

## 18. Doppelstunde – Aufschlag von unten – Technikerwerbstraining

### Aufwärmen „Buntes Fangen“ und Schulung der Beinkraft

**Lernziele:** - Mobilisierung der Gelenke

- Ballkoordination

- Kraftschulung zwecks Spannungsaufbau für den nachfolgenden Technikteil

**Zeit:** 30‘

#### A. Erwärmung

**Buntes Fangen:** Alle Teilnehmer erhalten ein farbiges Hütchen. Die Mitspieler werden in folgender Reihenfolge gefangen:

Rot fängt gelb, gelb fängt blau, blau fängt grün und grün fängt rot. Wird ein Mitspieler gefangen, dann tauschen beide ihr Hütchen. Nach Hütchentausch gibt es kein unmittelbares „Zurückfangen“.



#### Variation:

Jeder Spieler hat ein farbiges Band. Dieses wird an einem Ende mit der Hand festgehalten, damit man es deutlich sieht.

### Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen - Spiel: *Buntes Fangen*

#### Organisation Buntes Fangen

Die Spieler haben in einer Hand ein buntes Hütchen.

#### Hinweis

Die Bänder haben die Farben rot, gelb, blau und grün.  
Reihenfolge beim Fangen der Mitspieler siehe oben!

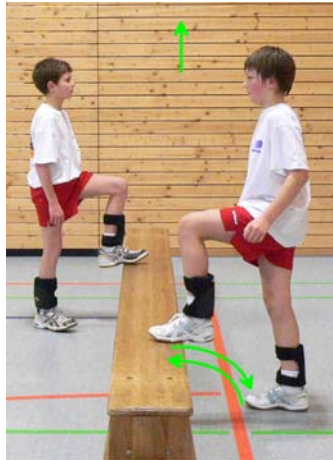
**B. Kräftigung der Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen**  
 Grundprogramm für 7 – 11/13jährige

**Wedelschwünge auf Weichbodenmatte**  
 Ausführung: Beim Sprung, beide Knie abwechselnd nach rechts bzw. nach links nehmen, die Arme schwingen entgegengesetzt.

**Teil 1: Koordination und Beinkraft (Circuit)**

**Organisation**

Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!  
 Material: Langbänke, Weichbodenmatten, Seile

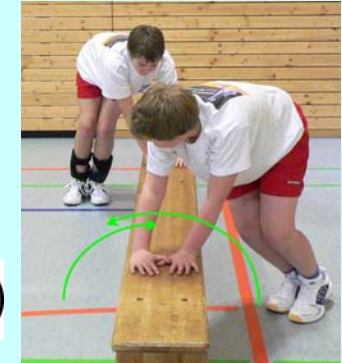


①

**Banksteigen**  
 Ausführung: Im schnellen Wechsel werden der rechte und der linke Fuß auf die Bank gestellt. Das Bein auf der Bank durchstrecken!



②



③

**Stützhüpfen über eine Bank**  
 Ausführung: Hände werden auf der Bank abgestützt und mit geschlossenen Füßen im Wechsel hin- und her hüpfen.

**Seilspringen**  
 Ausführung:  
 - mit beiden Beinen  
 - Variation: einbeinig springen  
 - Variation: Doppelsprünge



⑦

**Seithüpfen**  
 Ausführung: mit geschlossenen Beinen über ein Linie springen



⑥

**Quer über die Bank steigen**  
 Ausführung:  
 „Aufsteigen“ zuerst rechter, dann linker Fuß.  
 „Absteigen“ zur anderen Seite, zuerst rechter dann linker Fuß, usw.



⑤



④

**Skipping auf Weichbodenmatte**  
 Ausführung: Mit Armeinsatz und hohem Knie auf der Matte sprinten.

**TECHNIK: Erwerbs- und Anwendungstraining:  
Übungs- und Spielformen zum Aufschlag von unten**

**Lernziele:** - Die richtige Armführung und Ausgangslage durch Ballrollen bzw. Kegeln lernen  
- Die Gesamtbewegung durch Ballkegeln automatisieren

**Zeit:** 25'

„Den Ball richtig kegeln und zielgenau werfen - dann gelingt der Aufschlag!“

Beim Erlernen des Aufschlags von unten wird oft zu statisch geübt. **Aufrechte Körperhaltung** und **fehlende Vorwärtsbewegung** im Bewegungsablauf erschweren die Ballkontrolle beim Aufschlag. **Übungen in der Vorwärtsbewegung sorgen hier für Dynamik und fördern die Genauigkeit beim Technikhernen.**

