

Der **Punkt** für die Schule



Zur Anzeige wird der QuickTime™
Dekompressor "TIFF"
benötigt.

Der Punkt für die Schule

ist die Ergänzung der Rahmenorientierungen für die Ausbildung junger Volleyballer in Baden-Württemberg ("Punkt") in Hinblick auf einen spielorientierten Unterricht in der Schule. Das Konzept wurde von den Landestrainern in Zusammenarbeit mit den Jugendtrainern Baden-Württembergs entwickelt und ist über die Schule hinaus sowohl im Freizeit- als auch Jugendbereich anwendbar.

Inhalt

- **Vom Spiel Eins gegen Eins zum Volleyball Zwei gegen Zwei (Klasse 5 und 6)**
 - Übersicht der Volley-Spiele Klasse 5 und 6
 - Unterrichtsinhalte
- **Vom Volleyball Zwei gegen Zwei zum Mini-Volleyball Drei gegen Drei (Klasse 7 und 8)**
 - Unterrichtsinhalte
 - Zwei gegen Zwei
 - Drei gegen Drei
- **Vom Mini-Volleyball Drei gegen Drei zum Midi-Volleyball Vier gegen Vier (Klasse 9 und 10 bzw. weiter)**
 - Unterrichtsinhalte
- **Das Zielspiel Sechs gegen Sechs**
 - Unterrichtsinhalte
 - Sechs gegen Sechs / Grundkurs
 - Sechs gegen Sechs / Aufbaukurs
 - Sechs gegen Sechs / Leistungskurs

1. Vom Spiel Eins gegen Eins zum Volleyball Zwei gegen Zwei (Klasse 5 und 6)

Volleyball in der Schule ist nach wie vor sehr beliebt, jedoch ohne Vorkenntnisse ist es den Kindern nicht möglich, Volleyball "richtig" (6 : 6) zu spielen. Vor allem das Erlernen und steigernde Anwenden der im Vergleich zu anderen Sportspielen doch recht komplizierten Basistechniken ist für Anfänger sehr wichtig. D.h. ohne Grundkenntnisse ist das große Sportspiel Volleyball nicht empfehlenswert. Bis in die jüngste Vergangenheit waren unsere Überlegungen überwiegend darauf gerichtet, welche Übungen zum Erlernen der einzelnen Techniken am effektivsten sind. Kinder wollen aber (Volleyball) spielen! Und spielerisch lernt es sich nach wie vor am besten. Also brauchen wir Ideen, um das den Kindern bekannte Volleyballspiel so umzuwandeln, dass von Anfang an (Volleyball-) Spielen möglich wird.

Den Schlüssel hierfür haben wir mit den Kleinfeldspielen 1 : 1 und 2 : 2 in der Hand (später dann 3 : 3 und 4 : 4). Um dem komplexen, großen Sportspiel näher zu kommen, können wir nun Tür für Tür öffnen. Wir müssen die Spiele weiter vereinfachen, hierbei kommt den Zwischenspielen (Volley-Spielen) eine entscheidende Rolle zu. Beim systematischen Aufbau einer Spielreihe gehen wir wechselweise zweigleisig vor:

- 1.: Die technikorientierten Spiele (1 : 1 - kleine Felder - direktes Spielen)
- 2.: Die taktikorientierten Spiele (2 : 2 - große Felder – vereinfachtes Spielen).

Beide Spielarten sind eng miteinander verknüpft und bedingen einander. Proportional mit der Entwicklung sportartspezifischer Fertigkeiten verschmelzen sie miteinander. Wenn die Basistechniken Zuspiel und Bagger in der Grobform beherrscht werden und ein Volley-Spiel ohne Erleichterungen funktioniert, dann ist das Hauptziel der Orientierungsstufe erreicht.

Das Besondere an den technikorientierten Spielen ist die von Anfang an spielerische Einführung der verschiedenen Volleyball-Basistechniken. In Ableitung von internationalen Anforderungsprofilen der Wettkampfsportart werden komplexe Techniken in Schlüsselpunkte aufgegliedert, welche durch bestimmte Rahmenbedingungen (z.B. den geringen Kraft- und Bewegungserfahrungen angepasste Netzhöhen, z.B. kleine Spielfelder, welche Raum und Zeit beherrschbar machen) sofort und zwingend in den verschiedenen Kleinfeldspielen anwendbar sind. Somit können die Kinder nach einer kurzen Demonstration (visuelles Lernen nutzen) bzw. kurzem isolierten Üben nicht nur von der ersten Stunde an VOLLEYBALL SPIELEN, sondern zugleich die komplizierten Techniken systematisch erlernen. Beim spielerischen Üben wird ausgenutzt, dass Kinder in diesem Alter einen direkten Zusammenhang von "Wettkampfleistung" und Technikkorrektur sehen. D.h. Korrekturen technischer Bewegungsabläufe während des Spiels sind nicht nur möglich, sondern treffen bei den Kindern auf eine hohe Bereitschaft zur sofortigen Umsetzung (Kopplung von motorischer Lernfähigkeit und Motivation).

Die taktikorientierten Spiele ermöglichen es den Kindern, die erlernten Basistechniken unter Einbeziehung von Raum und Zeit (Antizipation, Bewegung zum Ball) auf größeren Spielfeldern anzuwenden. Zugleich kommen wir ihrem Drang zum „richtigen Spielen“ insofern nach, dass sie nun auf größeren Feldern spielen dürfen. Die wesentliche Idee der Spielvereinfachung besteht darin, dass der erste Ball (einfache Variante) bzw. zweite Ball (anspruchsvollere Variante) vor dem Weiterspielen gefangen werden darf und somit das Spiel kontrollierbar wird. Es werden volleyballspezifische Taktikbausteine (Abdecken des Spielfeldes, Ball zum Ziel bringen...) im Zusammenspiel mit den zuvor vermittelten Basistechniken in Anwendung gebracht.

Wir unterteilen die taktikorientierten Spiele in drei wesentliche Gruppen:

- 1.: Ersten Ball fangen, zweiten Ball spielen
- 2.: Ersten Ball spielen, zweiten Ball fangen
- 3.: Spiele mit Entscheidungsfreiraumen (Optionen)

Mit nur wenig Fantasie kann man eine unglaubliche Zahl von Spielvarianten entwickeln. Eine weitere generelle Möglichkeit der Spielvereinfachung wäre, den Ball aufprallen zu lassen. Das Spiel als solches funktioniert mit Anfängern gut, kann jedoch Nachteile für die technische Entwicklung mit sich bringen (z.B. zu tiefes Pritschen vor der Brust). Die Kunst bei der Weiterentwicklung der Spiele besteht jedoch darin, bereits erlernte Schlüsselpunkte der Technik zu erhalten und zu festigen (z.B. richtige Arm- und Handhaltung). Von entscheidender Bedeutung hierbei ist, Spielfeldmaße und Netzhöhen den Schwerpunkten des Spiels bzw. den entsprechenden Möglichkeiten der Kinder anzupassen.

Grundsätzlich hat es sich bewährt, die Unterrichtsstunde mit 1 : 1 zu beginnen. Dabei bilden sich Gewohnheiten heraus, die bis in die Oberstufe bestand haben (steht ein Netz, spielen die Schüler 1 : 1). Lässt man den Kindern kreative Freiräume, so entwickeln sie, auch über den Unterricht hinaus, Spiele mit eigenen Regeln. Zwischen dem Auftakt- und Hauptspiel einer Unterrichtseinheit bietet sich in den meisten Fällen ein kurzes Üben (auf Wesentliches hinweisen) des technischen Stundenschwerpunktes an.

