

1. Doppelstunde - Pritschen (Uno-Spiele) – Vorbereitung Oberes Zuspel

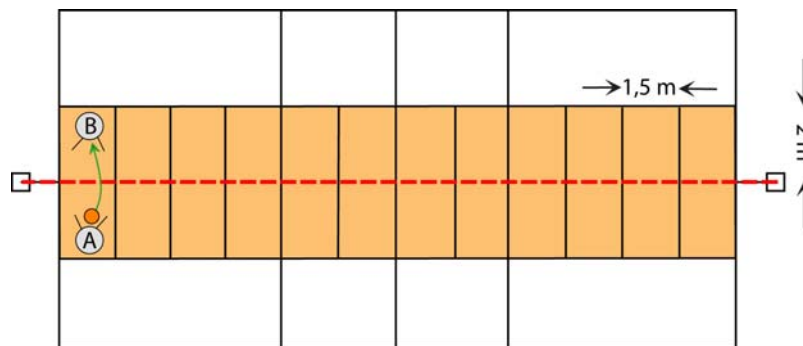
Werfen und Fangen als Vorbereitung für das Obere Zuspel

- Lernziele:**
- *Bewegung zum Ball*
 - *Schulung von Ballgefühl und Timing*
 - *Stoßwurf aus der Körperstreckung*

Zeit: 20' (S 1 +S 2)

Ball über die Schnur

Spielregeln: Den Ball so über das Netz werfen, dass er den Boden der gegnerischen Hälfte berührt. Der Gegner versucht dies durch Fangen zu verhindern.



- S 1** Zwei Spieler spielen auf einem Spielfeld „Werfen - Fangen“ miteinander (gegeneinander). Die Techniken dabei sind Werfen und Fangen. Es wird immer beidhändig von unten nach oben geworfen. Das Fangen kann beliebig erfolgen. Fang- und Wurfstelle sind identisch.
- S 2** Zwei Spieler spielen auf einem Spielfeld „Stoßen - Fangen“ miteinander (gegeneinander). Die Techniken sind Stoßwurf und Fangen. Der Ball wird immer beidhändig über Stirnhöhe gestoßen (Stoßwurf aus der Körperstreckung). Das Fangen des Balles erfolgt in Pritschhaltung über der Stirn. Fang- und Wurfstelle sind identisch.
- Variation:** Die Paare spielen gegeneinander. Gewonnen hat das Paar, das die wenigsten Fehler macht. Fehler werden laut gezählt!

Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen - *Ball über die Schnur*

Hinweis:

Durch das sehr kleine Spielfeld sollen bei der Technikvermittlung „technische und taktische Erleichterungen“ geschaffen werden. Diese unterstützen erfolgreich den Lernprozess. Bei Turnier- und Spielformen wird das Spielfeld vergrößert.

Material und Spielfeld

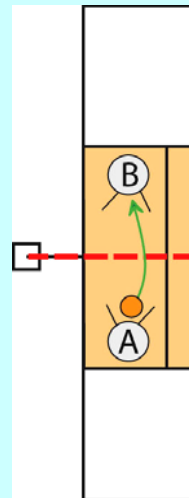
- Langnetz bzw. Band
- 1 Volleyball für je 2 Schüler
- Spielfeldgröße: 1,5 m x 4 m
- Netzhöhe: mit ausgestrecktem Arm erreichbar

Organisation

- 2 Spieler pro Feld
- Fangen beliebig
- Fangort = Abspielort

Anweisungen

- S 1**
- Beidhändig von unten nach oben werfen
 - Arme bleiben nach Abspiel nahezu gestreckt, solange der Ball fliegt
- S 2**
- Beidhändig über und vor der Stirn den Ball stoßen.
 - Beim Stoßen des Balles auf die Körperstreckung achten.
 - Nur mit Hand- Fingerbewegungen den Ball spielen.



Wie kann man das Obere Zuspiel lernen?

