

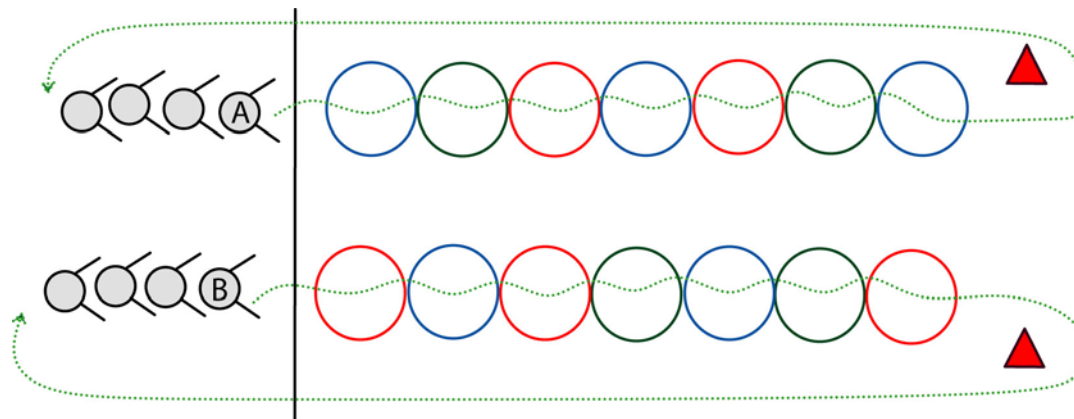
7. Doppelstunde – Pritschen (Duo-Spiele) – 2 gegen 2

Erwärmung: Laufen über eine Reifenbahn mit koordinativen Bewegungsaufgaben

- Lernziele:**
- Mobilisierung der Gelenke und Herz- Kreislaufaktivierung
 - Bearbeitung mit Koordination
 - Komplexe Körperstabilisation mit Koordination (Wackelbrett)

Zeit: 30'

A. Erwärmung Reifenbahn, Bewegungsaufgaben



Bewegungsaufgaben:

- a. Zügig die Reifenbahn durchlaufen, jeder Reifen **einen** Kontakt. (3 Wdh.)
- b. Zügig die Reifenbahn durchlaufen, jeder Reifen **zwei** Kontakte. (3 Wdh.)
- c. Zügig, jeder Reifen **drei** Kontakte; 4 Durchgänge: 2 x mit re. beginnen, 2 x mit li. beginnen.
- d. 5 Durchgänge mit 1 Kontakt, 2 Kontakten, 3 Kontakten, 2 Kontakten und mit 1 Kontakt.

Den Reifenfarben werden Bewegungsmuster zugeordnet:

- e. Wie a., bei **einer beliebigen Farbe** die Arme nach oben strecken.
- f. Wie e., Bei der **1. Farbe** die Arme gestreckt nach oben
Bei der **2. Farbe** die Arme gestreckt zur Seite.
- g. Wie f., Es werden jedoch den **drei Reifenfarben drei verschiedene Bewegungen** zugeordnet:

Blau: Arme nach oben

Rot: Arme zur Seite

Grün: Arme nach vorne

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

VOLLEYBALL SPIELERISCH LERNEN – STANDARDS

Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen A. Reifenbahn mit Bewegungsaufgaben

Organisation Reifenbahn

Die Spieler bilden **zwei Gruppen** und stehen **in zwei Reihen** hinter der „Startlinie“. Sie erhalten **jeweils eine Aufgabe**, wie die Reifenbahn zu durchlaufen ist. Zu jeder Aufgabe werden **drei bis vier Durchgänge** gelaufen.

Die Reifenbahn besteht aus **8 bis 12 Reifen**, die direkt hintereinander liegen.

Es werden maximal **drei Reifenfarben** verwendet, da den Farben im zweiten Teil bestimmte Bewegungsmuster zugeordnet werden.