Die von uns für 15 Unterrichtseinheiten vorgeschlagenen Spiele sind in ihrer Systematik logisch aneinandergereiht und in der Praxis erprobt (auch als Doppelstunden). Trotzdem funktionieren die Spiele in den verschiedenen Klassen unterschiedlich gut. Entwickelt sich in einer Klasse ein Spiel besonders positiv, sollte dieses mit dem "berühmten Fingerspitzengefühl" ausgebaut werden. Zur Entwicklung bzw. Festigung technischer Fertigkeiten muss also nicht unbedingt jede Stunde ein neues Spiel eingebracht werden. Oftmals kommen die Spiele erst nach mehrmaligem Anwenden zur vollen Entfaltung (Taktik wird umsetzbar). Alle Spiele sind sowohl miteinander als auch gegeneinander machbar. Das Miteinander sollte in der Regel am Anfang zum Tragen kommen (das Spiel muss verstanden werden, hohe Wiederholungszahlen sind gesichert, pädagogische Grundsätze werden anwendbar). Das reizvolle an einem Spiel ist natürlich das Gewinnen-Können. Für den größten Teil der Schüler wird dies immer das Hauptmotiv zum Spielen sein. In den technikorientierten Spielen ist das Augenmerk auf die Vermeidung von Fehlern gerichtet, welche zwangsläufig durch die (noch nicht perfekte) Anwendung der entsprechenden Basistechniken entstehen und dann dem Gegner Punkte bringen. Bei den taktikorientierten Spielen, insbesondere bei Spielen mit Entscheidungsfreiraumen, steht als Ergänzung bzw. Weiterführung der herausgespielte Vorteil im Mittelpunkt (z.B. in Lücken spielen), weil dieser letztendlich zum Erfolg führen soll. Der Wechsel von Miteinander- und Gegeneinander-Spielen bietet für die pädagogische Einflussnahme eine breite Palette von Anwendungsmöglichkeiten. Zwangsmäßig entstehende Steiffälle bzw. Konfliktsituationen (Problematik Felder, Regeln) sind immer im Konsens zu lösen. Ist keine Einigkeit zu erreichen, wird der Ball als "Nullball" gewertet und die Spielhandlung wiederholt. Trotz möglicher unterschiedlicher Betrachtungsweisen bestimmter Spielszenen ist eine wichtige Voraussetzung zum Gelingen eines Volleyballspiels (ohne Schiedsrichter) die ehrliche Absicht eines jeden Spielers. Punkte werden nach Rally-Point-Zählweise vergeben (jede Spielfolge führt zum Punkt), Rotationen erfolgen, wenn nicht anders beschrieben, analog dem großen Sportspiel (Punkt für aufschlagende Mannschaft: Aufschlagspieler erneut am Aufschlag, Punkt für annehmende Mannschaft: Mannschaft dreht im Uhrzeigersinn eine Position weiter - neuer Spieler am Aufschlag).

Das Konzept ist sowohl für den Schul- und Freizeit- als auch den Leistungsbereich anwendbar.

1.1. Übersicht der Volley-Spiele Klasse 5 und 6

Legende

UE	= Unterrichtseinheit
TeS	= Technikspiele
TaS	= Taktikspiele
W	= Wiederholung folgender UE
SmO	= Spiele mit Optionen
/	= Ball zum Mitspieler
//	= Ball über das Netz
-	= Ball wird selbst weitergespielt
2 : 2	= wird nebeneinander gespielt
Anwerfen	= beidhändig von unten
Schleifenwurf	= einhändiger Wurf am Kopf, Ableitung von der Schleifenbewegung im Angriffsschlag
GL	= Grundlinie
F	= aus optimaler Pos. im Feld
*	= Entscheidungsvarianten
Anpritschen	= beidh. Anwerfen - Pritschen über dem Kopf
Angriff (St)	= Schlag aus dem Stand mit richtiger "Schleife", auch Aufschlag
Angriff (Sp)	= beidbeiniger Absprung mit richtigem Stemmschritt und beidhändigem Wurf über dem Kopf
>...<	= Wiederholung Handlungskette

UE	Art	Volley-Spiel
1	TeS	1:1 Anwerfen F // > Pritschen // Fangen - Anwerfen // <
2a	TeS	1:1 Anpritschen F // > Pritschen // Pritschen // Fangen - Anpritschen // <
2b	TeS	1:1 Anpritschen F // > Pritschen // <
3a	TaS	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen // <
3b	SmO	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen / * Fangen - Anpritschen oder * Pritschen // <
4a	TeS	1:1 Anwerfen F // > Baggern // Fangen - Anwerfen // <
4b	TeS	1:1 Anwerfen F // Baggern // > Pritschen // < evtl.
4c	W 3b	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen / * Fangen - Anpritschen, oder * Pritschen // <
5a	TaS	2:2 Anwerfen F // > Baggern / Fangen - Anpritschen // <
5b	TaS	2:2 Anpritschen F // > Pritschen / Fangen - Anpritschen // <
6a	W 4b	1:1 Anwerfen F // Baggern // > Pritschen // <
6b	TaS	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anwerfen / Pritschen / Pritschen // <
7a	SmO	1:1 Schleifenwurf GL // > * beidhändiges Fangen vor der Brust - Angriff (Sp) oder * jede andere Fangart - Anpritschen // <
7b	W 6b	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anwerfen / Pritschen / Pritschen // <
8a	TeS	1:1 Anpritschen GL // Baggern // > Pritschen // <
8b	TaS	2:2 Schleifenwurf GL // Baggern / Fangen - Anpritschen / Pritschen // > Pritschen / Fangen - Anpritschen / Pritschen // <
9a	TeS	1:1 Angriff (St) F // > Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <
9b	TaS	2:2 Angriff (St) F // > Fangen - Anpritschen / Kopfstoß - Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <
10a	TeS	1:1 Angriff (St) F oder GL // > Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <
10b	TaS	2:2 Angriff (St) F oder GL // > Fangen - Anpritschen / Angriff (St) von der linken Seite (Pos.IV) // <
11a	W 8a	1:1 Anpritschen GL // Baggern // > Pritschen // <
11b	TaS	2:2 Angriff (St) GL oder Schleifenwurf // > Baggern oder Pritschen / Fangen - Anpritschen / Angriff (St) von der linken Seite (Pos.IV) // <
12a	SmO	1:1 Angriff (St) F oder GL // > * beidhändiges Fangen vor der Brust - Angriff (Sp) oder * jede andere Fangart - Anpritschen // <
12b	SmO	2:2 Angriff(St) GL oder Schleifenwurf // > * Baggern oder Pritschen / Fangen - Angriff (Sp) oder * Fangen - Anpritschen / Pritschen // <
13a	TeS	1:2 Anpritschen F // > zwei Ballkontakte // <
13b	SmO	1:2 Angriff (St) F oder GL // > drei Ballkontakte, wobei der Ball einmal gefangen werden darf, Zweierteam muss mind. einmal abspielen // <
14a	TeS	1:1 Anpritschen // > Baggern oder Pritschen // <
14b	SmO	2:2 Angriff (St) F // > * Baggern oder Pritschen / Fangen - Angriff (Sp) oder * Fangen - Anpritschen / Pritschen / Pritschen // <
15a	TeS	2:2 Angriff (St) GL (Schleifenwurf) // Baggern / Pritschen // > Pritschen // <
15b	SmO	2:2 Angriff (St) GL (Schleifenwurf) // > * Spielen / Spielen / Spielen oder * Spielen / Fangen - Anpritschen / Spielen // <

