelernten
- Erwerben der Block-Technik
- längere Ballwechsel im Spiel 6:6 durch Sicherheit in Angriff und Verteidigung

In den folgenden sechs Doppellektionen wird neben den Grundtechniken speziell Wert gelegt auf:

- Anlauf und Ausführung des Aussenangriffs
- Doppelblock
- Verteidigung bei einem Aussenangriff

Die ersten beiden Lektionen dienen der Repetition der Grundtechniken. Die Grundtechniken sind elementar, da Volleyball technisch sehr anspruchsvoll ist und ohne das Beherrschen dieser kein flüssiges Spiel zustande kommen kann. Aufbauend auf diese ersten Lektionen werden die Übungen komplexer gestaltet, um spielnahe Situationen zu simulieren. Trotzdem besteht die Möglichkeit, dass diese Übungen die Schüler überfordert. Die Lehrperson muss schnell reagieren und die Übung spontan anpassen.

Die Lektionen werden strukturiert aufgebaut. Zu Beginn erfolgt ein gemeinsames Aufwärmen, gefolgt von verschiedenen Übungen zur Festigung der Technik-/Taktikformen. Bei allen Übungen wird Wert darauf gelegt, dass das Spielfeld und das Netz miteinbezogen werden. Zum Schluss der Lektionen soll jeweils genügend Zeit bleiben um zu spielen. Dafür wird die Klasse in drei Gruppen eingeteilt. Jeweils zwei Mannschaften spielen unter Leitung der Lehrperson 6:6 gegeneinander, während die dritte Mannschaft selbständig auf dem zweiten Feld ihre Technik verbessert.

Normativ:

Die Schüler haben bereits Vorkenntnisse aus den vergangenen Schuljahren. Sie kennen die Technikformen zur Ballführung/Pässe (Oberes Zuspiel und Manchette), die Spielregeln und die Basispositionen (Aufstellung) im Spiel 6:6. Sie haben bereits in einer Lektion den Angriff (Anlauf, Armöffnung und Schlag) trainiert und sind damit vertraut.

Personell:

Die Schüler bringen gute sportliche Voraussetzungen mit und haben ein gutes Spielverständnis. Ein Schüler spielt aktiv Volleyball im Verein. Fünf Schüler spielen Fussball und drei Unihockey.

Situativ:

Frühlingssemester, zwischen Weihnachten und Ostern. Die Unterrichtslektion findet dienstags von 14.00-15.30 Uhr statt, 6 Lektionen à 90 Minuten. Zur Verfügung steht eine Zweifachhalle mit zwei Volleyballfeldern und -netzen, diverse Volleybälle, Malstäbe, Schwedenkästen

**Grobziele:**

- Die Schüler können den korrekten Anlauf zum Aussenangriff (Rhythmus, Laufweg, beidbeiniger Absprung).
- Die Schüler können sich mit einem Kreuzschritt zum Doppelblock verschieben und können diesen ausführen (Blocksprung, Handführung, Landung)
- Die Schüler kennen das Verteidigungssystem bei einem Aussenangriff und können dieses im Spiel anwenden.

Lernverfahren:

- Lernstufen „erwerben und festigen“ und „anwenden und variieren“.
- strukturierter Lernweg -> Teilmethode und GAG: komplex, aber es soll auch viel gespielt werden.
- Erlernen aller Spielerpositionen durch kontinuierliche Rotation.
- Erlernen und Anwenden von spielnahen Handlungsketten.

Lernkontrolle:

Die Endnote setzt sich aus einer Technikübung (A) und aus der Benotung des Spiels (B) zusammen.

A) Aussenangriff und Smash-Block:

- Rhythmus, Laufweg und beidbeiniger Absprung beim Aussenangriff
- Kreuzschritt zum Doppelblock
- Blockausführung (Netzübergreifung, beidbeiniger Absprung)

B) Spiel 6:6

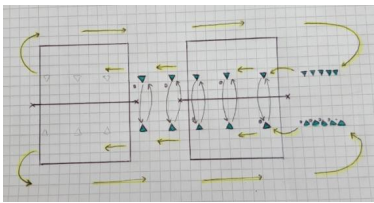
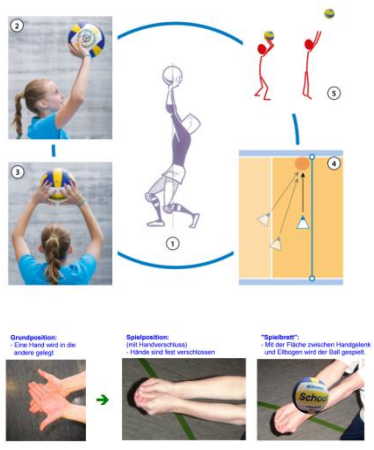
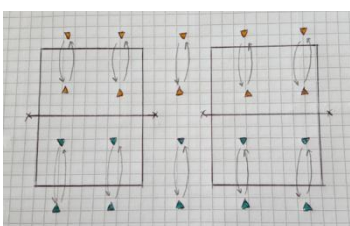
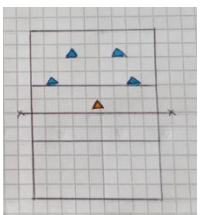
- Anwenden des korrekten Anlauf zum Angriff
- Anwenden des Doppelblocks
- Verteidigung bei Aussenangriff

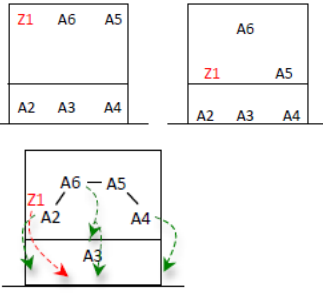
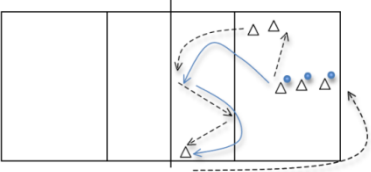
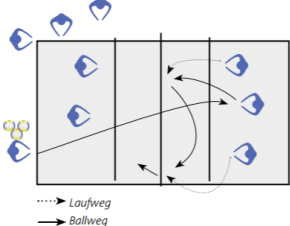
Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehenden Zeit

1. Doppellektion 90': Repetition und ganzheitliche Basis schaffen

- Feinziele:
- Die Schüler können mehrere Pässe konstant und genau mit dem Oberen Zuspiel (OZ) und mit der Manchette ausführen.
 - Die Schüler kennen die Basispositionen für die Annahme und den Aufschlag beim 6:6 und können diese im Spiel anwenden.
 - Die Schüler kennen die Aufgaben der Positionen 1 (Passeur) und 3 (wenn Passeur verteidigt wird Position 3 zum Passeur)

