

Volleyball

Ball mit Ball „volley“ spielen

Vorbemerkungen / Ziele

Volleyball gehört zu den weltweit verbreitetsten Sportspielen und hat sich in Deutschland sowohl im Schulsport als auch im Breiten- und Leistungssport auf Vereinsebene etabliert. Die größten Schwierigkeiten für den/die Anfänger/in liegt in der grundlegenden Anforderung dieser Sportart, den Ball „volley“ spielen zu müssen. Bei anderen Sportspielen darf der Ball zumindest für kurze Zeit gehalten werden (Basketball, Handball) oder wird mit einer Schlaghilfe mit relativ großer Trefffläche gespielt (Tennis, Badminton). Beim Volleyball muss der Ball mit dem Körper gespielt werden, der zudem noch in eine angemessene Position und Haltung gebracht werden muss. Die vorliegende Einheit soll für Anfänger/innen jeden Alters einen spielorientierten motivierenden Einstieg in das Volley(ball)spiel sein.

Zeit: 60-90 Minuten

Teilnehmer/innen:
alt und jung/weiblich und männlich

Material:
Netz oder 1 zu befestigende Schnur,
1 Basketball (oder Ball von ähnlicher Grösse) pro Person, 1 Volleyball oder Strandball pro Person,
2-3 Strandbälle

Ort:
Sporthalle, Wiese, Sandplatz

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

EINSTIMMUNG (10-15 Minuten)

- **Ball hochhalten**
Bei diesem offenen Einstieg sollen die TN den Volleyball (VB) mittels eines Basketballs in der Luft halten.
Wettspiel: Wer kann den VB mit unterschiedlichen Basketballhaltungen (z.B. vor der Stirn oder vor dem Bauch) 10x in der Luft halten?

- Jede/r TN hat einen Basketball und einen Volleyball/Strandball und bewegt sich in einem vorgegebenen Feld.

- **Erfahrung des Ball-Hand-Kontaktes**
Der Volleyball soll mit beiden Händen gegen den Boden und in die Luft geprellt werden.



- Jede/r TN hat einen Volleyball/Strandball und etwas Platz zu seinem Nachbarn/ihrer Nachbarin. 10 Wiederholungen zum Boden, dann 10 Wiederholungen in die Luft im Wechsel.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- ➔ = Hinweis

- Ausprobieren und Gewöhnung an das „Volley“-spielen; Geschicklichkeit; Erfahrung der Impulsrichtung beim Ballkontakt mit dem Hilfsmittel Basketball

- ➔ Ein wenig Vorsicht ist nötig, um sich nicht gegenseitig „über den Haufen zu laufen“.

- Die zum späteren Pritschen notwendige „Körbchenhaltung“ der Hände soll eingeführt werden. Die TN sollen ausprobieren wie der Volleyball später gespielt werden soll, d.h. die Impulsgebung auf den Ball erspüren.

- ➔ Da sowohl das Prellen zum Boden als auch in die Luft von einer Ganzkörperbewegung unterstützt werden soll, müssen die TN einen eigenen Rhythmus finden.
TIPP: Den Ball in der Luft sehr niedrig halten!



Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

SCHWERPUNKT (30-40 Minuten)

- **„1 mit 1“ und „Ball mit Ball“**
Mit dem Basketball soll ein Volleyball/Strandball von zwei Spielern/Spielerinnen möglichst oft über die Schnur gespielt werden. Siegerteam ist das Team mit den meisten Ballkontakten ohne Fehler, d.h. ohne Bodenberührungen des Balls.
- Eine hoch gespannte Schnur (Baustellenband, Zauberschnur o.ä. zwischen den Basketballkörben) reicht als Netzersatz.
Jede/r TN hält einen Basketball in der erarbeiteten „Körbchenhaltung“ und spielt damit den Volleyball zu seinem Partner/ihrer Partnerin.
- **„2 mit 2“ und „Ball mit Ball“**
Der Volleyball soll mit drei Kontakten pro Team-Seite wieder zum anderen Team über die Schnur gespielt werden. Wiederum wird der Volleyball mit dem vor der Stirn gehaltenen Basketball gespielt.
- Die Feldgröße ist variabel (es wird ja miteinander gespielt), sollte aber dem Alter, der Anzahl und dem Bewegungsdrang der TN angepasst sein.
Bei einer Wettkampfform ist das Team mit den meisten „Netzüberquerungen“ Sieger.
Achtung: Manchmal wird gern gemogelt!

- *Den Volleyball vor der Stirn mittels Ball durch eine Ganzkörperstreckung möglichst hoch spielen, Erfahrung der Impulsrichtungen bei unterschiedlichen Körper-Ball-Relationen.*
- *Variationen:
- Mehrfachberührungen
- den Ball zuvor auf den Boden aufprellen lassen
- Körperdrehung vor dem Abspiel*
- *Thematisierung der Kommunikation (Mannschafts-Rückschlagspiel); Einnehmen einer sinnvollen Abspielrichtung um den (späteren) Spielaufbau zu sichern.*
- *„Ich“ rufen, wer den Ball spielen wird. Abspielrichtung zum/r Partner/in ans Netz; 2. Kontakt parallel zum Netz; 3. Kontakt spielbar für das Paar auf der anderen Seite.
Variationen s.o.*

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20-30 min)

- **Wettkampf „1 gegen 1“ / „Kaiserspiel“**
Die TN spielen 1 gegen 1 über die Schnur.
- Die einzelnen Spielfelder sollten relativ klein sein (z.B. 2 x 2m). „Kaiserspiel“: Der/die Gewinner/in rückt ein Feld hoch in Richtung des „Kaiserfeldes“, der/die Verlierer/in ein Feld hinunter Richtung „Bettlerfeld“ (Felder vorher festlegen); gespielt wird auf Zeit (ca. 3-4 min); der Ball wird mit einem Schockwurf ins Spiel gebracht und muss mit dem Basketball vor/über der Stirn gespielt werden. Wer den Punkt erzielt hat, bringt den Ball wieder ins Spiel.

- *Wettkämpfen motiviert in der Regel alle TN; die Wettkampfform führt nach kurzer Zeit gleichstarke Partner/innen zueinander.*
- *Wiederum wird der Volleyball mit dem vor der Stirn gehaltenen Basketball gespielt.*
- *Bei Punktegleichstand nach abgelaufener Zeit entscheidet der nächste ausgespielte Ball.*
- *Die Paare „schiedsrichtern“ sich selbst.*



						„Kaiserfeld“
„Bettlerfeld“						

AUSKLANG (10-15 min)

- **„Volley“-Spiel mit Strandball bzw. -bällen**
Die TN bilden zwei Mannschaften und halten einen (oder 2 oder 3, je nach Gruppengröße) Strandball (ohne Basketballbälle) in der Luft und müssen versuchen, z. B. das Basketballbrett der gegnerischen Mannschaft zu treffen.
- Der Ball darf nicht gehalten, aber dafür mit jedem Körperteil gespielt werden.

- *Der Spielgedanke (das „Volley“-Spiel) bleibt in vereinfachter Form erhalten. Das Spiel bildet einen motivierenden Ausklang.*
- *Das Spiel ist körperlos!!!!!!
Der Ball ist ständig in Bewegung, darf also nicht gehalten, allerdings mit Mehrfachberührungen gespielt werden.*

**Autor:
Martin
Barthel**