**Technikerwerbstraining**

**Einen Ball kegeln**

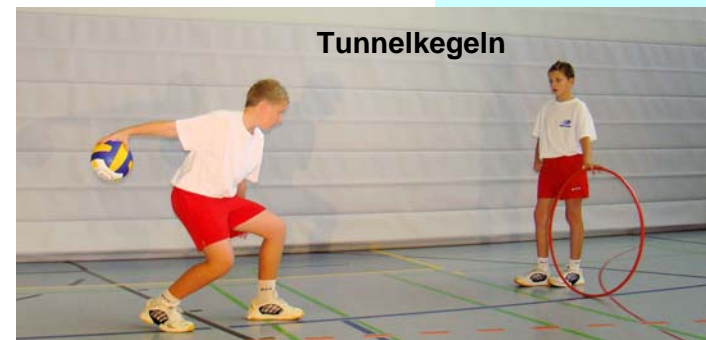
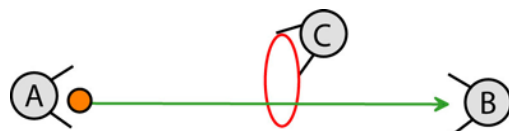
**Ü 15 auf** „Auf Linien kegeln“

Kegeln in der Dreiergruppe. **Spieler A kegelt den Ball auf einer Linie zu Spieler B** und läuft seinem Ball nach. Beim Kegeln ist der diagonale Fuß vorne, der gestreckte Arm schwingt in Richtung des rollenden Balles.



**Ü 16 auf** „Tunnelkegeln“

Spieler C bildet **durch Beingrätschen einen Tunnel** (oder er hält in einer Hand einen Reifen, der den Boden berührt). Die Spieler A und B **kegeln den Ball durch diesen „Tunnel“**, dabei grätscht Spieler C die Beine (hält einen Reifen). Nach 10 x „Kegeln“ wird gewechselt!



**Teil 2: Technikerwerbstraining**  
**- Mit der richtigen Technik einen Ball kegeln**

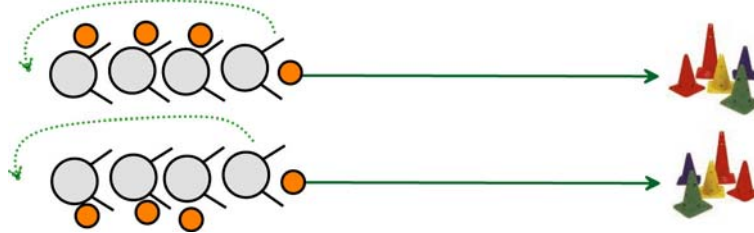
**Hinweis**

**Beim „Kegeln“ auf die Körperhaltung achten!**

- Schrittstellung, linker Fuß vorne (Rechtshänder)!
- Der gestreckte Arm schwingt in Richtung des rollenden Balles!

**Ü 17 auf** „Gruppenkegeln“

Die Spieler in beiden Gruppen kegeln nacheinander. Welche Gruppe hat zuerst alle Hütchen abgeräumt?

**Einhändige Zielwürfe****Ü 18 auf** „Zielwürfe zum Partner – Annahme im oberen Zuspiel“

Spieler A und Spieler B stehen sich **am Netz** gegenüber und werfen sich mit einer Hand zielgenau den Ball mit **Unterhandwurf** zu. Der Ball wird jeweils **mit Pritschen angenommen** (Doppelspiel).

**Ü 19 auf** „Zielwürfe zum Partner – Annahme im unteren Zuspiel“

Spieler A wirft wie in **Ü 18 auf** den Ball zu Partner B. Partner B **nimmt den Ball im unteren Zuspiel an** und fängt ihn über dem Kopf. Kommt der Ball ungenau, dann kann er auch direkt gefangen werden. Danach wirft Partner B den Ball auf Spieler A.

**Ü 18 auf****Ü 19 auf****Teil 2: Technikerwerbstraining**

- **Kegeln**
- **Zielwürfe**

**Hinweis****Zielwürfe von unten, fast schon ein Aufschlag!**

- Schrittstellung, linker Fuß vorne (Rechtshänder)
- Armschwung mit langem Arm
- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern
- Ball geradlinig über das Netz werfen
- Wurfarm schwingt aus in Richtung des fliegenden Balls
- dem Ball nachgehen

### Aufschläge, der Abstand wird zunehmend vergrößert

#### Ü 20 auf „Aufschläge am Netz und mit Fangen annehmen“

Spieler A und Spieler B stehen sich am Netz gegenüber und machen im Wechsel Aufschläge. Der Partner fängt den Ball.