Bewegungsanalyse Pritschen frontal – siehe übernächste Seite, Darstellung groß!

Technikschlüsselpunkte – Oberes Zuspiel



1. Bereitschaftshaltung
- Ball beobachten.



2. Bewegung zum Ball
- Zum Ball bewegen,
dabei die Arme hochführen.



3. Ausgangslage mit leichter Schrittstellung
- Sicheren Stand einnehmen.
- Körpergewicht auf den Fußballen.



4. Anfliegenden Ball erwarten mit Hände oben
- „Ein kurzer Blick durchs Dreieck“ vor der Ballannahme.
- Sich strecken, dem Ball entgegen.



5. Ballkontakt mit Hand- und Fingereinsatz
- Ball mit Fingereinsatz über und vor der Stirn spielen.
- Handgelenke nach hinten abklappen.



6. Ganzkörperstreckung
- Fortsetzung der Körperstreckung und Abspiel nach vorne oben.
- Daumeneinsatz unterstützt das Spielen des Balles.



7. Ausklang der Bewegung
- Nach Abspiel reduzieren der Körperspannung.



8. Sofort wieder spielbereit sein
- Bewegung nach vorne, auspendeln und wieder spielbereit sein.

A. Bereitstellung von Informationen zur Pritschtechnik durch die Bewegungsanalyse
Die Schlüsselpunkte zum Oberen Zuspiel beschreiben die wichtigsten Teilschritte der Pritschtechnik.

Diese Beschreibung – hier als „Technikschlüsselpunkte“ formuliert – dient dem Trainer/Lehrer als Korrekturhilfe.

Treten Fehler auf, dann sollten Hauptfehler zuerst angesprochen werden.

Über die Bilderreihe „Bewegungsanalyse Pritschen frontal“ lassen sich die Schlüsselpunkte beim Pritschen noch besser erkennen.

B. Der methodische Weg, um das Pritschen zu lernen

Um das Obere Zuspiel zu erlernen, werden die Technikschlüsselpunkte aus der Bewegungsanalyse durch entsprechende Übungen und Spielformen nacheinander abgearbeitet (Lernschritte).

Bei jedem Lernschritt wird der Schlüsselpunkt (-punkte) als Bildinformation bereitgestellt und das Lernziel für die entsprechenden Übungen und Spielformen angesprochen.

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

VOLLEYBALL SPIELERISCH LERNEN – STANDARDS

Teil 2: Technik, methodischer Weg
- Die Technikschlüsselpunkte bestimmen die Auswahl der Übungen und Spielformen

Die Technikschlüsselpunkte des Oberen Zuspiels als Bewegungsanweisung formuliert:

1. Beobachte den Ball.
2. Bewege Dich unter/ hinter den Ball und stehe tief in einer offenen Grätschstellung.
3. Nimm die Hände hoch vor die Stirn, schaue mit kurzem Blick durchs „Kleine Dreieck“ und erwarte den anfliegenden Ball.
4. Klappe die Handgelenke nach hinten ab und spiele den Ball über und vor der Stirn mit Fingereinsatz – die Daumen befinden sich dabei hinter dem Ball.
5. Strecke dich beim Abspiel nach vorn oben.
6. Reduziere nach dem Abspiel die Körperspannung und beobachte den Ball.
7. Geh wieder in die Bereitschaftshaltung, um sofort wieder spielbereit zu sein.