1.2. Unterrichtsinhalte

UE	Inhalte Technik / Taktik - Einführung Schwerpunkt	Organisation	Didaktisch-methodische Hinweise	Vorbereitende Übungen
1	<p>TeS 1:1 Anwerfen F // > Pritschen // Fangen - Anwerfen // <</p> <p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <p>Arm- und Handhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hochheben der Hände (Oberkörper aufrecht, Kopf mit Blick zum Ball, Ellbogen in Augenhöhe, Hände 2/3 der möglichen Armstreckung über dem Kopf) - Bildung eines Dreiecks mit den Daumen und Zeigefingern (im Moment des Ballkontaktees durchstößt die gedachte Linie zwischen Ballmitte und Stirn den Mittelpunkt des Dreiecks) - Korbstellung mit leichtem Einknick im Handgelenk nach innen/unten, Ellbogenstellung entsprechend der optimalen Handhaltung <p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Genauer Anwurf von unten <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken - Fehler vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Kleine Felder (ca. 1,5x1,5m) - Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.) <p>Kaiserspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach Beendigung einer Spielrunde wechseln die Sieger ein Feld in Richtung "Centre-Court", die Verlierer ein Feld in entgegengesetzter Richtung (vorher hinsetzen lassen), der Sieger auf dem "Centre-Court" bzw. der Verlierer auf dem letzten Feld bleiben stehen - Es erfolgt ein ständiger Wechsel der Spielpartner - Da mit zunehmender Zeit gleichstarke Spieler zusammenfinden, differenzierter Unterricht möglich 	<ul style="list-style-type: none"> - Beide Spieler stehen mittig im Feld - Ein Schüler ist Werfer, einer Spieler - Der Werfer beginnt das Spiel, nachdem der Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Zuspiel) - Der Anwurf erfolgt aus dem Feld als beidhänder Wurf von unten - Der Spieler pritscht den Ball direkt zurück und versucht den Ball im Feld zu landen - Fällt der Ball herunter, gibt es einen Punkt - Sind fünf Punkte vergeben (5:0, 4:1, 3:2, wie Tischtennis) wechselt der Aufschlag, der Werfer (zugleich Fänger) wird Spieler und umgekehrt - Die Punkte werden weitergezählt - Jeder Spieler hat eine Ballberührung - Vor Zeitablauf sollte jeder Schüler mind. einmal Werfer und einmal Spieler gewesen sein (Vorteil ist beim Werfer) 	<ul style="list-style-type: none"> - Volleybälle kennenlernen - Bälle beidhändig von unten ins Ziel werfen - Hand- und Armhaltung erklären (vorführen) - Im Sitzen pritschen - Im Stehen gegen die Wand pritschen - Partnerweises Anwerfen und Pritschen - Spiel erklären (Felder, Punktvergabe)
2a	TeS 1:1 Anpritschen F // > Pritschen // Pritschen // Fangen - Anpritschen // <			
2b	TeS 1:1 Anpritschen F // > Pritschen // <			

	<p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm- und Handhaltung - Bewegungsaktivität - Grätschstellung, Knie leicht gebeugt - Zu ausgleichender Beinarbeit mit kleinen Schritten animieren <p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gegner beobachten (peripheres Sehen entwickeln) <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken - Fehler vermeiden - Freie Räume erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Kleine Felder (ca. 1,5x1,5m) - Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca.3-5min) - Kaiserspiel 	<p>2a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Spieler stehen mittig im Feld - Der Start erfolgt, nachdem der annehmende Spieler die richtige Arm- und Handhaltung (Zuspiel) eingenommen hat - Der Aufschlagspieler pritscht den Ball ein (steht im Feld) - Jetzt wird der Ball zweimal direkt über das Netz gepritscht und dann vom zuerst annehmenden Spieler gefangen (d.h. dreimal pritschen, dann fangen) - Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Spiels nicht abgesenkt werden ("wer die Hände runternimmt, hat verloren") - Aufschlagwechsel nach jeder Aktion (ergibt sich zwangsläufig) <p>2b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Spieler stehen mittig im Feld - Der Start erfolgt, nachdem der annehmende Spieler die richtige Arm- und Handhaltung (Zuspiel) eingenommen hat - Der Aufschlagspieler pritscht den Ball ein (steht im Feld) - Jetzt wird der Ball direkt, ohne zu fangen über das Netz gepritscht ("Non-Stop") - Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern) - Das Aufschlagrecht erhält der Punktsieger 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit gebeugten Knien kleine, kurze Schritte auf engem Raum üben (Hände bleiben oben)
3a	TaS 2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen // < SmO 2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen / * Fangen - Anpritschen oder * Pritschen // <			

3b	<p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm- und Handhaltung - Impulsgebung - Kniegelenke vor dem Pritschen beugen <p>Angriff/Aufschlag</p> <p>Schleifenwurf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Linken Fuß vorstellen (Rechtshänder) - Gefühl für Armzug über dem Kopf entwickeln (Oberarm 2x am Ohr entlang führen: Beim Ausholen und Werfen) <p>Feldabwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an Bodenkontakt - Beobachtung des Gegners (Körperstellung, Armzug) <p>TAKTIK</p> <p>Spieldfeld abdecken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung zum Ball - Zusammenspiel entwickeln - Entscheidungen treffen - Lücke erkennen - Täuschen 	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 5 min., abhängig von der Spielanzahl) - Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein) - Gleichwertige Mannschaften - Kaiserspiel oder andere Wechsel 	<ul style="list-style-type: none"> - Auf der annehmenden Spielseite stehen beide Spieler mittig nebeneinander, decken das Feld zu gleichen Teilen ab und erwarten den Aufschlag - Ein Spieler wirft den Ball von der Grundlinie über das Netz - Die annehmende Seite fängt den Ball <p>3a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Fänger läuft in eine gute Position, wirft sich den Ball beidhändig an und pritscht ihn über das Netz, möglichst in eine Lücke <p>3b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Fänger läuft mit dem Ball zum Netz und pritscht den Ball zum Partner (steht bereits am Netz) - * Dieser fängt den Ball, wirft den Ball beidhändig an und pritscht ihn über das Netz, möglichst in eine Lücke - * Er pritscht den Ball direkt ohne zu fangen über das Netz, möglichst in eine Lücke 	<ul style="list-style-type: none"> - Schleifenwurf (Wurf über Kopf) erklären, demonstrieren und partnerweise üben - Fang- und Wurfspiele mit Schleifenwurf
4a	TeS 1:1 Anwerfen F // > Baggern // Fangen - Anwerfen // <			
4b	TeS 1:1 Anwerfen F // Baggern // > Pritschen // Pritschen // < evtl.			
W 3b	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen / * Fangen - Anpritschen oder * Pritschen // <			