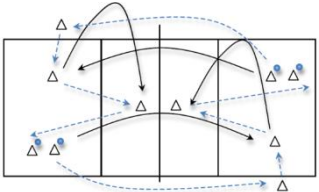
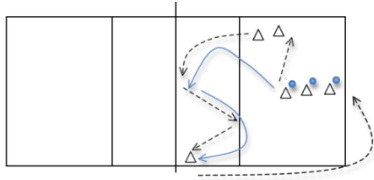

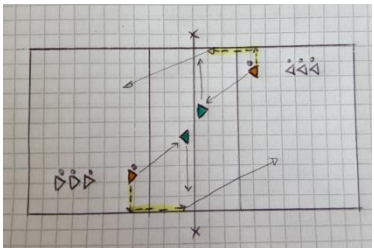
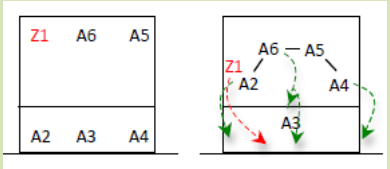
-> Die Handlungsketten und Übungen werden in der folgenden UE jeweils von der LP unter Einbezug der Schüler instruiert und in Slow-Motion vorgeführt.


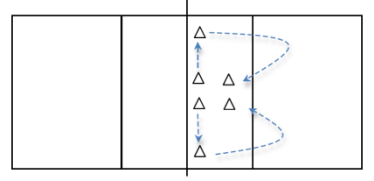
Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<p>Rundlauf</p> 	<p>Aufwärmen unter Einbezug des Netzes</p> <ul style="list-style-type: none"> - in 2er Gruppe, senkrecht zum Netz - 4 Durchgänge à 2 Längen 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Volleyballanlagen - 10 Volleybälle
<p>Passtechniken</p>  <p>Grundposition: Eine Hand wird so die andere gefasst</p> <p>Spielposition: mit Handwunderschuss, Hände sind fest verschlossen</p> <p>"Spielmat": 100 der Fläche zwischen Handgelenk und Ellbogen wird der Ball gepasst</p>	<p>Theorie: Repetition aus 9./10.SJ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oberes Zuspiel - Manchette 	<p>Bilder als Plakate, Video auf iPad (siehe Stoffsammlung), iPad</p>
<p>Salz und Pfeffer</p> 	<p>Anwenden der Passtechniken, Aufwärmen Shot-Angriffsschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2er Gruppen, 1 Ball - in der Halle verteilen <p>Wer schafft am meisten fehlerfreie Durchgänge?</p>	<p>10 Volleybälle</p>
<p>Spiel 5:5</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Teams à 5 SuS - auf beide Volleyballanlagen verteilen <p>-> Spielen lassen</p>	<p>2 Volleybälle</p>

<p>Basispositionen im Spiel 6:6</p> 	<p>Theorie: Repetition aus 9./10.SJ</p> <ul style="list-style-type: none"> - beim Service - bei der Annahme und Verteidigung <p>- Aufgaben der Positionen 1+3 (Pos. 1= Passeur -> kommt nach vorne zum Netz; Pos. 3 übernimmt Pass wenn Pos. 1 verteidigt hat)</p>	<p>Whiteboard, Magnete, Stift</p>
<p>Passeur (Z1)-Training</p> 	<p>Einlaufen von Z1, hohe Pässe</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Gruppen à 5 SuS - auf alle 4 Feldhälften verteilen <ol style="list-style-type: none"> 1. Durchgang: OZ 2. Durchgang: Manchette 	<p>3 Volleybälle pro Gruppe</p>
<p>King of the Court</p> 	<p>Ausklang: Spiel-Wettkampf</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4er Gruppen - 3 Annahme- und Verteidigungsspieler, 1 Passeur; Spitze vorne - Fliegender Wechsel der Teams - jedes Team zählt die erzielten Punkte selber und merkt sie sich <p>-> Das Team mit den meisten Punkten ist der „King of the Court“.</p>	<p>1 Volleyballfeld, 4 Volleybälle</p>

2. Doppellektion 90': Position 1 (Zuspieler), Smash-Angriff und Block-Einführung

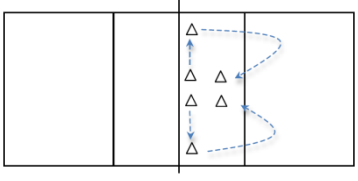
- Feinziele:
- Die Schüler können die Übung „Annahmefly“ selbständig durchführen.
 - Die Schüler kennen die wichtigsten Punkte für den Angriff und können im korrekten Rhythmus anlaufen (Jamm-ta-tamm).
 - Die Schüler können die wichtigsten Punkte zur Ausführung des Blocks aufzählen.

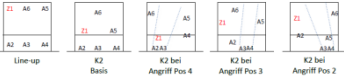
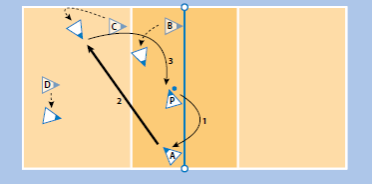
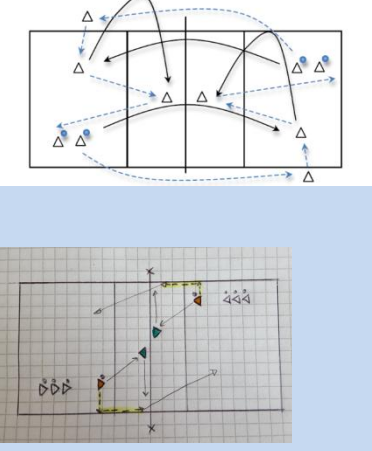
Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<p>Annahmefly</p> 	<p>Aufwärmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 SuS pro Feldseite - Augenmerk auf Annahme - Tempo machen 	<p>2 Volleyanlagen 3 Volleybälle pro Feldseite</p>
<p>Passeur-Training</p> 	<p>Einlaufen von Z1, hohe Pässe -> Repetition aus Lektion 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - in gleichen Gruppen auf den Feldern bleiben: 5 SuS pro Feldseite <p>-> jeder Zuspieler spielt 10 Pässe auf Pos. 2 oder Pos. 4</p>	<p>2 Anlagen 3 Volleybälle pro Gruppe</p>
<p>Aussenangriff – Smash-Technik</p> 	<p>Theorie: Angriff</p> <p>Anlauf und Anlaufverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus - Timing <p>Theorie: Schlag (Repetition aus 9./10.SJ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Batman, Superman, Robin Hood, Turtles 	<p>Whiteboard, Stift, Bilder zur Eselsbrücke</p>
<p>Einschlagen</p> 	<p>Anwenden des Aussenangriffs, Smash-Technik an einer Handlungskette</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 SuS pro Feldseite <p>Handlungskette OZ -> Pass -> Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriff Pos. 4 - Angriff Pos. 2 	<p>2 Anlagen 8 Volleybälle insgesamt</p>
<p>Spiel 6:6, mit 4er Riegel</p> 	<p>Festigen der Basispositionen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 Gruppen: 2x 7 SuS, 1x 6 SuS - in 7er Gruppe 1 Auswechselspieler, der bei Rotation eingewechselt wird. <p>-> welches Team hat nach 1 Rotation mehr Punkte?</p>	<p>1 Volleyball 1 Anlage</p>