B. Komplexe Körperstabilisation mit dem Schwerpunkt das Gleichgewicht halten

Einführung Circuit Wackelbrett

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige



1

Aufrechter Stand mit leichter Kniebeugung
Ausführung: Gleichgewicht halten und sicher auf dem Brett stehen. Die Partner von vorne mit Schulter- und Hüftfassung zwecks Hilfestellung

Aufrechter Stand mit leichter Kniebeugung
Ausführung: Armkreisen vorwärts und rückwärts



8

Ball



7



7

Ball



2

Aufrechter Stand mit leichter Kniebeugung, Arme außenrotiert.
Ausführung: Gleichgewicht halten und mit den Beinen sicher auf dem Brett stehen.

Aufrechter Stand mit leichter Kniebeugung, Arme außenrotiert.
Ausführung: Vor dem Körper einen Ball oder zwei Bälle leicht hochwerfen.
Steigerung: Ball prellen.



3

Aufrechter Stand mit leichter Kniebeugung
Ausführung: Leichtes Schattenboxen mit Sandsäckchen in der Hand bzw. leichten Hanteln

Aufrechter Stand mit leichter Kniebeugung, Arme außenrotiert.
Ausführung: leichte Kniebeugen durchführen



6



4

Aufrechter Stand mit leichter Kniebeugung, Arme außenrotiert.
Ausführung: Der Partner versucht mit leichter Berührung den Mitspieler aus dem Gleichgewicht zu bringen.



5

Aufrechter Stand mit leichter Kniebeugung, Arme außenrotiert.
Ausführung: Selbstständig leichte Wackelbewegungen ausführen



Teil 1:

B. Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Kraft (Circuit)

Organisation

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- Material: Wackelbretter

Bauanleitung Wackelbrett

A. Ausgangsmaterial:

Von einer mehrschichtigen Holzplatte lässt man sich ein Brett absägen (Bild 1). Dieses Brett wird dann mit Hilfe einer Säge auf ca. 80 cm abgelängt (Bild 2).



Bild 1



Bild 2

B. Bearbeitung des Rohlings:

Nach dem Anzeichnen der Rundungen werden die Ecken mit der Stichsäge abgesägt (Bild 3). Mit einer Oberfräse und einer Schleifmaschine - oder auch mit einfachem Schleifpapier - werden die Kanten des Wackelbrettes „entschärft“ und geglättet (Bilder 4 und 5). Eine weitere Oberflächenbehandlung ist in der Regel nicht nötig, sofern das Sportgerät in der Halle verwendet wird. Für den Außenbereich empfiehlt sich eine wasserabweisende Lackierung, die auch kleine Kratzer verträgt.

Bild 3



Bild 4



Bild 5



Teil 1: B. Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Kraft (Circuit)

- Bauanleitung Wackelbrett

Die Bedeutung von Wackelbrett, Pezziball (Physioball) und Theraband:

ROTHKOPF 2005 empfiehlt **koordinativ-regulative Kraftübungen zur Schulung „schwacher Muskulatur“ (vorliegende muskuläre Dysbalancen)**. Und zwar Übungen, mit einer ständigen Steuerung und Regelung seitens des ZNS speziell über die statisch-dynamischen (Gleichgewicht) und kinästhetischen (Muskelempfinden) Analysetoren.

Gleichzeitig wird dabei Kraft, Gleichgewicht, Bewegungsempfinden und Bewegungskoordination verbessert.

Als Hilfsmittel kommen **Hanteln, Wackelbretter, Physiokreisel, Physiobälle und Therabänder** zum Einsatz.

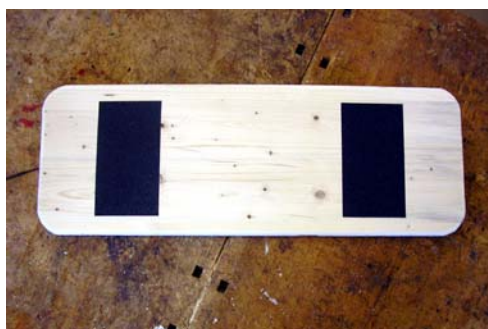
Bauanleitung Wackelbrett**C. Sicherheit durch Grip-Tape:**

Im Fachhandel für Skateboarder erhält man günstig (5 € pro 80 cm Streifen) eine selbstklebende Folie, die ein Rutschen auf dem Brett verhindert. Diese Folie wird zugeschnitten und auf das Holz geklebt (Bild 6 und 7).