4c	<p>TECHNIK</p> <p>Bagger</p> <p>Arm- und Handhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände vor dem Körper offen, Handflächen nach oben - Nichtschreibende Hand über Kreuz in die schreibende Hand legen - Hände einrollen, Daumen parallel zusammenbringen, Hände fixieren - Arme strecken und parallel ausrichten, Spielbrett bilden <p>Spielstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rumpf-Arm-Winkel ca. 90° - Sichere (Schritt-) Grätschstellung, Knie vor den Füßen, Schulter vor den Knien, Knie leicht beugen (ca. 130°) <p>Impulsgebung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geringe Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse, kein Schub aus den Beinen! Rumpf-Arm-Winkel bleibt fast konstant <p>Zuspiel</p> <p>Arm- und Handhaltung</p> <p>Bewegungsaktivität</p> <p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peripheres Sehen (Gegnerbeobachtung, ob Arme abgesenkt oder gebeugt) <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken (Ausgangsposition weiter hinten als beim Zuspiel) - Fehler vermeiden <p>Hinweis: Im Anfangsstadium ist Pritschen leichter als Baggern. Sollte sich beim Badderspiel Ungeduld ausbreiten (rote Arme, Ungenauigkeiten), ist ein Wechsel zum Pritschspiel innerhalb einer UE sinnvoll.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Kleine Felder (ca.1,5 x 1,5m) - 4a: Netzhöhe ca. Kopfhöhe - 4b: Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - 4c: Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.) - Kaiserspiel 	<p>4a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Spieler stehen im Feld, nicht so weit vorn (fast auf der Grundlinie) - Ein Schüler ist Werfer, einer Spieler - Der Werfer beginnt das Spiel, nachdem der Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger) - Der Anwurf erfolgt aus dem Feld als beidhändiger Wurf von unten - Der Spieler baggert den Ball direkt zurück und versucht den Ball im Feld zu landen - Fällt der Ball herunter, gibt es einen Punkt - Sind fünf Punkte vergeben (5:0, 4:1, 3:2, wie Tischtennis) wechselt der Aufschlag, der Werfer (zugleich Fänger) wird Spieler und umgekehrt - Die Punkte werden weitergezählt - Jeder Spieler hat eine Ballberührung - Vor Zeitallauf sollte jeder Schüler mind. einmal Werfer und einmal Spieler gewesen sein (Vorteil ist beim Werfer) <p>4b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Spieler stehen im Feld, nicht so weit vorn (fast auf der Grundlinie) - Der Start erfolgt, nachdem der annehmende Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger) - Der Aufschlagspieler wirft den Ball aus dem Feld von unten ein - Der annehmende Spieler baggert den Ball direkt zurück - Jetzt wird der Ball ohne Pause mit je einer Ballberührung über das Netz gepritscht ("Non-Stop") - Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern) - Das Aufschlagrecht erhält der Punksieger <p>4c</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siehe 3b 	<ul style="list-style-type: none"> - Hand- und Armhaltung erklären (vorführen) - Mit richtiger Hand- und Armhaltung Ball nach oben baggern, prallen lassen und erneut hochschlagen - Partnerweises Anwerfen und Baggern
-----------	---	--	---	--

5a	TaS 2:2	Anwerfen F // > Baggern / Fangen - Anpritschen // <		
5b	TaS 2:2	Anpritschen F // > Pritschen / Fangen - Anpritschen // <		
	TECHNIK			
	Zuspiel			
	Arm- und Handhaltung	- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder	5a	- Annehmende Spieler im Vergleich zum Zuspiel nicht zu weit vorn (ca. 1,5m vor Grundlinie)
	- Pritschen mit Richtungsänderung	- Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand		- Spielbeginn, wenn annehmende Seite richtige Arm-, Handhaltung bzw. Spielstellung (Bagger) eingenommen hat (möglichst auch im Spielverlauf)
	Bewegungsaktivität	- Vier Kinder einen Ball		- Aufschlag: Beidhändiger Anwurf von unten (ca. 2m vom Netz entfernt)
	- Grätschstellung, Knie gebeugt	- Spiel nach Zeit (ca. 5 min., abhängig von der Spielanzahl)		- Ball zum Mitspieler baggern
	- Zum Laufen auf größeren Flächen animieren	- Feldmaße ca. 4,5x4,5m		- Fangen, selbst in optimale Position laufen (ca. 1m vom Netz) und Ball über das Netz in die Lücke pritschen
	Bagger	- Gleichwertige Mannschaften zusammenstellen		- Ball zum Mitspieler baggern...
	Arm- und Handhaltung	- Kaiserspiel oder Staffeln bilden, in denen etwa gleichstarke Mannschaften gegeneinander spielen	5b	- Annehmende Spieler stehen mittig im Feld
	Bewegungsaktivität			- Spielbeginn, wenn annehmende Seite richtige Arm- und Handhaltung (Zuspiel) eingenommen hat
	- Zu ausgleichender Beinarbeit in kleinen Räumen animieren			- Ball anpritschen (ca. 2m vom Netz entfernt)
	Spielstellung			- Ball zum Mitspieler pritschen
	Impulsgebung			- Fangen, selbst in optimale Position laufen (ca. 1m vom Netz) und Ball über das Netz in die Lücke pritschen
	Allgemein			- Ball zum Mitspieler pritschen...
	- Beobachtung Ballflugbahn (Antizipation)			
	- Orientierung im Raum (Positionsfindung)			
	TAKTIK			
	Spielfeld abdecken			
	Bewegung zum Ball			
	- Ball zum Ziel bringen (Partner)			
	Fehler vermeiden			
	Lücke erkennen			
6a	W 4b 1:1	Anwerfen F // Baggern // > Pritschen // <		
	TaS 2:2	Schleifenwurf GL // > Fangen - Anwerfen / Pritschen / Pritschen // <		

6b	<p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm- und Handhaltung - Bewegungsaktivität - Pritschen mit Richtungsänderung <p>Bagger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundposition (Ballerwartungsstellung) <ul style="list-style-type: none"> - Knie leicht gebeugt - Auf dem ganzen Fuß stehen, Körperschwerpunkt im großen Zehgelenk - Arme leicht angewinkelt - In jede Richtung laufbereit - Arm- und Handhaltung - Bewegungsaktivität - Spielstellung - Impulsgebung <p>Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schleifenwurf (Rechtshänder) <ul style="list-style-type: none"> - Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, Schulterachse frontal zum Netz - Ball mit beiden Händen hochführen - In Kopfhöhe bleibt der linke Arm zurück - Der Wurfarm wird am Ohr vorbei weiter zurück geführt - Der Ellbogen ist hinter dem Kopf, die Hand bleibt über Kopfhöhe - Wurfbewegung erneut am Ohr vorbei - Mit Abwurf wird gleichzeitig der Gegenarm abgesenkt - Allgemein <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung Ballflugbahn - Orientierung im Raum <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken - Fehler vermeiden - Bewegung zum Ball - Lücke erkennen - Zusammenspiel entwickeln <ul style="list-style-type: none"> - Anbieten und Orientieren - Ball zum Ziel bringen (Netznähe, Pos.III) 	<p>6a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Kleine Felder (ca. 2x2m) - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.) - Kaiserspiel <p>6b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 5cm über der ausgetreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 5min.) - Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein) - Gleichwertige Mannschaften - Kaiserspiel, andere Wechsel 	<p>6a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Spieler stehen im Feld, nicht so weit vorn (fast auf der Grundlinie) - Der Start erfolgt, nachdem der annehmende Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger) - Der Aufschlagspieler wirft den Ball aus dem Feld von unten ein - Der annehmende Spieler baggert den Ball direkt zurück - Jetzt wird der Ball ohne Pause mit je einer Ballberührung über das Netz gepritscht ("Non-Stop") - Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern) - Das Aufschlagrecht erhält der Punktsieger <p>6b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf der annehmenden Spielseite stehen beide Spieler mittig nebeneinander, decken das Feld zu gleichen Teilen ab und haben die Annahme-Grundposition eingenommen - Ein Spieler wirft den Ball von der Grundlinie über das Netz (Schleifenwurf) - Ein Spieler fängt den Ball - Der zweite Spieler läuft inzwischen schnellstmöglich ans Netz (Pos.III) und nimmt richtige Zuspielhaltung ein - Der Fänger wirft den Ball beidhändig von unten, halbhoch zum Partner (Richtung Kopf) - Der Partner pritscht den Ball zurück (ans Netz, aber nicht näher als eigene Position) - Der Erste erwartet mit erhobenen Händen den Pass und pritscht ihn über das Netz, möglichst in eine Lücke - Ball fangen... 	<ul style="list-style-type: none"> - Fang- und Wurfspiele über das Netz in kurzen Zeitabständen (innerhalb einer Aktion) - 5-Sekunden-Regel einführen (Ball muss innerhalb 5s weitergespielt werden, Gegner darf im Sekudentakt laut bis 5 zählen) - Schleifenwurf präzisieren - Grundposition üben
-----------	--	---	--	---