#### Ü 21 auf „Aufschläge am Netz und den Abstand vergrößern“

Der Abstand zwischen Aufschläger und Spieler wird vergrößert.

- Den Ball mit Fangen annehmen.
- **Mit Pritschen annehmen** und den Ball fangen.
- **Mit Bagger annehmen** und den Ball fangen.

#### Ü 22 auf „Aufschläge gegen die Wand“

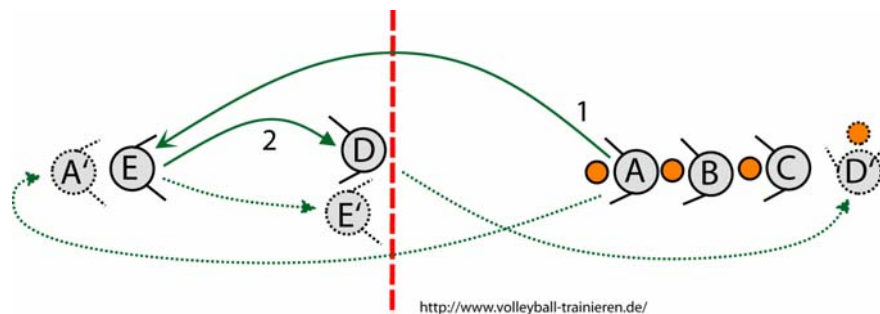
Aufschläge gegen die Wand und den Ball fangen.

- **Steigerung: Abwehr mit Pritschen/ Bagger** und den Ball fangen.
- **Steigerung: Den Abstand zur Wand vergrößern**, Abwehr mit Pritschen/ Bagger und den Ball fangen.

### Spielformen und Spiele

#### Ü 23 auf „Genau zielen und treffen – dabei die Punkte zählen“

An einer Station stehen **3-4 Spieler in Reihe** und machen hintereinander Aufschläge von unten über das Netz. Gegenüber steht ein Spieler (hier E), der den Aufschlag im unteren Zuspiel zu Fänger (D) spielt. D stellt sich mit dem Ball hinter der Gruppe an; der Aufschlagende (A) läuft zur anderen Seite und spielt jetzt den Ball vor ans Netz auf den neuen Fänger E.



### Teil 2: Technikerwerbstraining

- **Zielaufschläge**
- **Spielformen und Spiele**

#### Hinweis

#### Beim Aufschlag von unten auf die Schlüsselpunkte achten!

- Schrittstellung, linker Fuß vorne (Rechtshänder)
- Armschwung mit langem Arm
- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern
- Ball mit fester Hand treffen
- Schlagarm schwingt aus in Richtung Ball
- dem Ball nachgehen

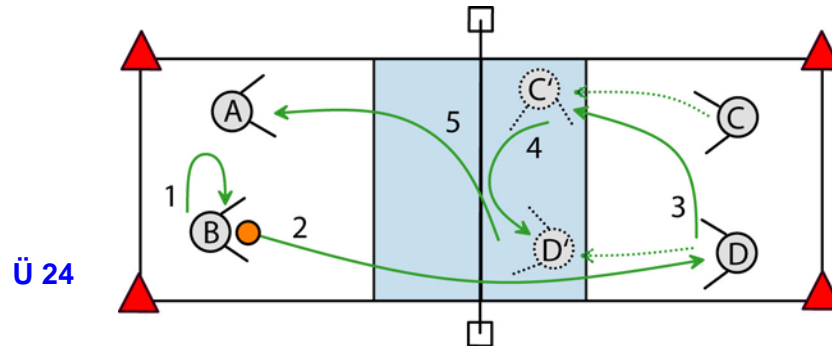
#### Hinweis

#### Variation

1. Spieler E spielt den **Ball 15 x** mit unterem Zuspiel vor ans Netz, dann Wechsel. Alle Spieler müssen einmal angenommen haben!
2. Sieger ist die Gruppe, die beim **Gruppenwettbewerb** am Langnetz am wenigsten Bälle auf den Boden fallen lässt.