Bild 6



Bild 7

**D. Rolle aus Kunststoff:**

Firmen die Folien herstellen, verwenden beim Aufwickeln von Folien stabile Rollenkerne. Diese müssen bei Verwendung für das Wackelbrett, nur auf eine Länge von ca. 30 cm abgesägt werden. Da nach dem Sägen von Kunststoff scharfe Kanten entstehen, die zu Verletzungen führen können, ist eine Nachbearbeitung der Rolle mit der Ziehklinge oder mit Schleifpapier erforderlich. Bild 8 zeigt die Herstellung der Rolle, Bild 9 das fertige Wackelbrett.

Bild 8



Bild 9


Teil 1:
B. Komplexe Körperstabilisation,
Koordination und Kraft (Circuit)
- Bauanleitung Wackelbrett
Rolle aus Kunststoff

Durchmesser 9 cm

SPIELTAKTIK: Oberes Zuspiel, Spielformen zwei gegen zwei

Lernziele: - Erfahrungen sammeln beim Oberen Zuspiel – Anwendung im Spiel
 - In Entscheidungssituationen rufen und Verantwortung übernehmen
 - Unter Belastung mit richtiger Pritschtechnik den Ball spielen

Zeit: 30'

„Ball mit Pritschen annehmen und in die Lücke spielen“

Bei den Spielformen zwei gegen zwei können die Kinder bzw. die Jugendlichen in idealer Weise das Obere Zuspiel üben und weiter festigen. Die Verständigung mit dem Mitspieler wird durch das Rufen von „**ICH**“ und „**HIER**“ gefördert und hilft unnötige Fehler zu vermeiden.

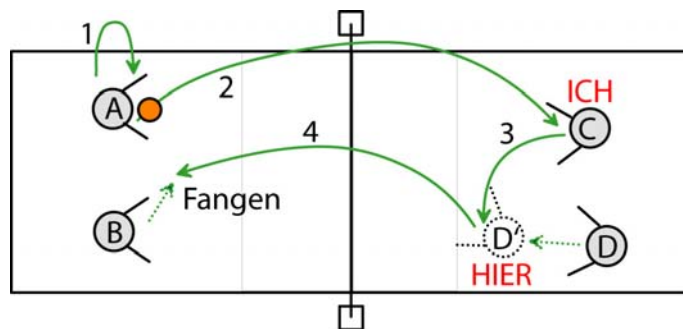
Taktikorientierte Spielformen - Zwei gegen zwei

Der Angreifer versucht zu punkten, indem er in die Lücke spielt.

Ü 60 „Den Ball nach Zuspiel direkt in die Lücke spielen“

Spieler A (B) wirft den Ball an und pritscht über das Netz. C und D müssen entscheiden, wer von ihnen den Ball spielt. Der Annehmende ruft „**ICH**“ (hier C) Der Nichtannehmende (hier D) läuft nach vorne und ruft „**HIER**“. Der Ball wird hier von Spieler C zum Mitspieler D gepritscht. D pritscht direkt über das Netz in die Lücke. A oder B nehmen den Ball mit Fangen an ...

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.



Hinweis zur Annahme:
Die Schulterachse von Spieler C zeigt in Richtung Abspiel.