7a	SmO 1:1	Schleifenwurf GL // >* beidhändiges Fangen vor der Brust - Angriff (Sp) oder * jede andere Fangart - Anpritschen // <		
7b	W 6b 2:2	Schleifenwurf GL // > Fangen - Anwerfen / Pritschen / Pritschen // <		
	TECHNIK			
	Zuspiel	7a	7a	- Koordinatives Üben verschiedener Schrittfolgen (Reifen auslegen) Stemmschritt entwickeln
	Arm- und Handhaltung	- Langnetz, Feld an Feld	- Der Annahmespieler ist abwehrbereit (Grundposition)	
	Bewegungsaktivität	- Schmale, lange Felder (ca. 1,5x4,5m)	- Der Aufschlag erfolgt als Schleifenwurf von der Grundlinie	
	Pritschen mit Richtungsänderung	- Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand	- * Den Ball möglichst beidarmig vor der Brust fangen (Körper hinter dem Ball, wie Torwart)	
	Angriff	- Partnerweise einen Ball	- Bis auf ca. 1,5m zum Netz laufen, Stemmschritt (Rechtshänder rechts-links), abspringen und Ball über Kopf beidhändig in freien Raum werfen oder	
	Schleifenwurf (Rechtshänder)	- Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.)	- * Kann der Ball nicht vor dem Körper gefangen werden, ist ein Angriff nicht gestattet	
	Stemmschritt (Rechtshänder)	- Kaiserspiel	- Der Ball wird aus optim. Position von unten angeworfen und danach über das Netz gepritscht (Lücke suchen)	
		7b	7b	
		- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder	- Auf der annehmenden Spielseite stehen beide Spieler mittig nebeneinander, decken das Feld zu gleichen Teilen ab und haben die Annahme-Grundposition eingenommen	
		- Netzhöhe ca. 5cm über der ausgetreckten Hand	- Ein Spieler wirft den Ball von der Grundlinie über das Netz (Schleifenwurf)	
		- Vier Kinder einen Ball	- Ein Spieler fängt den Ball	
		- Spiel nach Zeit (ca. 5min.)	- Der zweite Spieler läuft inzwischen schnellstmöglich ans Netz (Pos.III) und nimmt richtige Zuspielhaltung ein	
		- Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein)	- Der Fänger wirft den Ball beidhändig von unten, halbhoch zum Partner (Richtung Kopf)	
		- Gleichwertige Mannschaften	- Der Partner pritscht den Ball zurück (ans Netz, aber nicht näher als eigene Position)	
		- Kaiserspiel, andere Wechsel	- Der Erste erwartet mit erhobenen Händen den Pass und pritscht ihn über das Netz, möglichst in eine Lücke	
			- Ball fangen...	
8a	TeS 1:1	Anpritschen GL // Baggern // >Pritschen // <		
	TaS 2:2	Schleifenwurf GL // Baggern / Fangen - Anpritschen / Pritschen // >Pritschen / Fangen - Anpritschen / Pritschen // <		

8b	<p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm- und Handhaltung - Bewegungsaktivität - Pritschen mit Richtungsänderung <p>Bagger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Arm- und Handhaltung - Bewegungsaktivität - Spielstellung - Impulsgebung <p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtung Ballflugbahn - Orientierung im Raum <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken - Fehler vermeiden - Bewegung zum Ball - Lücke erkennen - Zusammenspiel entwickeln - Anbieten und Orientieren - Ball zum Ziel bringen (Netznähe) 	<p>8a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Kleine Felder (ca. 2x2m) - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.) - Kaiserspiel <p>8b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 15cm über der ausgetreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 5min.) - Feldmaße ca. 4,5x4,5m, nichtgrößer (da erster Ball gespielt wird, müssen die Feldmaße dem technischen Vermögen der Schüler angepasst werden) - Gleichwertige Mannschaften - Kaiserspiel, andere Wechsel 	<p>8a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annahmespieler nicht so weit vorn - Spielbeginn, wenn annehmender Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger) - Der Ball wird von der Grundlinie beidhändig eingepritscht - Der annehmende Spieler baggert den Ball direkt zurück <p>8b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der aufschlagende Spieler hat sich mittig im Feld postiert - Jetzt wird der Ball ohne Pause mit je einer Ballberührung über das Netz gepritscht ("Non-Stop") - Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern) - Das Aufschlagrecht erhält der Punktsieger 	<ul style="list-style-type: none"> - Gefühl für Körperschwerpunkt entwickeln - Grundposition demonstrieren und üben
9a	TeS 1:1 Angriff (St) F // > Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <			
9b	TaS 2:2 Angriff (St) F // > Fangen - Anpritschen / Kopfstoß - Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <			

	<p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm- und Handhaltung - Bewegungsaktivität - Impulsgebung <ul style="list-style-type: none"> - Auf Beineinsatz zum Erreichen der notwendigen Passhöhe hinweisen <p>Angriff/Aufschlag</p> <p>Angriffsschlag im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, Schulterachse frontal zum Netz - Ball in Hüfthöhe beidhändig halten - Ball mit beiden Händen über dem Körper anwerfen - Weiterführen beider Arme nach vorn oben - Verharren des linken Armes in Kopfhöhe - Zurückführen des Schlagarmes am Ohr vorbei mit Beugung im Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn - Schlagbewegung am Ohr vorbei - Ball über dem Kopf treffen (leicht hinten, da Abschlag nach oben notwendig) <p>Feldabwehr</p> <p>Gewöhnung an Bodenkontakt</p> <p>Angreifer beobachten (Körperstellung, Armzug)</p> <p>Allgemein</p> <p>Beobachtung Ballflugbahn</p> <p>Orientierung im Raum</p> <p>TAKTIK</p> <p>Spielfeld abdecken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fehler vermeiden (Ball ins Feld treffen) - Bewegung zum Ball - Ball zum Ziel bringen (Partner) 	<p>9a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Feldmaße ca. 2m breit und 4,5m lang (auch länger, da erster Ball gefangen wird) - Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit <p>9b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaiserspiel - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein) - Gleichwertige Mannschaften - Spiel nach Zeit 	<p>9a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annahmespieler steht abwehrbereit (tiefe Grundposition) mittig im Feld - Angriff /Aufschlag mit beidhändigem Anwurf aus dem Feld (ca. 2m vom Netz) - Ball fangen, zur optimalen Angriffsposition bewegen (ca. 1m vom Netz) und Angriff nach beidhändigem Anwurf <p>9b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annahmespieler stehen abwehrbereit (tiefe Grundposition) mittig nebeneinander - Angriff/Aufschlag mit beidhändigem Anwurf aus dem Feld (ca. 2m vom Netz) - Ball fangen und vom Fangort zum Partner pritschen - Nach Kopfstoss Ball fangen (benannte leistungsschwächere Schüler dürfen den Ball ohne Kopfstoss fangen), zur optimalen Angriffsposition bewegen (ca. 1m vom Netz) und Angriff nach beidhändigem Anwurf 	<p>Üben der Schlagbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohne Ball - Mit Schlag- oder Tennisball - Zielwerfen mit kleinem Ball
10a	<p>TeS 1:1 Angriff (St) F oder GL // > Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <</p> <p>TaS 2:2 Angriff (St) F oder GL // > Fangen - Anpritschen / Angriff (St) von der linken Seite (Pos.IV) // <</p>			