TECHNIK: Vorbereitende Übungs- und Spielformen zum Oberen Zuspiel

- Lernziele:**
- Den Spielpunkt über der Stirn erfahren
 - Schulung der Beinarbeit zum Ball
 - Nach Beinarbeit mit dem Körperschwerpunkt möglichst hinter dem Ball sein

Zeit: 30'

„Der Ball fällt auf die Stirn – Beidhändig fangen oder köpfen?“

Den Spielpunkt über und vor der Stirn erfahrbar machen und automatisieren. Nach entsprechender Beinarbeit, werden die Hände in der richtigen „Fangposition“ über und vor der Stirn hochgenommen. Um den Ball sauber in einer stabilen Spielposition fangen (pritschen) zu können, muss die Beinarbeit intensiv geschult werden. Aus einer tiefen Bereitschaftshaltung gelangt der Spieler, gerade bei abweichenden Bällen, so in eine stabile Spielposition. Bei den nachfolgenden Übungen werden die Bälle geworfen, geprellt oder an die Wand geworfen.

Vorbereitende Übungs- und Spielformen

Den „Spielpunkt“ erfahren und bestimmen – Schulung der Beinarbeit



Aus der Bereitschaftshaltung heraus zum Ball bewegen und die Arme hochnehmen

- Den Ball beobachten und sich zum Ball bewegen
- Einen sicheren Stand einnehmen.
- Das Körpergewicht liegt auf den Fußballen.

Den anfliegenden Ball erwarten mit den Händen oben

- Bei der „Körbchenbildung“ einwärts drehen der Hände.
- Ein kurzer Blick durchs „Kleine Dreieck“ vor der Ballannahme

Teil 2: Technik, vorbereitende Übungs- und Spielformen

- *Antizipation des Balles*
- *Über Beinarbeit in eine stabile Spielposition gelangen*
- *Handhaltung beim Pritschen*
- *Den Spielpunkt finden*

Hinweis

Bei den „vorbereitenden Übungs- und Spielformen“ wird in Pritschhaltung der Ball gefangen.

(siehe auch „Volleyball-Technik-Pritschen.pdf“)

Werden dabei vom Trainer Fehler bei der Ausführung beobachtet, dann müssen diese zeitnah korrigiert werden!

(siehe „1. Doppelstunde Pritschen“ - Schlüsselpunkte beim Oberen Zuspiel)

Beim Lernen anschauliche Anweisungen verwenden:

- *Deine Hände bilden ein Körbchen, in das der Ball fällt!*
- *Deine Daumen zeigen nach hinten zu den Augen!*
- *Ein kurzer Blick auf den anfliegenden Ball durch das „Kleine Dreieck“ (gebildet durch die Daumen und die Zeigefinger)!*

(siehe auch „Volleyball-Technik-Pritschen.pdf“)

Bei den nachfolgenden Übungen sollte in der Spielposition (rechtes Bild) der Ball gefangen und geworfen werden!

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Oberes Zuspiel



1. Bereitschaftshaltung
- Ball beobachten.



2. Bewegung zum Ball
- Zum Ball bewegen, dabei die Arme hochführen.



3. Ausgangslage mit leichter Schrittstellung
- Sicheren Stand einnehmen.
- Körpergewicht auf den Fußballen.



4. Anfliegenden Ball erwarten mit Hände oben
- Bei der „Körbchenbildung“ einwärts drehen der Hände.
- Ein kurzer Blick durchs „Kleine Dreieck“ vor der Ballannahme.
- Sich dem Ball entgegen strecken.



5. Ballkontakt mit Hand- und Fingereinsatz
- Ball mit Fingereinsatz über und vor der Stirn spielen.
- Handgelenke nach hinten abklappen.



6. Ganzkörperstreckung
- Fortsetzung der Körper-Streckung.
- Hände außenrotiert nach vorne bringen.
- Der Daumeneinsatz unterstützt das Spielen des Balles.



7. Ausklang der Bewegung
- Nach Abspiel reduzieren der Körperspannung.



8. Sofort wieder spielbereit sein
- Bewegung nach vorne, auspendeln und wieder spielbereit sein.

Vorbereitende Übungs- und Spielformen

Den „Spielpunkt“ erfahren und bestimmen

Ü 1 „Ball nach Aufprellen in Pritschhaltung fangen“

Spieler A wirft den Ball beidhändig von oben auf den Boden. Spieler B läuft unter den hochprellenden Ball und fängt in Körbchenhaltung den Ball **über** und **vor** der Stirn. Dabei den Ball anschauen und die Fanghöhe kontrollieren. Jeweils im Wechsel werfen!