<p>Block-Technik, Kreuzschritt-Training</p>  	<p>Theorie: selber erarbeiten mit Kreuzschritt-Beschreibung, Reihenbilder, Keypoints beim Block und der Übung „Kreuzschritt-Training“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basis - Kreuzschritt - Doppelblock <p>Kreuzschritt-Training durchführen.</p> <p>Falls restliche Zeit vorhanden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel 3:3 mit Spitze vorne - hinten Feld verkleinern 	<p>Beschreibung, Reihenbilder, Keypoints und Übung mit Übungsbeschreibung als Plakat (siehe Stoffsammlung)</p> <p>1 Volleyballanlage zahlreiche Volleybälle</p>
<p>Block-Technik: Zusammenfassung</p>	<p>Ausklang: Theorie gemeinsam repetieren</p>	

3. Doppellektion 90': Block und Verteidigung der Pos. 4, 5 und 6

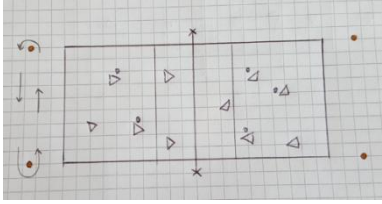
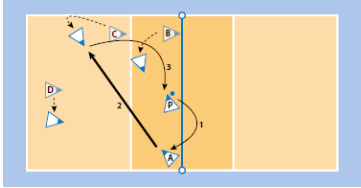
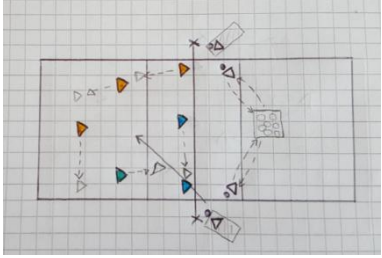
- Feinziele:
- Die Schüler können den Kreuzschritt zum Doppelblock viermal durchführen.
 - Die Schüler verstehen die Verteidigungsstrategien der Positionen 4, 5 und 6 bei einem Aussenangriff (von links) und können diese eine Rotation lang ohne Fehler ausführen.
 - Die Schüler können in den Übungen „Annahmefly“ und „Einschlagen“ jeweils mind. 3 Mal den Ball mit einer guten Annahme zur Mitte spielen, und im richtigen Rhythmus anlaufen und den Ball schlagen.

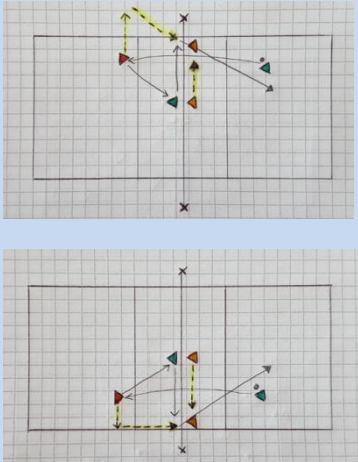
Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<p>Meister am Ball</p>	<p>Aufwärmen: Ballkontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2er Gruppen - 3-4 Teams pro Feldseite 	<p>2 Anlagen 10 Bälle</p>
<p>Kreuzschritt-Training, Block</p> 	<p>Festigung der Verschiebungstechnik, Ablauf mit Blocksprung im Doppelblock -> Repetition aus Lektion 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6-7 SuS pro Feldseite, immer wieder hinten anschliessen - auf beide Anlagen verteilen - Zusatz: Einzel- und Doppelblock mit gehaltenem Ball 	<p>2 Anlagen Bälle</p>

<p>Verteidigungssystem bei Aussenangriff</p> 	<p>Theorie: Wie verteidigen bei einem Aussenangriff?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verteidigung der Pos. 4, 5, 6 2. Verteidigung der Pos. 1, 2, 6 	
<p>Positionen-drill</p> 	<p>Basispositionen 4, 5 und 6 mit Verschiebung auf die jeweiligen Verteidigungspositionen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Gruppen à 5 SuS - verteilt auf 2 Anlagen 	<p>2 Anlagen 1 Ball pro Feldseite Ballkorb mit Bällen bereit</p>
<p>Spiel 6:6 mit Zusatzball</p>	<p>Anwenden von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doppelblock - Verteidigung Pos. 4, 5, 6 <p>-> T (hier LP) und Auswechselspieler (in 7er-Gruppe) schlägt Ball von links nach einem erzielten Punkt ein (Punkt bestätigen).</p>	<p>1 Anlage Ballkorb mit Bällen</p>
<p>Annahmefly, Einschlagen</p> 	<p>Repetition aus Lektion 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - selbständiges Training und Wechseln der Übungen 	<p>Übungsbeschreibungen (siehe Stoffsammlung)</p>

4. Doppellektion 90': Verteidigung der Pos. 1, 2 und 6 und Prüfungsübung

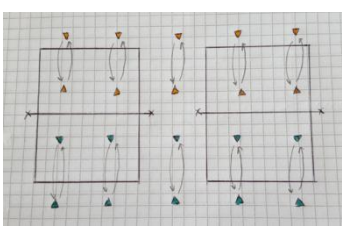
- Feinziele:
- Die Schüler können die Übung „Positionsdrill“ selbständig durchführen.
 - Die Schüler verstehen die Verteidigung der Pos. 1, 2 und 6 bei einem Aussenangriff (von rechts) und können diese in der Übung „Positionsdrill UP“ anwenden und eine Rotation lang korrekt ausführen.
 - Die Schüler wenden die Verteidigungsstrategien (Doppelblock, Verteidigung bei Aussenangriff) im Spiel 6:6 an.
 - Die Schüler verstehen den Ablauf der Prüfungsübung und kennen die Bewertungskriterien: Aussenangriff-Anlauf (Laufweg, Rhythmus (Jamm-ta-tamm)), Doppelblock (Kreuzschritt, beidbeiniger Absprung, Übergreifen)

Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<p>Butterfly</p> 	<p>Aufwärmen: Verteidigung</p> <ul style="list-style-type: none"> - hinter jedem Feld 2 Malstäbe - 4 Teams à 5 SuS - 5 Bälle pro Volleyballfeld 	<p>8 Malstäbe 10 Bälle</p>
<p>Positionsdrill</p> 	<p>Basispositionen 4, 5 und 6 mit Verschiebung auf die jeweiligen Verteidigungspositionen. -> Repetition aus Lektion 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Gruppen à 5 SuS 	<p>2 Anlagen Ballkörbe mit Bällen 1 Ball pro Gruppe</p>
<p>Positionsdrill UP</p> 	<p>Verteidigung der Positionen 1, 2, 4, 5 und 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Gruppen à 10 SuS 	<p>4 Schwedenkästen 2 Ballkörbe</p>
<p>Spiel 6:6 mit Zusatzball</p>	<p>Anwenden von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doppelblock - Verteidigung Pos. 1, 2, 4, 5, 6 <p>Repetition aus Lektion 3</p> <p>-> T (LP) und Auswechselspieler (in 7er Gruppe) schlägt Ball beliebig (rechts/links) nach einem erzielten Punkt ein</p> <p>Hier: Zweite Chance, einen Punkt zu machen -> Punkt muss nicht bestätigt werden, dass er zählt. Es kann ein zweiter Punkt geholt werden,</p>	<p>1 Anlage Ballkörbe mit Bällen 1 Ball im Spiel 2 Schwedenkästen (jeweils auf der Seite des Feldes, neben dem Netz)</p>

<p>Prüfungsübung</p> 	<p>Kombination aus den bereits eingeführten Übungen „Annahmefly“, „Einschlagen“ und „Kreuzschritt-Training“.</p> <p>- Schüler wechseln die Angriffsseiten selbständig.</p>	<p>Instruktion der Übung durch die LP.</p> <p>Übungsbeschreibung (siehe Stoffsammlung)</p> <p>1 Anlage Ballkorb mit Bällen</p>
--	--	--

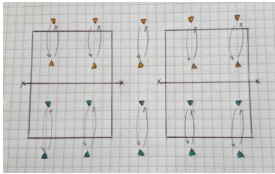
5. Doppellektion 90': Repetition und Vorbereitung für die Prüfung

- Feinziele: - Die Schüler können die Verteidigungsstrategien (Block, Aussenangriff) und den Angriffsanlauf im Spiel anwenden.
- Die Schüler kennen die Kriterien und den Ablauf der Prüfung.

Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<p>Salz und Pfeffer</p> 	<p>Aufwärmen: Ballkontrolle, Pässe, Schlag -> Repetition aus Lektion 1</p> <p>- senkrecht zum Netz aufstellen - 2er Gruppen</p> <p>Variation 1: - Auf Pfiff die Positionen fliegend tauschen</p> <p>Variation 2: Beim Angriffsschlag des Gegenübers den Boden berühren.</p>	<p>10 Bälle</p>
<p>Spiel 6:6</p>	<p>Vorbereitung für Prüfung -> spielen lassen -> Feedback und Input der LP - Rotation nach 25 min</p>	<p>1 Anlage Ballkorb mit Bällen 1 Ball im Spiel</p>
<p>Prüfungsübung</p>	<p>Vorbereitung für Prüfung Repetition aus Lektion 4</p> <p>- individuelles Training wo nötig</p>	<p>1 Anlage Ballkorb mit Bällen</p>
<p>Fragen/Unklarheiten</p>	<p>Alles klar für die Prüfung?</p>	<p>Whiteboard, Stift</p>

6. Doppellektion 90': Prüfung

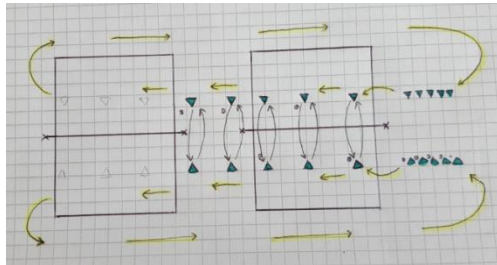
- Feinziele:
- Die Schüler können den korrekten Anlauf zum Aussenangriff anwenden (Rhythmus, Laufweg)
 - Die Schüler können sich mit einem Kreuzschritt zum Doppelblock verschieben und können diesen ausführen (Blocksprung, Handführung, Landung)
 - Die Schüler kennen das Verteidigungssystem bei einem Aussenangriff und können dieses im Spiel anwenden.

Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<p>Salz und Pfeffer</p> 	<p>Aufwärmen: Verteidigung</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2er Gruppe - lange und kurze Pässe -> verteidigen - Schlag verteidigen (auf Oberschenkel zielen) 	10 Bälle
Abgabe Prüfungsübung	<p>Einteilung in 5er Gruppen</p> <p>-> Absolvieren der Prüfung nacheinander</p>	<p>Liste mit Namen Notenliste, Notizen, Stift Schwedenkasten</p> <p>1 Anlage Ballkorb mit Bällen</p>
Abgabe Spielprüfung	<p>Einteilung in 6er/7er Teams</p> <p>-> Absolvieren der Prüfung nacheinander</p>	<p>1 Anlage Ballkorb mit Bällen Schwedenkasten Notenliste, Namenliste, Notizen, Stift</p>
<p>Parallel zur Prüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Training der Prüfungsübung - Salz und Pfeffer - Spiel 6:6 <p>Für die Übung werden 3 Gruppen à 6 bzw. 7 SuS durch Durchnummerieren gemacht.</p>		
King of the Court	<p>Abschluss</p> <p>Repetition aus Lektion 1</p> <p>- falls noch Zeit vorhanden</p>	

Stoffsammlung

Rundlauf

Idee: VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



Aufwärmen mit Einbezug des Netzes:
Ballgewöhnung, Ballgefühl, Pässe spielen, Einlaufen, Netzgewöhnung

Die Schüler spielen einander möglichst präzise und schnelle Pässe zu.