Teil 2: Technik, Oberes Zuspiel mit Anwendung im Spiel, 2:2

- **Früh entscheiden**
- **Laut rufen**
- **Entschlossen handeln**

Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- Spielfeldgröße: 3 m x 4,5 m
Die Feldgröße hängt ab von der Spielform bzw. dem Könnensstand der Spieler. Eine Tabuzone unterstützt die Genauigkeit beim Zuspiel.
- Netzhöhe: Minimum 2,30 – 2,40 m

Organisation

- 4 Spieler pro Spielfeld – Ein Volleyball

Spielregeln

- **Aufschlag**
Anwerfen des Balles und pritschen
- **Annahme**
Ballannahme mit Pritschen

Anweisungen bzw. Korrekturhilfen

Ü 60 – Ü 65

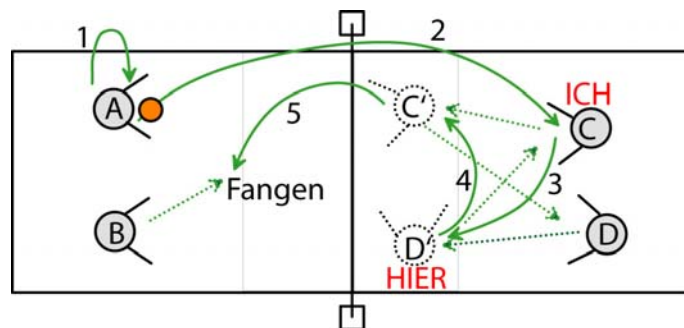
- Bewegung zum Ball
- Auf eine stabile Spielposition achten
- **Laufen – Stehen – Spielen**
- Vor der Ballannahme zum Pritschen die richtige Arm- und Handhaltung einnehmen:
offene Hände vor und über der Stirn.
- Ball in die Lücke spielen

Ü 61 „Zuspiel über den nichtannehmenden Spieler“

Spieler A (B) wirft den Ball an und pritscht über das Netz. C und D müssen mit Rufen entscheiden, wer von ihnen den Ball spielt („**ICH**“ und „**HIER**“). Der Ball wird hier von Spieler C angenommen und diagonal vor ans Netz gepritscht. D läuft vor ans Netz, nimmt die Hände hoch zum Pritschen und spielt den Ball parallel zum Netz auf Spieler C. C pritscht über das Netz in die Lücke. A oder B nehmen den Ball mit Fangen an, usw....

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.

Variation: Nach Netzüberquerung des Balles wechseln die Spieler C/ D (A/ B) ihre Position.



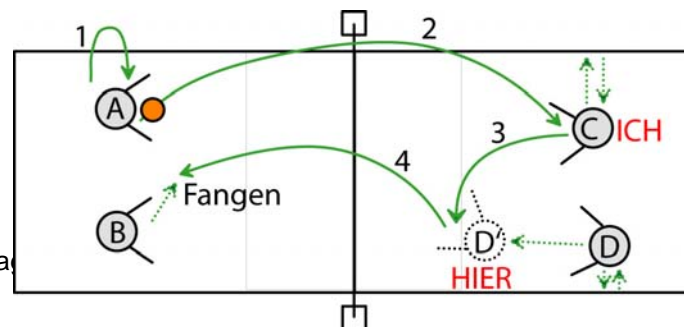
Spieler C und D auf gleicher Höhe. Spieler C entscheidet sich früh für die Ballannahme.

Ü 62 „Der nichtannehmende Spieler führt den Angriff aus und spielt in die Lücke“

Spieler A (B) wirft den Ball an und pritscht über das Netz. C und D müssen mit Rufen entscheiden, wer von ihnen den Ball spielt („**ICH**“ und „**HIER**“). Der Ball wird von Spieler C mit Pritschen angenommen und hoch diagonal auf die Angriffslinie gespielt. Der Nichtannehmende (hier D) läuft vor und pritscht den Ball direkt über das Netz in die Lücke. A bzw. B nehmen den Ball mit Fangen an, usw....

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.

Variation: Nach Netzüberquerung des Balles berühren die Spieler C und D mit der Außenhand die Seitenlinie.



Der Nichtannehmende Spieler D läuft nach vorne und spielt den Ball.