10b	<p>TECHNIK</p> <p>Angriff/Aufschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriffsschlag im Stand nach Fremdanspiel - Anpassen des Schlages nach Fremdanspiel - Korrekturschritte bei ungenauem Zuspiel setzen <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arm- und Handhaltung - Impulsgebung (genaues Zuspiel notwendig) <p>Feldabwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an Bodenkontakt - Angreifer beobachten <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken - Fehler vermeiden (Ball ins Feld treffen) - Bewegung zum Ball - Ball zum Ziel bringen (Partner) 	<p>10a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Feldmaße ca. 2m breit und 4,5m lang (auch länger, da erster Ball gefangen wird) - Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit - Kaiserspiel <p>10b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein) - Gleichwertige Mannschaften - Spiel nach Zeit 	<p>10a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annahmespieler steht abwehrbereit (tiefe Grundposition) mittig im Feld - Angriff/Aufschlag mit beidhändigem Anwurf aus dem Feld (ca 2m vom Netz) oder von der Grundlinie - Ball fangen, zur optimalen Angriffsposition bewegen (ca. 1m vom Netz) und Angriff nach beidhändigem Anwurf <p>10b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Annahmespieler stehen abwehrbereit (tiefe Grundposition) mittig nebeneinander - Angriff/Aufschlag mit beidhändigem Anwurf aus dem Feld (ca 2m vom Netz) oder Grundlinie - Ball fangen und zur Zuspielposition laufen (Pos.III) - Gleichzeitig läuft der Partner zur Pos.IV (linke Seite) und stellt sich in Schlagposition auf (Schlagarm zurückgeführt, Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn) - Der Fänger wirft sich den Ball an und spielt einen genauen Pass (bei unpräzisen Pässen auch Anwurf von unten zulassen) - Aus der bereits eingenommenen Schlagposition schlägt der Angreifer den Ball direkt ins Feld - Ball fangen... 	<p>Üben der Schlagbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit Ball indirekt an die Wand - Partnerweise über das Netz (Ball vor dem Körper fangen oder erst baggern und dann fangen...)
11a	<p>W (8a) 1:1 Anpritschen // Baggern // > Pritschen // <</p> <p>TaS 2:2 Angriff (St) GL oder Schleifenwurf // > Baggern oder Pritschen / Fangen - Anpritschen / Angriff (St) von der linken Seite (Pos.IV) // <</p>			

11b	<p>TECHNIK</p> <p>Angriff/Aufschlag Angriffsschlag im Stand nach Fremdanspiel</p> <p>Zuspiel Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Impulsgebung</p> <p>Bagger Grundposition Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Spielstellung Impulsgebung</p> <p>Feldabwehr Gewöhnung an Bodenkontakt Angreifer beobachten</p> <p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anwendung Basistechniken - Erstmalige freie Wahl der Spieltechnik bei der Ballannahme (Baggern oder Pritschen) <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken - Entscheidung treffen - Fehler vermeiden - Bewegung zum Ball - Zusammenspiel entwickeln - Anbieten und Orientieren - Ball zum Ziel bringen (Partner) 	<p>11a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Kleine Felder (ca. 2x2m) - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.) - Kaiserspiel <p>11b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgereckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4,5x4,5m, nicht größer (da erster Ball gespielt wird) - Spielrunden mit gleichwertigen Mannschaften 	<p>11a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annahmespieler nicht so weit vorn - Spielbeginn, wenn annehmender Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger) - Der Ball wird von der Grundlinie beidhändig eingepritscht - Der annehmende Spieler baggert den Ball direkt zurück <p>11b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der aufschlagende Spieler hat sich mittig im Feld postiert - Jetzt wird der Ball ohne Pause mit je einer Ballberührung über das Netz gepritscht ("Non-Stop") - Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern) - Das Aufschlagrecht erhält der Punktsieger <p>11b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Annahmespieler stehen abwehrbereit (Grundposition) mittig nebeneinander - Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf (sollte der Aufschlag von der Grundlinie nicht funktionieren, kann man auch wieder den vorgezogenen Aufschlag zulassen) - Annahmespieler müssen Entscheidung treffen, ob der Ball im Bagger oder Pritschen zum Partner gespielt wird - Den zweiten Ball fangen und zur Zuspielposition laufen (Pos.III) - Gleichzeitig läuft der Annahmespieler zur Pos.IV (linke Seite, für Linkshänder wäre rechte Seite einfacher) und stellt sich in Schlagposition auf (Schlagarm zurückgeführt, Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn) - Der Fänger wirft sich den Ball an und spielt einen präzisen Pass - Aus der Schlagposition schlägt der Angreifer den Ball direkt ins Feld - Ball baggern oder spielen... 	<ul style="list-style-type: none"> - Ball anwerfen und nach freier Wahl im Bagger oder Pritschen zurückspielen - Partnerweises Spielen (Technik freistellen)
-----	--	---	--	--

12a	SmO 1:1 Angriff (St) F oder GL // >* beidhändiges Fangen vor der Brust - Angriff (Sp) oder * jede andere Fangart - Anpritschen // <		
12b	SmO 2:2 Angriff(St) GL oder Schleifenwurf // >* Baggern oder Pritschen / Fangen - Angriff (Sp) oder * Fangen - Anpritschen / Pritschen // <		
	TECHNIK Zuspiel Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Bagger Grundposition Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Spielstellung Impulsgebung Angriff/Aufschlag Angriffsschlag im Stand Stemmschritt Feldabwehr Gewöhnung an Bodenkontakt Angreifer beobachten Körper hinter den Ball bringen TAKTIK Spielfeld abdecken Bewegung zum Ball Entscheidungen treffen Zusammenspiel Ball zum Ziel bringen - Ball verbessern Anbieten und orientieren Vorteile erspielen Lücke erkennen Fehler vermeiden	12a <ul style="list-style-type: none">- Langnetz, Feld an Feld- Schmale, lange Felder (ca. 2x4,5m)- Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand- Partnerweise einen Ball- Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.)- Kaiserspiel 12b <ul style="list-style-type: none">- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder- Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand- Vier Kinder einen Ball- Spiel nach Zeit- Feldmaße ca. 4,5x4,5m, nicht größer (da erster Ball gespielt werden soll)- Spielrunden mit gleichwertigen Mannschaften	12a <ul style="list-style-type: none">- Der Annahmespieler steht abwehrbereit (Grundposition) mittig im Feld- Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf aus dem Feld oder von der Grundlinie- * Den Ball möglichst beidarmig vor dem Körper fangen (Körper hinter dem Ball, Torwartstellung)- Bis auf ca. 1,5m zum Netz laufen, Stemmschritt (Rechtshänder rechts-links), abspringen und Ball über Kopf beidhändig in freien Raum werfen oder- * Kann der Ball nicht vor dem Körper gefangen werden, ist ein Angriff nicht gestattet- Der Ball wird aus optim. Position von unten angeworfen und danach über das Netz gepritscht (Lücke suchen) 12b <ul style="list-style-type: none">- Beide Annahmespieler stehen abwehrbereit (Grundposition) mittig nebeneinander- Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf von der Grundlinie- * Den Ball im Bagger oder Pritschen zum Partner spielen- Zweiten Ball fangen und bis auf ca. 1,5m zum Netz laufen, dann Stemmschritt (Rechtshänder rechts-links), abspringen und Ball über Kopf beidhändig in freien Raum werfen oder- * Den ersten Ball fangen, zum Netz laufen und Ball zum Partner pritschen (nicht dichter ans Netz als eigene Position - im Prinzip parallel)- Ball über das Netz in die Lücke pritschen
13a	TeS 1:2 Anpritschen F // > zwei Ballkontakte // < TaS 1:2 Angriff (St) F od. GL // > drei Ballkontakte, wobei der Ball einmal gefangen werden darf, Zweierteam muss mind. einmal abspielen // <		