1. Durchgang:

Die Schüler auf der unteren Feldseite spielen Pässe mit dem Oberen Zuspiel, der Rückpass erfolgt durch ein Werfen über dem Kopf mit beiden Händen.

Nach einer Länge Wechsel (Oberes Zuspiel/Werfen)

2. Durchgang:

Die Schüler passen sich die Bälle mit dem Oberen Zuspiel zu.

3. Durchgang:

Die Schüler nehmen den Ball mit einer Manchette an, spielen ihn sich selber hoch und geben einen Pass mit dem Oberen Zuspiel.

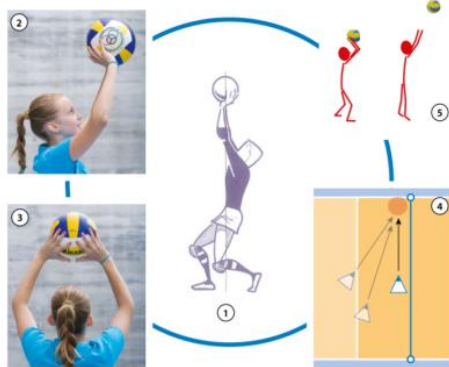
4. Durchgang:

Direkter Pass/Rückpass. Die Schüler können selber wählen ob Oberes Zuspiel oder Manchette.

Passtechniken: Oberes Zuspiel und Manchette

https://www.volleyball.ch/uploads/media/Praxisbeilage_2013-1_de_web.pdf

Video Manchette: <http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen19.php>



Grundposition:
- Eine Hand wird in die andere gelegt



Spielposition:
(mit Handverschluss)
- Hände sind fest verschlossen



„Spielbrett“:
- Mit der Fläche zwischen Handgelenk und Ellbogen wird der Ball gespielt.



Oberes Zuspiel - Keypoints:

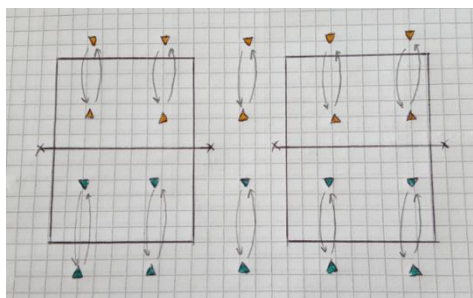
- Ball wird über der Stirn angenommen
- Handflächen und Finger bilden ein Körbchen
- Daumen zeigen leicht zum Gesicht und bilden ein Dreieck mit den Zeigefingern
- Kopf ist leicht zurückgelegt
- Knie leicht gebeugt, Füße hüftbreit in einer leichten Vorschrittstellung
- Ballberührung mit allen Finger
- Ganzkörperstreckung für die Impulsgebung, Gewichtverlagerung auf den vorderen (rechten) Fuss

Manchette - Keypoints:

- Hände ineinander legen und mit Daumen schliessen
- Schultern sind locker vor den Knien (Arme können vor der Annahme/Verteidigung leicht schwingen)
- Innenseiten der Arme zeigen
- bei Annahme zeigt der Bauchnabel zum Zuspieler
- Breiter Stand, Aussenbein etwas nach vorne versetzt
- Ball wird mit der Fläche zwischen Handgelenk und Ellbogen gespielt

Salz und Pfeffer

<https://www.mobilesport.ch/beachvolleyball/beachvolleyball-salz-und-pfeffer>



Zwei Spieler stehen sich gegenüber (etwa 3-4 Meter Abstand zueinander).

Das Ziel ist es, den folgenden Dreierhythmus so oft wie möglich wiederholen zu können:

- Oberes Zuspiel von A
- Shot-Angriffsball von B
- Verteidigung mit Manchette von A

- Oberes Zuspiel von B
- Shot-Angriffsball von A
- Verteidigung mit Manchette von B

- ...

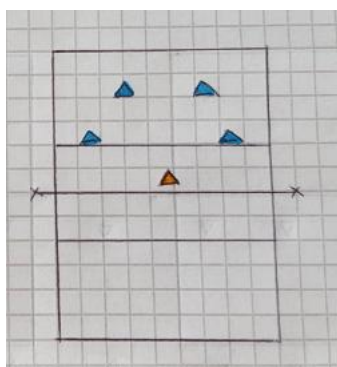
-> Wer schafft mehr fehlerfreie Durchgänge?

Variation:

- Bei der Armöffnung zum Shot-Angriffsschlag von A muss B mit einer Hand schnell den Boden berühren.

Ziel: bessere Bereitschaftshaltung und lerne, den Angreifer zu beobachten.

Spiel 5:5



Die Schüler spielen mit dem Passeur vorne in der Mitte. Die Spieler rechts und links aussen dürfen angreifen (vor die 3 Meter-Linie).

Regeln:

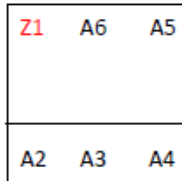
- max. 3 Ballberührungen
- es dürfen nur die Spieler rechts und links Aussen angreifen
- der 2. Ball muss zum Passeur (Zuspieler)

Variation oder für mehr Wiederholungen:

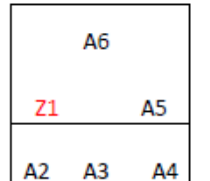
- keine Annahme direkt über das Netz
- keine Finten in die 3 Meter-Zone
- Nur mit Sprungpass angreifen

Basispositionen im Spiel 6:6

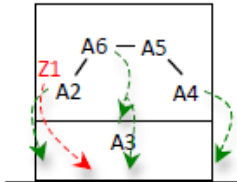
Skript „Spielsysteme“, Spiel 6:6, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



A)



B) System K2 Basis



C) System K1

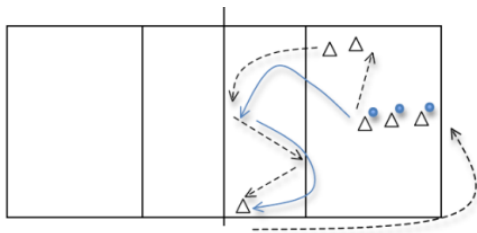
A) Die Nummerierung der Positionen, wobei Z1 der Zuspieler (auf Position 1) ist.

B) Basisposition bei der Verteidigung. Die Positionen A2, A3 und A4 verfolgen das gegnerische Team mit den Händen in Vorhaltestellung und sind für die erste Verteidigung zuständig (Block). Sobald der Ball wieder auf der eigenen Feldhälfte ist, bewegt sich der Zuspieler wieder nach vorne, um den zweiten Ball zu spielen. Wenn der Zuspieler aber bereits den ersten Ball verteidigen musste, springt der Spieler auf Position 3 (A3) als Passeur ein und spielt den zweiten Ball.