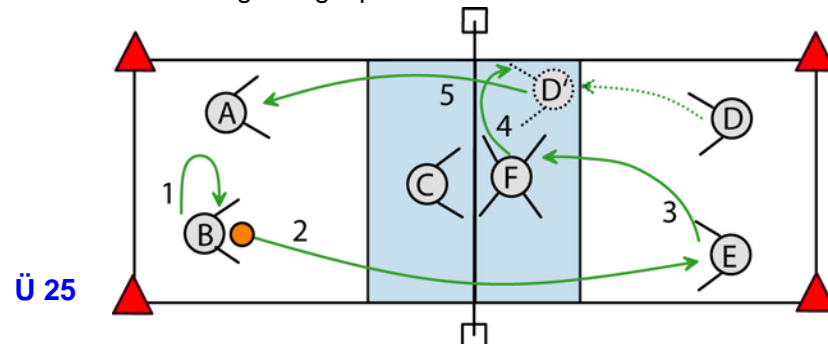
**Ü 24 auf** “Mit Aufschlag von unten und über einen Sprung-Pritsch-Angriff punkten – 2:2”

Auf einem Spielfeld stehen sich jeweils 2 Spieler gegenüber und spielen um Punkte. Der Ball wird über Aufschlag von unten ins Spiel gebracht. Der Ball muss mindestens zweimal, darf höchstens dreimal gespielt werden. Wird der Ball dreimal gespielt, dann muss der Ball als Sprung-Pritsch-Angriff gespielt werden. In der Annahme/ Abwehr stehen beide Spieler nebeneinander. Der Annehmende/ Abwehrende spielt den Ball diagonal nach vorne – der Mitspieler läuft unter den Ball und stellt seinem Mitspieler. Der Ball darf **nicht** beim Gegner in die Tabuzone gespielt werden.

**Ü 25 auf** “Mit Aufschlag von unten und über einen Sprung-Pritsch-Angriff punkten – 3:3 ”

Auf einem Spielfeld stehen sich jeweils 3 Spieler gegenüber und spielen um Punkte. Der Ball wird über Aufschlag von unten ins Spiel gebracht. Der Ball muss mindestens zweimal, darf höchstens dreimal gespielt werden. Wird der Ball dreimal gespielt, dann muss der Ball als Sprung-Pritsch-Angriff gespielt werden.

In der Annahme/ Abwehr stehen beide Spieler nebeneinander. In Absprache miteinander (durch Rufen von „**ICH**“, hier Spieler E) spielt der annehmende/ abwehrende Spieler den Ball auf die Position III (hier Zuspeler F). Spielaufbau und Abspiel dürfen aus der Tabuzone heraus erfolgen, jedoch darf der Ball **nicht** in die Tabuzone des Gegners gespielt werden.



## Teil 2: Technikerwerbstraining

### - Weitere Spielformen und Spiele

**Ü 24 auf**

- Spielfeldgröße: 2 m x 5 m
- Netzhöhe: 2,20 m oder höher
- Spielfeldgröße: 3 m x 9 m
- Tabuzone ca. 2 m

**Ü 25 auf**

- Spielfeldgröße: 4,5 m x 6 m
- Netzhöhe: 2,20 m oder höher
- Tabuzone ca. 2 m

**Hinweis:** Der Zuspeler steht vorne am Netz auf der Position III.

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Aufschlag von unten



### 1. Schrittstellung und konzentrieren

- Gewicht auf beiden Füßen und den Ball in Hüfthöhe halten.



### 2. Schlagarm nach hinten führen

- Beine leicht beugen.



### 3. Armschwung mit langem Arm

- Armschwung von hinten unten
- Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern.



### 4. Ball mit der Faust treffen

- Daumen und Zeigefinger bilden eine Untertasse
- Die anderen Finger unterstützen und bilden eine Faust.
- Beinstreckung nach vorne oben.



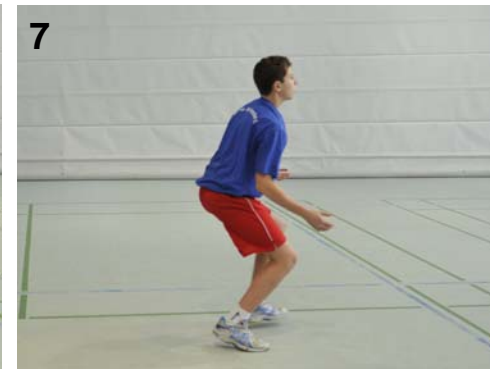
### 5. Schlagarm schwingt aus nach vorne oben

- Schlagarm nach Treffen des Balles nach vorne oben ausschwingen lassen.



### 6., 7., 8. Bewegungsausklang nach vorne

- Sofort wieder spielbereit sein.
- Dem Ball ins Feld nachlaufen.