Ü 2 „Einen zugeworfenen Ball in Pritschhaltung fangen“

Spieler A wirft beidhändig von unten den Ball auf Spieler B (hohe Bälle). Spieler B steht in Bereitschaftshaltung und fängt den Ball **über** und **vor** der Stirn. Beim Fangen den Ball anschauen und die „Pritschhaltung“ kontrollieren! Spieler A bzw. Spieler B werfen im Wechsel!

Ü 3 „Einen hochgeworfenen Ball in Pritschhaltung fangen“

Spieler A wirft den Ball entsprechend hoch, läuft seinem Ball hinterher und fängt in der richtigen „Pritschhaltung“. Dabei den Ball anschauen und die Fingerstellung kontrollieren. Jeweils im Wechsel werfen!

Ü 4 „Einen von der Wand abprallenden Ball köpfen“

Spieler A steht vor Spieler B und wirft den Ball beidhändig von unten nach oben in unterschiedlicher Höhe an die Wand. Zielmarkierungen an der Wand festlegen! Den Ball dabei hoch an die Wand werfen, damit der Partner genügend Zeit hat sich zum „Fangort“ zu bewegen. Nachdem Spieler A geworfen hat, geht A schnell zur Seite, Spieler B nimmt die Hände hoch, lässt den Ball durch die Hände fallen und köpft den Ball. 5 x den Ball werfen, dann Wechsel!



Ü 4



Spieler A wirft den Ball an die Wand, geht zur Seite und Spieler B köpft den Ball in Pritschhaltung!

Teil 2: Technik, vorbereitende Übungs- und Spielformen

- **Antizipation des Balles**
- **Über Bearbeitung in eine stabile Spielposition gelangen**
- **Handhaltung beim Pritschen**
- **Den Spielpunkt finden**

Hinweis

Beim Lernen anschauliche Anweisungen verwenden:

- **Beweg Dich mit kleinen, schnellen Schritten zum „Fangort“ um hinter den Ball zu kommen!**
- **Fang den Ball mit den Händen über und vor der Stirn in „Pritschhaltung“!**

Ü 4

Beim Lernen anschauliche Anweisungen verwenden:

- **Lass den Ball durch die Hände fallen und köpfe den Ball in „Pritschhaltung“!**

Schulung der Beinarbeit

Ü 5 „Einen seitlich zugeworfenen Ball in Pritschhaltung fangen“

Spieler B in Bereitschaftshaltung. Spieler A wirft den Ball beidhändig **seitlich von unten nach oben** auf Spieler B. Spieler B läuft mit entsprechender Beinarbeit möglichst hinter den Ball und fängt ihn **über** und **vor** der Stirn. Beim Fangen versucht der Spieler eine **stabile Spielposition einzunehmen** (äußeres Bein vorgestellt) und dabei auf die **Ausrichtung der Schulterachse** achten (Schulterachse zeigt in Richtung „Werfer“).



Spieler in Bereitschaftshaltung!

Nach Beinarbeit zur Seite, den Ball in „Pritschhaltung“ fangen!

Ü 6 „Variabel zugeworfene Bälle in Pritschhaltung fangen“

Variabel werfen!

Spieler B befindet sich in Bereitschaftshaltung. Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten nach oben auf Spieler B. Die Bälle werden mehr **nach vorn bzw. nach hinten** geworfen, oder die **Bälle variieren seitlich in der Spiellänge**. Beim Fangen des Balles ist auf die richtige Beinstellung und die richtige Ausrichtung der Schulterachse zu achten.