C) Basisposition bei der Annahme, wenn der Gegner am Service ist. Sobald der Gegner den Ball gespielt hat, läuft der Zuspieler (Z1) von hinten (hinter A2) nach vorne in die Mitte, um den 2. Ball zu spielen.

Passeur (Z1)-Training

Skript „Handlungsketten“, Lektion 01, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



Legende:

Blaue, durchgezogene Pfeile = Ballweg
Schwarze, gestrichelte Pfeile = Laufweg

Der Zuspieler (Z1) befindet sich auf der Position 1 (im System K2 Basis).

Handlungskette:

1. Schlag auf den Ball als Startzeichen für Z1 (=Serviceschlag des Gegners)
2. Pass zu Pos. 4 -> Sicherung „Soutien“ Z1
3. Zurückverschieben zu Basisposition

Der Ball wird jeweils mit einem OZ zum Z1 gespielt. Die Positionen werden für 3 Bälle gehalten, dann wird rotiert.

1. Durchgang:

Z1 nimmt den Ball mit einem OZ ab. Der Spieler auf Pos. 4 fängt den Ball.

2. Durchgang:

Z1 nimmt den Ball mit einer Manchette ab und spielt ihn nach Aussen. Pos. 4 fängt den Ball.

3. Durchgang:

Pos. 2 kommt dazu. Jetzt kann Z1 entscheiden (je nach Passqualität) ob er auf Pos 4 oder 2 spielt.

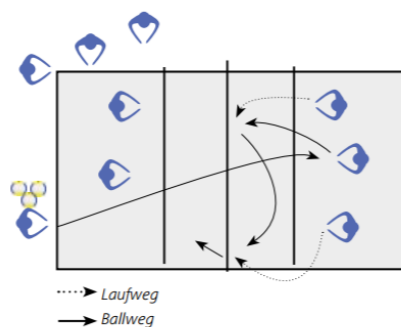
Steigerung:

Pos. 4 (oder 2) spielen sich den Ball einmal selber auf und schlagen mit einem Shot-Angriff den Ball auf Pos. 5 oder 6

King of the Court

Skript „Spielsysteme“, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger

http://www.volleyball.ch/uploads/media/07_s_magazin_praxisbeilage_1_d_01.pdf, Seite 19



Die Klasse wird in 4er-Teams eingeteilt. Dabei gibt es jeweils drei Annahme- und Verteidigungsspieler und einen Zuspieler (Passeur). Der Zuspieler befindet sich vorne in der Mitte. Die aufschlagende Mannschaft versucht, mit dem Service und der anschließenden Verteidigung den Punkt des annehmenden Teams zu verhindern, oder sogar mit einem Gegenangriff einen Punkt zu erzielen.

Wenn das annehmende Team keinen Punkt erzielen konnte, muss es das Feld freigeben. Das aufschlagende Team, das den Punkt gemacht hat, wechselt auf die andere Feldseite und wird zum annehmenden Team. Ein anderes aufschlagendes Team rückt nach. Punkte können nur auf der annehmenden Seite erzielt werden.

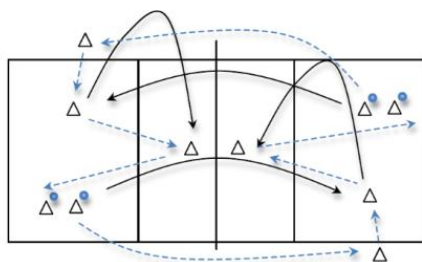
Das Team, das am Schluss am meisten Punkte hat ist der „King of the court“.

Für mehr Ralleys und Wiederholungen:

- Feld verkleinern
- keine Finten in die 3-Meter-Zone
- die ersten drei Angriffe als Sprungpass, dann ist das Spiel offen
- Annahme direkt über das Netz ist Fehler

Annahmebutterfly

Skript „Handlungsketten“, Lektion 02, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



Der Aufschlag wird über den Kopf auf die andere Netzseite zur Position 5 geworfen. Hierbei soll die Annahmetechnik Manchette repetiert werden. Ziel ist es, einen exakten Pass zum Zuspieler vorne am Netz zu spielen. Dieser fängt den Ball und schliesst hinten beim Aufschlag an.

Variation:

- Wechsel der Annahmeposition, z.B. Position 1, 4 oder 6

Aussenangriff – Smash-Technik



Anlauf:

Beim Anlauf sind vor allem der Rhythmus und das Timing zentral. Die Schrittfolge ist „links-rechts-links-Sprung“, wobei der letzte Schritt ohne Raumgewinn stattfindet, da der linke Fuss neben dem rechten aufgesetzt wird. Der Rhythmus lautet „Jamm-ta-tamm“, d.h. der zweite Schritt und dritte Schritt folgen schnell aufeinander. Wichtig ist, dass der Absprung beidbeinig erfolgt.

Für die Aussenangreifer gibt es zwei verschiedene Anlaufverhalten, um eine optimale Schulteröffnung für den Schlag zu ermöglichen.

Beim Angriff auf Pos. 4:

- Rechtshänder brauchen einen „Swing“; Linkshänder laufen auf der Aussenlinie an

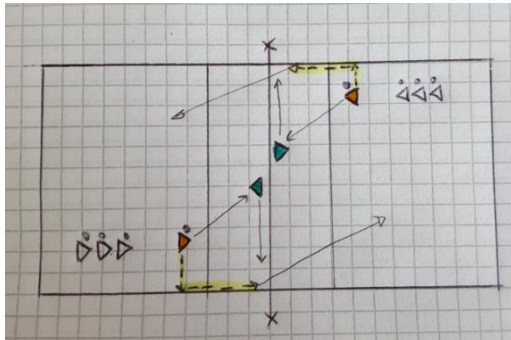
Beim Angriff auf Pos. 2:

- Linkshänder brauchen einen „Swing“; Rechtshänder laufen auf der Aussenlinie an.

Das Reihenbild für den Ablauf beim Absprung und Schlag sollen als Eselsbrücke dienen.

Einschlagen

Idee: GA Volleyball FS15, Edith Iten/Markus Attinger



Handlungskette für das Trainieren des Aussenangriffs, Smash.

Aussenangriff Pos. 4:

Der Angreifer spielt ein OZ zum Zuspieler, verschiebt sich nach links Aussen und läuft mit einem „Swing“ an (Rechtshänder).