13b	<p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsaktivität - Arm- und Handhaltung - Impulsgebung <p>Bagger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Bewegungsaktivität - Arm- und Handhaltung - Spielstellung - Impulsgebung <p>Angriff/Aufschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriffsschlag im Stand <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umschalten und differenzieren - Spielfeld abdecken - Bewegung zum Ball - Entscheidungen treffen - Zusammenspiel - Ball zum Ziel bringen - Ball verbessern - Anbieten und orientieren - Vorteile erspielen - Lücke erkennen - Freie Räume finden - Fehler vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand - Drei Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4x4m - Kaiserspiel oder andere Wechsel - Vielfältige Mannschaftszusammenstellungen 	<p>13a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annahmespieler nehmen Grundposition ein - Ball aus dem Feld einpritschen - Die annehmenden Spieler müssen die Entscheidung treffen, ob der erste Ball im Bagger oder Pritschen angenommen wird - Zum Partner oder selbst 2x spielen - Zweiten Ball über das Netz in die Lücke bzw. freien Raum pritschen <p>13b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annahmespieler nehmen Grundposition ein - Angriff/Aufschlag von der GL (Ausnahmen dürfen ins Feld) - Der Ball muss dreimal gespielt werden, wobei er einmal gefangen werden darf (egal wann) - Das Zweierteam muss den Ball mind. einmal abspielen (Doppelspiel eines Spielers möglich) - Technik des Spielens über das Netz offen 	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen mit Doppelspiel (Pritschen - Baggern - Fangen, Pritschen - Baggern - Pritschen - Fangen...)
14a	<p>TeS 1:1 Anpritschen // > Baggern oder Pritschen // <</p> <p>SmO 2:2 Angriff (St) F od. GL // > * Baggern oder Pritschen / Fangen - Angriff (Sp) oder * Fangen - Anpritschen / Pritschen / Pritschen // <</p>			

14b	<p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinaktivität - Arm- und Handhaltung - Impulsgebung <p>Bagger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Beinaktivität - Arm- und Handhaltung - Spielstellung - Impulsgebung <p>Angriff/Aufschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriffsschlag im Stand - Stemmschritt <p>Feldabwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an Bodenkontakt - Beobachtung des Gegners - Körper hinter den Ball bringen <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken - Bewegung zum Ball - Entscheidungen treffen - Spielsituation erkennen – Offensive anstreben - Zusammenspiel - Ball zum Ziel bringen - Ball verbessern - Anbieten und orientieren - Vorteile erspielen - Lücke erkennen - Fehler vermeiden - Täuschen 	<p>14a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, Feld an Feld - Feldmaße ca. 2x2m - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit - Kaiserspiel <p>14b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4,5x4,5m, nicht größer (da erster Ball gespielt werden soll) - Leistungsgruppen bilden 	<p>14a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Spieler stehen mittig in Grundposition - Ball von der Grundlinie einpritschen - Es wird Non-Stop gebaggert oder gepritscht - Je eine Ballberührung <p>14b</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Annahmespieler stehen abwehrbereit (Grundposition) mittig nebeneinander - Angriff/Aufschlag aus dem Feld - * Den Ball im Bagger oder Pritschen zum Partner spielen - Zweiten Ball fangen und bis auf ca. 1,5m zum Netz laufen, dann Stemmschritt (Rechtshänder rechts-links), abspringen und Ball über Kopf beidhändig in freien Raum werfen oder - * Den ersten Ball fangen, vom Fangort ans Netz zum Partner anpritschen (Pos.III) - Der Partner pritscht den Ball zum Anspieler zurück (nicht dichter ans Netz als eigene Position - im Prinzip parallel) - Anspieler pritscht den Ball über das Netz (Lücke) 	<ul style="list-style-type: none"> - Täuschungen, Finten lernen
15a	TeS 2:2 Angriff (St) GL (Schleifenwurf) // Baggern / Pritschen // > Pritschen // <			
15b	SmO 2:2 Angriff (St) GL (Schleifenwurf) // > * Spielen / Spielen / Spielen oder * Spielen / Fangen - Anpritschen / Spielen // <			

<p>TECHNIK</p> <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsaktivität - Arm- und Handhaltung - Impulsgebung <p>Bagger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Bewegungsaktivität - Arm- und Handhaltung - Spielstellung - Impulsgebung <p>Angriff/Aufschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriffsschlag im Stand - Stemmschritt <p>TAKTIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld abdecken - Bewegung zum Ball - Entscheidungen treffen - Zusammenspiel - Ball zum Ziel bringen - Ball verbessern - Anbieten und orientieren - Vorteile erspielen - Lücke erkennen - Fehler vermeiden - Täuschen - Spielsituation erkennen - sicher spielen 	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 10cm über Handstellung - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4,5x4,5m, (dem Leistungsstand der Schüler anpassen) 	<p>15a</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Annahmespieler stehen in Grundposition mittig nebeneinander - Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf von der Grundlinie - Ball im Bagger zum Partner, dieser pritscht über das Netz - Jetzt nur noch eine Ballberührung im Pritschen (wie Tennisdoppel) - Immer wieder versuchen, den Raum optimal aufzuteilen (mittig stehen) <p>15b</p> <p>Komplexes Spielen und Anwenden aller erlernten Basistechniken. Der zweite Ball darf gefangen werden (schwächere Spieler, komplizierte Spielsituation). Es können auch Schüler mit unterschiedlichen Leistungsniveaus gegeneinander spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Annahmespieler stehen in Grundposition mittig nebeneinander - Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf von der GL - Der Ball muss dreimal gespielt werden - Als Alternative kann der zweite Ball gefangen und vom selben Spieler angespielt werden - Die Wahl der Spieltechnik ist freigestellt 	<ul style="list-style-type: none"> - Partnerweise Vorbereitung auf das Spiel
--	---	---	---