Teil 2: Technik, vorbereitende Übungs- und Spielformen

- **Den Spielpunkt finden**
- **Über Beinarbeit in eine stabile Spielposition gelangen**

Hinweis

Ü 5

Beim Lernen anschauliche Anweisungen verwenden:

- **Beweg Dich zum „Fangort“ und fange in einer stabilen Spielposition den Ball über und vor der Stirn.**
- **Achte darauf, dass die Schulterachse immer zum Werfer zeigt.**

Ü 6

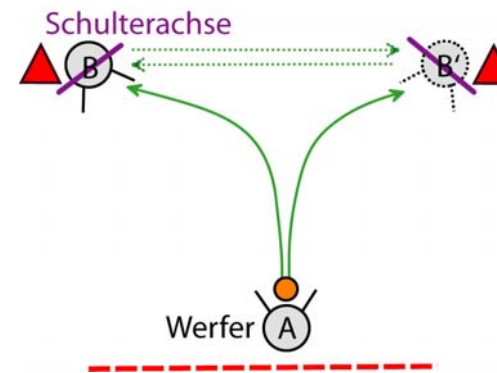
Beim Lernen anschauliche Anweisungen verwenden:

- **Achte beim Fangen des Balles auf die richtige Beinstellung** (über schnelle Beinarbeit in die Spielposition gelangen) und
- **Richte Deine Schulterachse in Richtung Werfer aus!**

Ü 7 „Spezielle Schulung der Beinarbeit über Seitstellschritte/ Überkreuzschritte nach rechts bzw. nach links.“

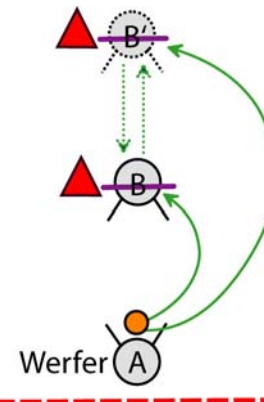
Spieler A wirft abwechselnd den Ball nach links bzw. nach rechts in Richtung Hütchen. Spieler B bewegt sich mit Seitstellschritten bzw. Überkreuzschritten von einem Hütchen zum anderen und fängt beidhändig den Ball **vor** und **über** der Stirn. Nach Fangen des Balles wirft er den Ball beidhändig zurück.

5 x den Ball fangen, dann Wechsel!



Ü 8 „Spezielle Schulung der Beinarbeit: Bewegung nach vorne bzw. nach hinten.“

Spieler A wirft abwechselnd den Ball kurz bzw. lang in Richtung Hütchen.

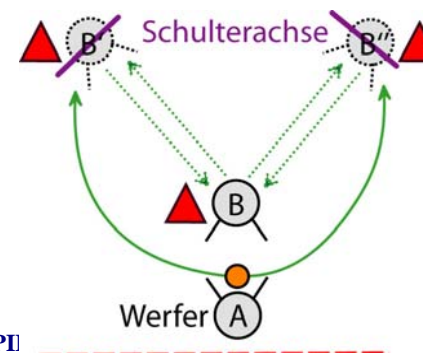


Ü 9 „Spezielle Schulung der Beinarbeit: Diagonale Rückwärtsbewegung.“

Spieler A, mit dem Rücken zum Netz, wirft den Ball beidhändig von unten nach oben entweder nach links oder nach rechts in Richtung hinteres Hütchen. Die Reihenfolge ist nicht festgelegt! Spieler B startet stets vom Ausgangspunkt in Netznähe (vorderes Hütchen).

Nach beidhändigem Fangen wirft er den Ball zurück auf Spieler A und läuft zum Ausgangspunkt zurück.

5 x den Ball fangen, dann Wechsel!