Aussenangriff Pos. 2::

Der Angreifer spielt ein OZ zum Zuspieler, verschiebt sich zur Linie und läuft an der Linie an (Rechtshänder).

Handlungskette:

OZ -> Pass -> Angriff

Der Zuspieler wechselt fliegend nach 10 Bällen.

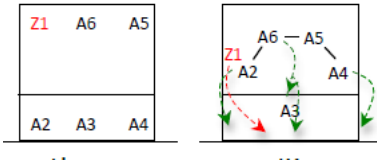
Ziel ist es, den Ablauf bei einem Angriff, den Laufweg und den Rhythmus und das Timing zu festigen. Gleichzeitig soll der Zuspieler den Pass trainieren können.

Variation:

- Auf der anderen Netzseite ein „Trainer“, der einen Aufschlag macht -> Fortführung des „Annahmebutterfly“

Spiel 6:6 mit 4er Riegel

Skript „Spielsysteme 6:6“, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



Es wird ein 6:6 mit den gewohnten Basispositionen gespielt. Jede Mannschaft hat jeweils drei Aufschläge in Folge vom gleichen Aufschlagspieler, dann gibt es Aufschlagwechsel zur anderen Mannschaft.

-> Welches Team hat nach 1 Rotation mehr Punkte?

Das Ziel ist es, dass möglichst viele Annahmen erfolgen können und eine Mannschaft konzentrierter am Angriffverhalten arbeiten kann (mehrere Wiederholungen kurz aufeinanderfolgend). So können die einzelnen Positionen gefestigt werden.

Variationen:

- Anzahl Aufschläge individuell anpassen (z.B. bei Unklarheiten)

Block-Technik

https://www.volleyball.ch/uploads/media/10_s_magazin_praxisbeilage_4_d_02.pdf, Seite 18-20



Block-Keypoints:

- Arme sind gestreckt
- Die Hände, resp. die Finger befinden sich parallel zur Netzkante (Innenseite der Hand zeigt zum Netz)
- schnelles Übergreifen (Schieben) der Hände auf die andere Netzseite – Das Netz darf nicht berührt werden
- Kopf bleibt hinter den Armen
- Ganzkörperspannung im C+

Doppelblock:

- Aussenangreifer stellt/positioniert den Aussenblock -> Mittelangreifer schliesst auf (Kreuzschritt)

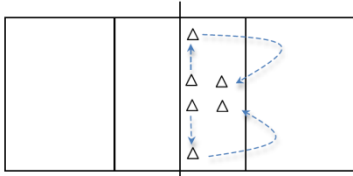
- Der Abstand zum Netz in der Basisposition (System K2 Basis) etwas eine Oberarmlänge entfernt

Timing:

- Je höher der Angreifer abschlägt oder je weiter er vom Netz entfernt ist, desto später springen.

Kreuzschritt-Training

Skript „Handlungsketten“, Lektion 05, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



Der Kreuzschritt ist der gebräuchlichste Schritt. Der Schrittrhythmus lautet auch hier: „Jamm-ta-tamm“.

Der Mittelverteidiger verschiebt sich zum rechten oder linken Aussenverteidiger und sie führen gemeinsam den Block aus.

MB: Aufdrehen -> Kreuzschritt (Arme in Vorhalte) -> Beistellschritt -> Sprung

Varianten:

- nur einen MB, der blockfreie Spieler verschiebt sich in die Abwehr

- Handlungskette Angriff hinzunehmen:

Blocksprung -> mit Schritt öffnen zur Feldmitte -> Kreuzschritt
-> zwei Schritte nach hinten -> Anlauf für Angriff

Vorteile:

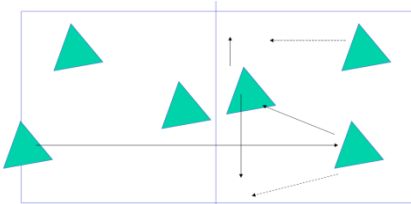
- hohe Aktionsgeschwindigkeit
- hohe Absprungdynamik
- relativ grosser Aktionsradius

Nachteile:

- Eher anfällig für Netzfehler
- nicht geeignet für sehr kurze Distanzen

Spiel 3:3, mit Spitze vorne

Skript „Spielsysteme“, 3:3 mit Spitze vorne, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



In diesem Spielsystem 3:3 befinden sich hinten zwei Annahme-/Verteidigungs- und Angriffsspieler. Vorne in der Mitte (Spitze) ist der Zuspieler, welcher den zweiten Ball spielt.

Regeln:

- Feld hinten verkleinern
- Positionen rotieren
- die ersten zwei Angriffe als Sprungpass, dann ist das Spiel offen

Meister am Ball

Idee: Aufwärmen, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger

In 2er Gruppen bewegen sich die Spieler frei im Feld. Es müssen Pässe (OZ oder Manchette) mit dem Partner gewechselt werden. Der Partner kann sich dabei fortlaufend frei im Feld bewegen. Der Spieler mit dem Ball muss seinen Partner beobachten, um ihm anschliessend den Ball präzise passen zu können. Bei einem Fehler/Fehlpass müssen beide Spieler ausserhalb des Feldes 10 Liegestützen absolvieren.

Variationen:

- Feldgrösse anpassen
- Anzahl 2er Gruppen anpassen pro Feld
- Annahme mit Manchette, Zuspiel mit OZ
- nur mit Manchette oder nur mit OZ passen

Verteidigungssystem bei Aussenangriff

Skript „Spielsysteme 6:6“, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



Verteidigung bei Aussenangriff links:

- A3 verschiebt sich mit Kreuzschritt zum Aussenblock A2 -> Doppelblock: deckt die Fläche des „Kegelstumpf“ hinterhalb
- Z1 sichert hinter dem Block (Soutien)
- A6 verschiebt sich nach links aussen, aus dem „Kegelstumpf“.
- A4 und A5 verschieben sich nach hinten und schliessen so die Lücken.

Verteidigung bei Aussenangriff rechts:

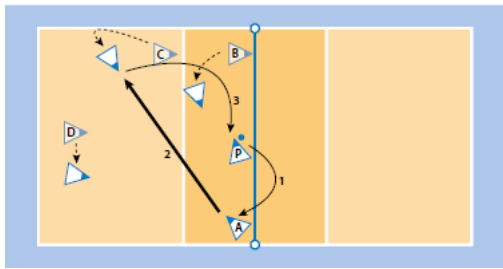
- A3 und A4 im Doppelblock -> Fläche hinten „Kegelstumpf“ abgedeckt.
- Verschiebung von A6 nach rechts aussen, aus dem „Kegelstumpf“
- Z1 und A2 verschieben sich nach hinten und schliessen die Lücken.