## Teil 2: Technik Aufschlag von unten - Fehler und Fehlerkorrektur

### Mögliche Fehler beim Aufschlag von unten

...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen!  
(die Fehlerbilder sind bewusst überzeichnet)

#### ⇒ Fehler:

Der Arm schwingt halbkreisförmig nach vorne und nicht in Richtung Zielpunkt. Der Aufschlag ist nicht kontrollierbar und geht seitlich ins Spielaus!

#### Korrektur:

- Beim Üben Bodenlinien aussuchen, die senkrecht zum Netz verlaufen. Der Schlagarm schwingt entlang (auf) dieser Linie.
- Zielaufschläge auf Ziele: Reifen bzw. geklebte Ziele an der Wand.



#### ⇒ Fehler:

Spieler zu aufrecht, keine Beinbeugung vorhanden bzw. fehlende Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß. Der Ball wird unten getroffen und fliegt in Richtung Decke!

#### Korrektur:

- Beim Üben auf entsprechende Körpervorlage achten (Beinbeugung).
- Den Ball beim Aufschlag nicht zu hoch halten.
- Über Übungen, die die Vorwärtsbewegung betonen.





## Techniklernen durch Spielen

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

**Zeit:** 25'

### „Rein - Raus“, zu zweit als Kaiserturnier

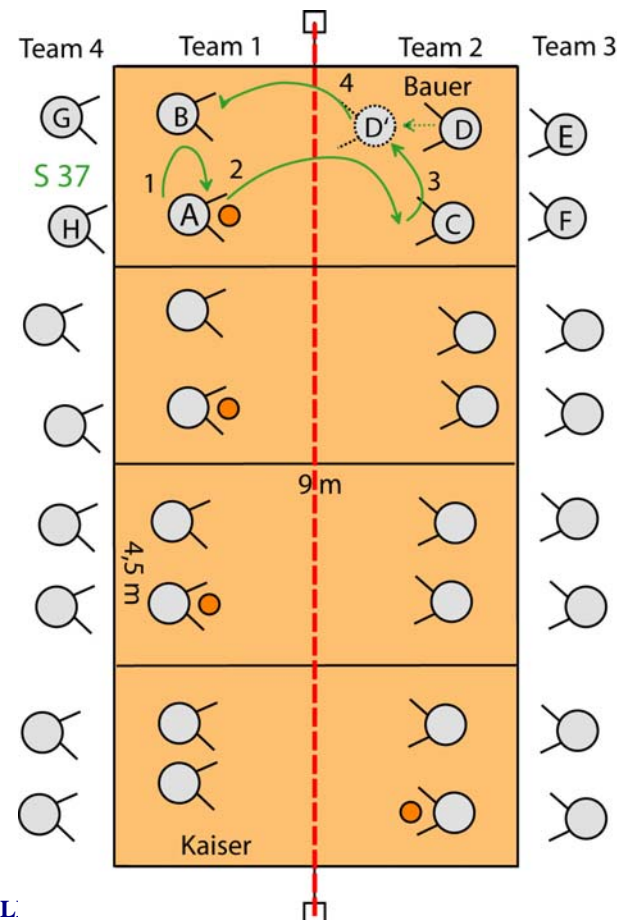
#### Ü 26 auf „Schnell rein – Schnell raus“ als Kaiserturnier

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.

**Wird der Ball dreimal gespielt, dann muss der Ball im Sprung-Pritsch-Angriff zum Gegner gespielt werden.**

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.



### Teil 3: „Rein - Raus“ zu zweit als Kaiserturnier

#### Spieltaktik:

- A. Wurde der Aufschlag bereits eingeführt, dann wird der Ball mit Aufschlag ins Spiel gebracht – wenn nicht, wird der Ball mit Pritschen ins Spiel gebracht.
- B. Abspielpflicht, nach Möglichkeit den Ball dreimal spielen.  
**Wird der Ball dreimal gespielt, dann muss der Ball als Sprung-Pritsch-Angriff zum Gegner gespielt werden: Die Annahme kommt diagonal vor ans Netz, der Nichtannehmende stellt den Ball, der Annehmende spielt den Pass im Sprung über das Netz.**
- C. Ballannahme mit Pritschen oder Bagger.

#### Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- 1 Ball für je 8 Schüler
- 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 in Richtung „Kaiser“, das Team mit den **wenigsten Punkten** rutscht ein Feld weiter in Richtung „Bauer“.
- Die beiden anderen Teams mit „**mittlerer Punktezahl**“ bleiben auf dem gleichen Spielfeld.