Teil 2: Technik, Oberes Zuspiel mit Anwendung im Spiel, 2:2

- **Früh entscheiden**

- **Laut rufen**

- **Entschlossen handeln**

Anweisungen bzw. Korrekturhilfen**Ü 60 – Ü 65**

- Bewegung zum Ball

- Auf eine stabile Spielposition achten

- **Laufen – Stehen – Spielen**

- Vor der Ballannahme zum Pritschen die richtige Arm- und Handhaltung einnehmen: offene Hände vor und über der Stirn.

- Ball in die Lücke spielen

Ü 63 „Fangen dann Pritschen oder Pritschen dann Doppelspiel“

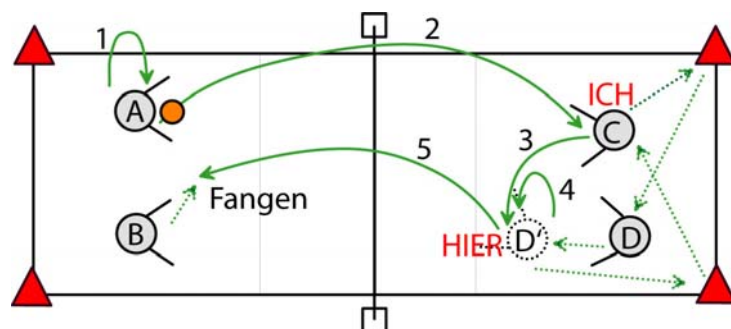
Spieler A wirft den Ball an und pritscht den Ball ins Hinterfeld des Gegners. Spieler C und Spieler D müssen mit Rufen entscheiden, wer von ihnen den Ball spielt („**ICH**“ und „**HIER**“). Der Ball wird hier von Spieler C mit Pritschen angenommen und diagonal nach vorne gespielt.

Der Nichtannahmende Spieler beobachtet, wie sein Mitspieler den Ball annimmt!

1. **Fängt** der Mitspieler den Ball (hier C), dann läuft Spieler D nach vorne und nimmt in richtiger Pritschhaltung die Arme hoch und **pritscht direkt** den zugeworfenen Ball über das Netz in die Lücke.
2. Nimmt Spieler C den Ball **Pritschen** an, dann läuft Spieler D vor zur Angriffslinie und spielt nach **Doppelspiel** den Ball über das Netz in die Lücke.

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.

Variation: Nach Netzüberquerung des Balles berühren D und C ihre hinteren Hütchen und tauschen die Plätze.



Pritscht C den Ball, dann spielt D den Ball mit Doppelspiel über das Netz in die Lücke

Ü 64 „Auf kurzes Zuspiel den Ball lang in die Lücke spielen“

Spieler A wirft den Ball an und pritscht den Ball ins Hinterfeld des Gegners (Spieler C). C pritscht den Ball zum Vorderspieler D und läuft in Richtung Vorderzone. Spieler D fängt den Ball und wirft beidhändig von unten kurz auf Spieler C. C pritscht den Ball lang über das Netz in die gegnerische Hinterzone. A fängt den Ball.

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht. Gleichfalls wechseln bei jedem Spielzug Vorder- und Hinterspieler ihre Position.

Teil 2: Technik, Oberes Zuspiel mit Anwendung im Spiel, 2:2

- **Früh entscheiden**
- **Laut rufen**
- **Entschlossen handeln**

Anweisungen bzw. Korrekturhilfen**Ü 60 – Ü 65**

- Bewegung zum Ball
- Auf eine stabile Spielposition achten
- **Laufen – Stehen – Spielen**
- Vor der Ballannahme zum Pritschen die richtige Arm- und Handhaltung einnehmen: offene Hände vor und über der Stirn.
- Ball in die Lücke spielen