Verschiebungsschritte:

„Öffnen – Schliessen – Öffnen“

Positionsdrill

http://www.volleyball.ch/uploads/media/11_s_magazin_praxisbeilage_1_d_03.pdf, Seite 22



Basispositionen 4, 5 und 6 mit Verschiebung auf die jeweiligen Verteidigungspositionen.

Handlungskette:

- der Passeur (P) passt zu Angreifer A)
- die Verteidiger B, C und D verschieben sich auf ihre Verteidigungspositionen
- Angriff von A auf die Verteidiger
- Verteidigung auf Passeur (P)
- P fängt den Ball

Rotation der Positionen nach 5 Bällen

Variation:

- nur auf Ball klopfen und schnelle Verschiebungen (ohne Angriffsschlag)
- Tempo erhöhen des Angriffsschlages
- P macht einen Zwischenpass, Verteidiger verschieben sich in dieser Zeit zurück auf Basispositionen -> Pass zu A

Spiel 6:6 mit Zusatzball

Idee: VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger

Fortführung von „Spiel 6:6 mit 4er-Riegel“

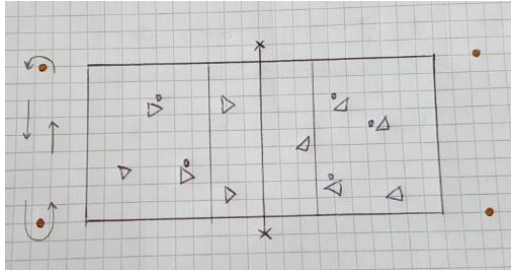
- Basispositionen wie gewohnt

Anwenden von Doppelblock und Verteidigung der Positionen 4, 5 und 6.

Bei jedem erzielten Punkt schlägt der Trainer von links (Aussenangriff links) den Ball ein. Der erzielte Punkt wird nur gezählt, wenn auch dieser Angriff erfolgreich verteidigt wurde.

Butterfly

Idee: Aufwärmen, VA Volleyball HS15, Jürgen Albrecht/Markus Attinger



Die beiden Mannschaften werfen Bälle über das Netz hin und her auf die andere Feldseite. Nach jedem Wurf muss der Spieler, der den Ball geworfen hat, hinter seinem Feld um die Malstäbe laufen. Bei einem Fehler (z.B. Malstablaufen vergessen, Ball ins Out geworfen) muss der Spieler um das ganze Volleyballfeld laufen.

Das Ziel ist es, das eigene Feld zu verteidigen und möglichst viele Punkte im gegnerischen Feld zu erzielen.

-> Welches Team hat zuerst 10 Punkte?

Hallensituation:

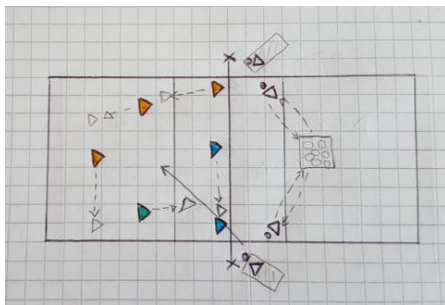
- hinter den Feldern jeweils 2 Malstäbe

Variationen:

- Bälle dürfen nur mit Manchette verteidigt werden, können sich selber aufgespielt werden und anschliessend zurückgeschossen werden (Manchette oder OZ)
- Anzahl Bälle anpassen

Positionsdrill UP

Idee: http://www.volleyball.ch/uploads/media/11_s_magazin_praxisbeilage_1_d_03.pdf, Seite 22



Fortführung der Übung „Positionsdrill“.

Von zwei Schwedenkästen schlagen zwei Trainer von rechts oder links Bälle.

Die Spieler müssen reagieren und den Ball verteidigen.

Wichtig: beide Seiten trainieren.

1. Durchgang:

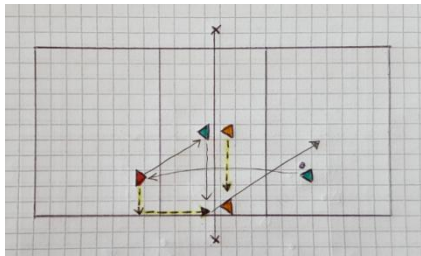
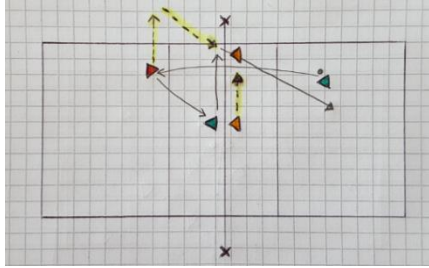
- nur Schlag auf Ball, ohne den Ball zu spielen
- Tempo der Bälle steigern
- 3 Wiederholungen pro Position, dann Rotation

2. Durchgang:

- 1 Wiederholung mit Schlag auf den Ball, ohne den Ball zu spielen
- 3 Wiederholungen mit Ball ins Feld schlagen

Prüfungsübung

Aus den Übungen „Annahmefly“, „Einschlagen“ und „Kreuzschritt-Training“ zusammengesetzt



Der Trainer wirft den Ball über den Kopf ein. Die Position 4 nimmt den Ball an und spielt ihn via OZ oder Manchette dem Zuspieler zu. Er verschiebt sich nach Aussen („Swing“ bei Linksangriff) und greift an.

Auf der gegenüberliegenden Netzseite verschiebt sich der Mittelverteidiger zum Aussenverteidiger für den Doppelblock.

Nach 5 Bällen wird rotiert.

Die Prüfungsübung ist eine Kombination aus den bereits eingeführten Übungen „Annahmefly“, „Einschlagen“ und „Kreuzschritt-Training“.

Die Übung „Annahmefly“ diene hauptsächlich dafür, einerseits ein Ballgefühl zu entwickeln und Pässe zu üben, andererseits sollte sie eine gute Ausgangsbasis schaffen, um überhaupt einen Angriff starten zu können.

In dieser Prüfungsübung geht es um die Technik und die saubere Ausführung der Elemente Smash-Anlauf und Smash-Doppelblock.

Kriterien:

- korrekter Anlauf zum Angriff (Rhythmus, Laufweg) und beidbeiniger Absprung
- Verschiebung zum Doppelblock mittels Kreuzschritt
- Übergreifen der Netzkante mit den Händen
- beidbeiniger Absprung