Teil 2: Technik, vorbereitende Übungs- und Spielformen

- Den Spielpunkt finden
- Über Beinarbeit in eine stabile Spielposition gelangen

Hinweis

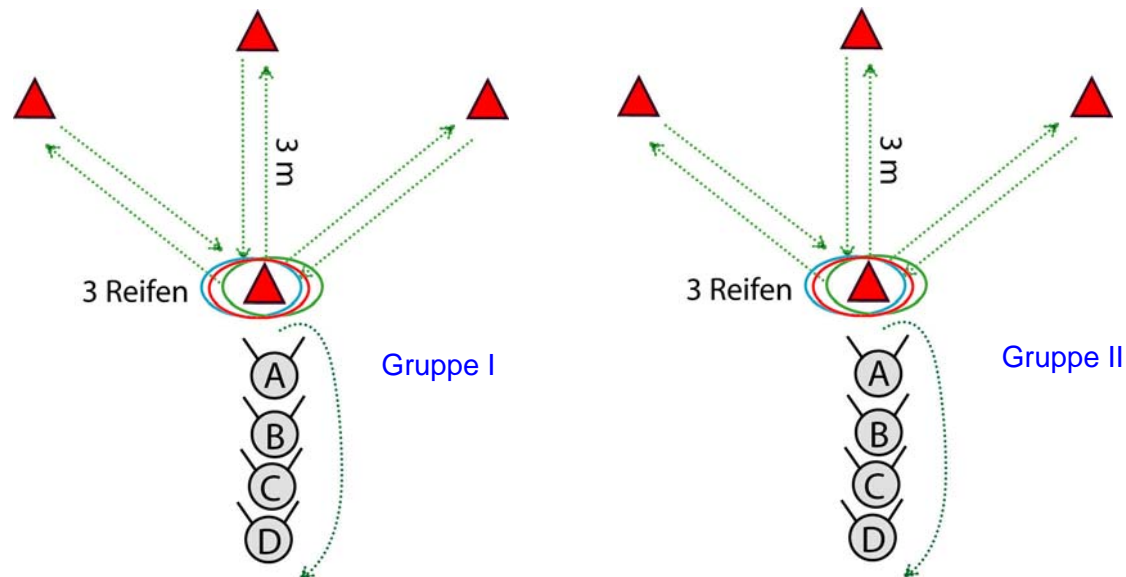
Ü 7, Ü 8, Ü 9

Beim Lernen anschauliche Anweisungen verwenden:

- Mach kleine, schnelle Schritte um hinter den Ball zu kommen!
- Wenn Du den Ball fängst, dann zeigt deine Schulterachse zum Werfer!

Ü 10 „Unspezifische Beinarbeit: Schnelle Richtungswechsel über kurze Strecken als Staffelwettbewerb.“

Vier Spieler bilden z.B. eine Staffel, dabei liegen jeweils drei Reifen am Ausgangspunkt. Der erste Spieler verteilt nacheinander die drei Reifen auf die 3 hinteren Hütchen, der nächste Spieler holt sie wieder zurück, usw.



Teil 2: Technik, vorbereitende Übungs- und Spielformen
- Über Beinarbeit in eine stabile Spielposition gelangen

Hinweis

Beim Lernen anschauliche Anweisungen verwenden:

- Renne so schnell Du kannst und platziere die Reifen am vorderen Hütchen!!

Techniklernen durch Spielen

Lernziele: - Volleyball spielend lernen – Mit „Pritschhaltung“ den geworfenen Ball fangen
- Turnierorganisation kennen lernen

Zeit: 30‘

Kaiserturnier

Turnierformen beim „Wurftagesmeister“:

Runde 1

S 3 Werfen - Fangen

Beidhändiger Anwurf von unten nach oben, wenn der Gegner die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (sonst Korrektur).

Sonderregel möglich:

„Wer die Hände herunternimmt, hat verloren“.

Aufgabenwechsel nach 15‘ !

In Runde 2 starten die Spieler auf der Endposition der ersten Runde.