Material und Spielfeld

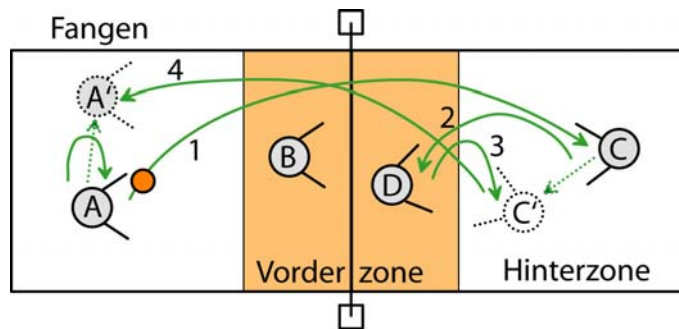
- Langnetz bzw. Band
- langes Spielfeld: 4 m x 2 m unterteilt in eine Vorder- und Hinterzone
- Netzhöhe: Minimum 2,30 – 2,40 m

Organisation

- **4 Spieler** pro Spielfeld – Ein Volleyball

Spielregeln

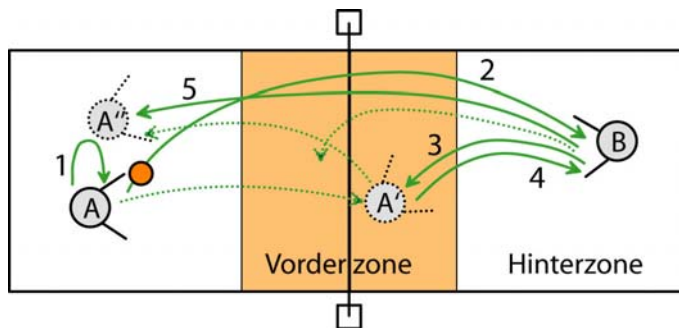
- **Aufschlag**
Anwerfen des Balles und pritschen
- **Annahme**
Ballannahme mit Pritschen



C nimmt den Ball mit Pritschen an und läuft nach vorne ...

Ü 65 „Werfe den Ball genau auf Deinen Gegner und laufe ins gegnerische Vorderfeld“

Gespielt wird zwei gegen zwei, wobei jeder Spieler in seinem Feld als Hinterspieler spielt (Annahme/ Abwehr) und im gegnerischen Feld als Vorderspieler. Punkte werden erzielt bei Fehler des Gegners, z.B. Ball im Aus oder auf dem Boden, usw.... Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten ins Hinterfeld von B und läuft unter dem Netz hindurch ins gegnerische Vorderfeld. Der Ball wird von Spieler B gefangen und beidhändig ins Vorderfeld auf Spieler A geworfen. A pritscht auf Spieler B und wechselt ins eigene Hinterfeld zurück. Spieler B fängt den Ball und wirft lang ins Hinterfeld auf Spieler A und läuft unter dem Netz hindurch ins gegnerische Vorderfeld, usw....



Spieler A wirft den Ball auf B und läuft ins gegnerische Vorderfeld, usw....

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.

Teil 2: Technik, Oberes Zuspield mit Anwendung im Spiel, 2:2

- **Früh entscheiden**
- **Laut rufen**
- **Entschlossen handeln**

Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- langes Spielfeld: 4 m x 2 m unterteilt in eine Vorder- und Hinterzone
- Netzhöhe: Minimum 2,30 – 2,40 m

Organisation

- **2 Spieler** pro Spielfeld – Ein Volleyball

Spielregeln

- **Aufschlag**
Anwerfen des Balles und pritschen
- **Annahme**
Ballannahme mit Pritschen

Anweisungen bzw. Korrekturhilfen

Ü 60 – Ü 65

- Bewegung zum Ball
- Auf eine stabile Spielposition achten
- **Laufen – Stehen – Spielen**
- Vor der Ballannahme zum Pritschen die richtige Arm- und Handhaltung einnehmen: offene Hände vor und über der Stirn.
- Ball in die Lücke spielen

Ü 65

Zwei gegen zwei bedeutet hier, dass der gleiche Spieler die Position eines zweiten Spielers spielt.