Runde 2

S 4 Werfen - Fangen/Werfen - Fangen/Werfen - Fangen

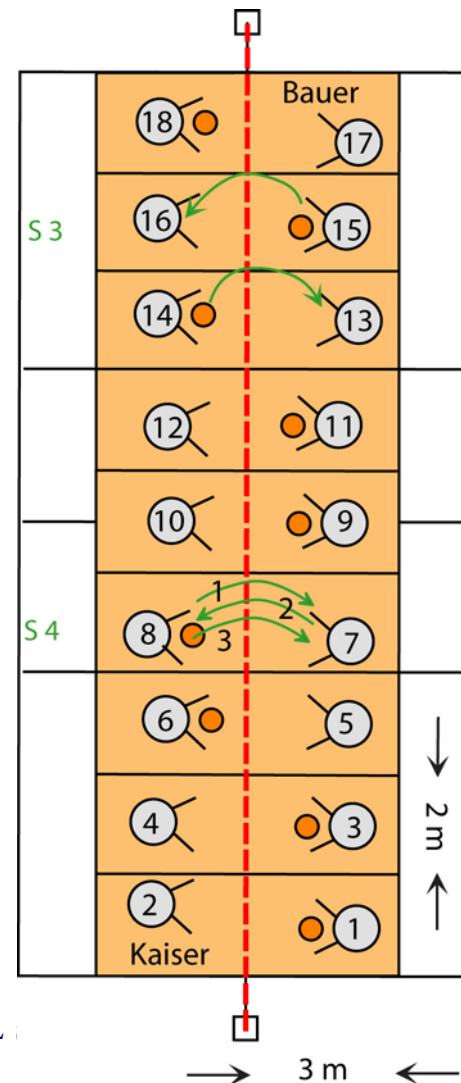
Beidhändiger Anwurf von unten nach oben, wenn der Gegner die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (sonst Korrektur).

Sonderregel möglich:

„Wer die Hände herunternimmt, hat verloren“.

Läuft der Ball 3 x Hin und Her kann gepunktet werden!

Zusatzaufgabe: Wenn der Werfer den Ball ins Spiel bringt ruft er laut eine Zahl. Diese Zahl wird vom Fänger wiederholt (nur beim ersten Pass über das Netz), bevor er den Ball fängt.



Teil 3: Kaiserturnier

Material und Spielfeld

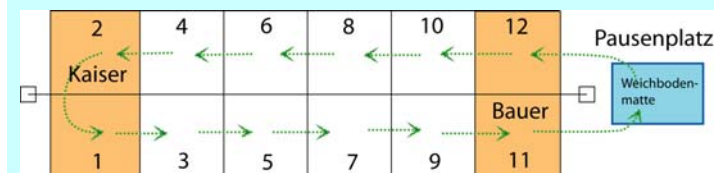
- Langnetz bzw. Band
- 1 Ball für je 2 Spieler
- Spielfeldgröße: 2 m x 6 m
- Netzhöhe: Minimum 2,05 m

Organisation

- Spieldauer jeweils 5 Minuten
- Zentraler An- und Abpfiff
- Nach Abpfiff alle hinsetzen; nur die Spiele mit Gleichstand werden noch ausgespielt
- Gewinner rutscht ein Feld weiter Richtung „Kaiser“, Verlierer Richtung „Bauer“.

Mehr Spieler als Felder

Sind mehr Spieler als Felder vorhanden, dann wird ein "Pausenplatz" eingerichtet. Der Verlierer aus dem Verliererfeld (Bauer) geht zum Pausenplatz (Turnmatte) und stellt sich dort hinten an!



Spielregeln

- Aufschlag

Beidhändiger Anwurf von unten, wenn der Gegner die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (sonst Korrektur).

- Annahme

Ballannahme mit Fangen oder „Körbchenhaltung“

- Aufschlagsrecht

Der Spieler, der gepunktet hat.

- Mögliche Sonderregel:

„Wenn ein Spieler die Hände nach unten nimmt, bekommt der Gegner den Punkt.“