Techniklernen durch Spielen

- Lernziele:** - Volleyball spielend lernen
 - In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen
 - Aktionen gemeinsam mit dem Mitspieler durchführen

Zeit: 30'

„Rein - Raus“ - zu zweit als Kaiserturnier

S 20 „Schnell REIN – Schnell RAUS“
als Kaiserturnier

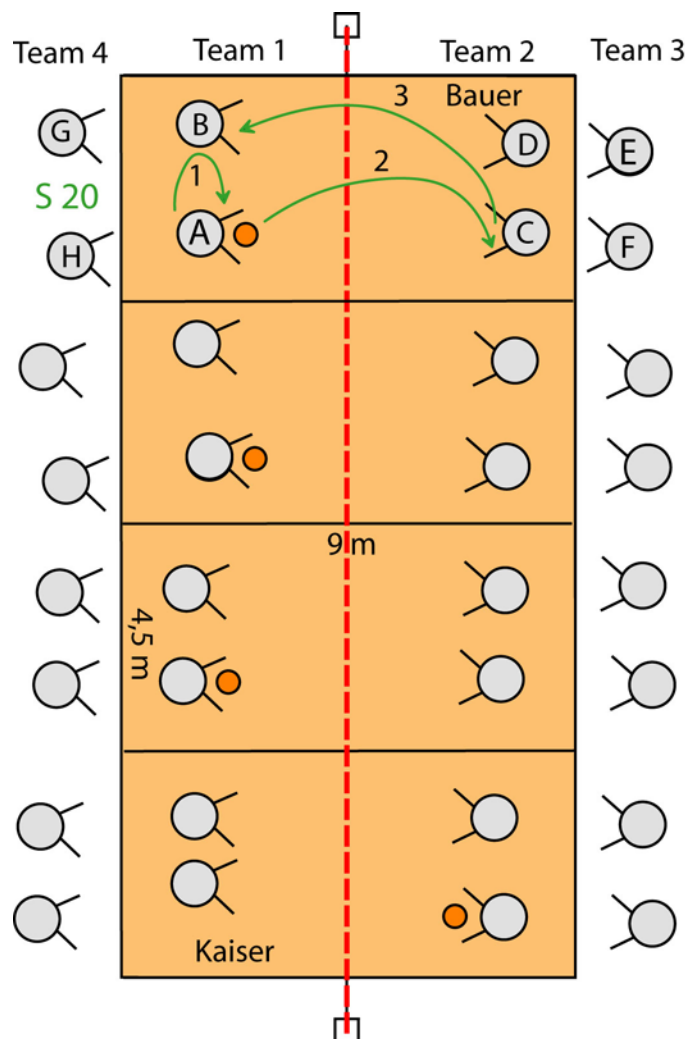
Auf jeder Feldseite befinden sich zwei Mannschaften: eine Mannschaft ist im Feld, die andere ist hinter der Grundlinie außerhalb des Feldes. Die beiden Mannschaften im Feld spielen einen Ball aus. Der Ball wird angeworfen und ins andere Feld gepritscht.

Der Ball wird direkt mit Pritschen gespielt.

Die Mannschaft, die keinen Fehler macht; erhält einen Punkt und bleibt im Feld.

Die bislang spielfreie Mannschaft kommt auf der Verliererseite mit „Aufschlag“ ins Spiel. Dieser „neue Ball“ wird nach dem gleichen Prinzip ausgespielt.

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

**Teil 3: „Rein - Raus“ zu zweit
als Kaiserturnier****Material und Spielfeld**

- Langnetz bzw. Band
- 1 Ball für je 8 Spieler
- Spielfeldgröße: 4,5 m x 9 m
- Netzhöhe: 2,30 m oder höher

Organisation und Turnierablauf

- Spieldauer jeweils 5 Minuten
- Zentraler An- und Abpfiff
- Das Team mit den **meisten Punkten** rutscht ein Feld weiter Richtung „Kaiser“, das Team mit den **wenigsten Punkten** rutscht ein Feld weiter in Richtung „Bauer“.
- Die beiden anderen Teams, mit „**mittlerer Punktezahl**“, bleiben.

Spielregeln

- **Aufschlag**
Anwerfen mit Pritschen
- **Annahme**
Ballannahme mit Pritschen
- **Aufschlagsrecht**
Der Spieler, der gepunktet hat.