Praktische Hinweise

- Zwischenspiele lassen sich in den verschiedensten Formen variieren. Voraussetzung ist, dass die Spielregeln einfach und beherrschbar sind. Erst wenn das Spiel funktioniert, können taktische Möglichkeiten erkannt werden und wird Freude aufkommen. Es ist durchaus sinnvoll, eine Spielform über mehrere Stunden anzuwenden. Dabei ist es wichtig, attraktive Organisationsformen zu finden. Auf jeden Fall dürfen bei Anfängern die Spielregeln nicht zu schnell gewechselt werden. Ist das Spiel angelaufen, sollte der Lehrer auf die richtige Ausführung der technischen Schwerpunkte achten.
- 1:1 oder 2:2 zu Beginn des Volleyballunterrichts ohne Festlegungen (Pritschen, Baggern) zu spielen ist nicht empfehlenswert. Zu schnell gehen in der Grobform beherrschte Techniken verloren. Mehrere Ballkontakte zuzulassen hat hingegen keinen negativen Effekt und kann eine Bereicherung des Spiels darstellen.
- Bei allen Spielen ist vor dem Wettkampf ein Miteinander-Spielen sinnvoll. Hierbei hat sich "eine bestimmte Handlungszahl zu schaffen" als sehr motivierend erwiesen.
- Im Anfangsstadium ist Pritschen leichter als Baggern. Sollte sich beim Baggerspiel Ungeduld ausbreiten (rote Arme, Ungenauigkeiten), ist ein Wechsel zum Pritschspiel innerhalb einer UE sinnvoll, zumal die Grobform des Pritschens gefestigt werden kann.
- Nicht alle Schüler werden das gewünschte Unterrichtsziel erreichen. Es ist in allen Spielen möglich, mittels Regelerleichterungen eine Integration leistungsschwächerer Schüler zu gewährleisten (Ball darf aufprallen, Aufschlag kann von weiter vorn erfolgen, Hilfstechniken dürfen angewandt werden).
- Als zusätzliche Erleichterung wäre bei allen Spielen auch ein Aufprallen des Balles möglich. Prallt er nicht hoch genug, müssen jedoch angepasste Techniken (z.B. Pritschen vor der Brust) hingenommen werden. Für die Entwicklung des Spielflusses ist diese Variante gut geeignet.
- Durch die Möglichkeit, den Ball fangen zu dürfen, können aber für nicht konzentrierte Kinder die Spielpausen zu lang werden. Dem kann man mit der Einführung der 5(später 3)-Sekunden-Regel entgegenwirken (Ball muss nach max. 5 s weitergespielt werden, Gegner darf u.U. im Sekundentakt laut zählen).
- Das Kaiserspiel ist eine einfache und zugleich optimale Lösung, Leistungsunterschiede (für die Schüler unauffällig) auszugleichen. Eine weitere Möglichkeit des differenzierten Unterrichts wäre, die Klasse in Leistungsgruppen einzuteilen. Führt man diese Organisationsform über mehrere Unterrichtsstunden durch, so hat sich die Einführung einer "Bundesliga" mit Auf- und Abstiegsregel als äußerst attraktiv erwiesen (1. BL, 2. BL, RL usw.). Schon allein die Registrierung der Ergebnisse und deren Bekanntgabe wirkt äußerst motivierend (leider auch frustrierend!).
- Sind nicht genügend Spielfelder vorhanden, könnte man die Klasse in Gruppen aufteilen und Zusatzaufgaben (z.B. Dehn- und Kräftigungsübungen) anbieten. Einsätze als Helfer (Schiedsrichter...) sind ebenso möglich.
- An Bällen sollte es nicht fehlen. Im Anfängerbereich hat es jedoch keinen Sinn, zu harte Bälle bzw. welche aus minderwertigem Material zu verwenden. Auch wenn keine gesundheitlichen Schäden zu erwarten sind, die Arme werden schnell schmerzen (Bagger) und die Lust am Volleyball wird nicht lange währen.

2. Vom Volleyball Zwei gegen Zwei zum Mini-Volleyball Drei gegen Drei (Klasse 7 und 8)

Die erste Volleyballstunde im neuen Schuljahr sollte das Erlernte der Klassen 5 und 6 wiederholen. Das Spiel 1 : 1 ist davon unabhängig auch bis in die Oberstufe als Aufwärmspiel geeignet. Des weiteren entwickelt sich in jeder Klasse eines der Zwischen spiele zum Lieblingsspiel. Dieses sollte aufgegriffen werden und als Einstieg zum freien Spiel 2 : 2 genutzt werden.

Im freien Spiel 2 : 2 wird die komplexe Anwendung (fast) aller Basistechniken möglich. Mit dem direkten Bezug zum Beachvolleyball ist nicht nur eine wichtige Zwischenetappe erreicht, sondern auch ein mögliches Zielspiel (viele Kinder haben auch im Urlaub Erfahrungen gesammelt).

Pflichtabspiele sind nicht unbedingt erforderlich - bei Bagger und Pritschen werden frontale Techniken angewandt - aber natürlich erstrebenswert. Das recht einfache Spiel 2 : 2 eignet sich in idealer Weise zur Weiterentwicklung der Basistechniken (Aufschlag, Bagger, Zuspiel, Angriff). Zur Unterstützung des Erlernens haben wir für besonders wichtige Schlüsselpunkte entsprechende Schlüsselwörter eingeführt (Städtenamen). Diese sind leicht einprägsam und zur Technikdemonstration eine hilfreiche akustische Unterstützung (S. 22-24 "Vorbereitende Übungen"). Die in der Orientierungsstufe Spiel für Spiel entwickelten Taktikbausteine sind ab jetzt in jedem Spiel enthalten und kommen zunehmend unter qualitativen Gesichtspunkten zur Ausprägung. Eine extra Aufführung der Taktikbausteine in den nachfolgenden Abschnitten ist daher nicht mehr nötig. Die Spielsysteme 2 : 2 bzw. 3 : 3 sind besonders dazu geeignet, im Bereich der Individualtaktik (Lösen unausweichlicher Spielsituationen, meist unter Zeitdruck) und der Gruppentaktik (u.a. Zusammenspiel verschiedener Spieler bzw. Teilbereiche wie z.B Pass - Angriff) Fortschritte zu erreichen. Wird das Spiel 2 : 2 beherrscht, ist es relativ einfach, zum Spiel 3 : 3 (Mini-Volleyball) überzugehen. In gewisser Hinsicht ist das Spiel 3 : 3 sogar einfacher (vorher fest bestimmter Anspielpunkt am Netz). Erstmals rückt der Gedanke, einen systematischen Spielaufbau anzustreben, in den Mittelpunkt. Ziel ist, den ersten Ball so ans Netz zu spielen, dass der Zuspieler Pässe stellen kann, welche vom Angreifer geschlagen werden und, wenn möglich, zum Punkt führen. Die Basistechniken werden weiter entwickelt, neue Techniken hinzugeführt. In keinem der Kleinfeldspiele ist eine Weiterentwicklung der Basistechniken durch Regelvorgaben so effektiv, wie im Spiel 3 : 3. Darüber hinaus wird erst jetzt, nachdem die Kinder eine Vorstellung vom Volleyball haben und nach ersten Vergleichen mit anderen Mannschaften (Schulmeisterschaften, Jugend trainiert für Olympia) eigene Mängel erkennen, das Üben einzelner Teilbereiche des Volleyballspiels sinnvoll. D.h. die Einsicht der Kinder (wollen schließlich erfolgreich sein) harmoniert mit der Notwendigkeit des Übens immer komplizierterer Bewegungsabläufe. Zum Gelingen der meisten Übungen ist genaues Werfen durch den Lehrer / Schüler eine wichtige Voraussetzung. Der Einsatz / die Hilfe ausgebildeter Schülermentoren wäre an dieser Stelle sehr zu empfehlen. Die Übungskomplexe sind über mehrere Unterrichtsstunden anwendbar. Ist das Ziel erreicht (Schwerpunkte umgesetzt) und sind neue Reize notwendig (Langeweile macht sich breit), sollte der Wechsel zum nächsten Übungskomplex erfolgen.

Bei der Vermittlung volleyballspezifischer Fertigkeiten sollte der Lehrer in jeder Volleyballstunde folgende drei Grundsätze beachten:

1.: Bewegungsvorstellung vermitteln

- Exakte Technikbilder vorgeben, dabei vor allem die visuelle Lernfähigkeit ausnutzen
- Schwerpunkte setzen, keine Überforderung provozieren

2.: Bewegungsausführung ermöglichen

- Spiel (Übung) wählen
 - Einfache Organisationsformen finden
 - Regeln bestimmen
 - Hohe Handlungszahl garantieren
- 3.: Bewegungsausführung korrigieren/bestärken
- Auf Beobachtungsschwerpunkte konzentrieren
 - Schlüssefehler suchen
 - Falsche Bewegung isolieren, richtig darstellen, vereinfacht üben, erneut in Gesamtbewegung (Spiel) integrieren
 - Gelungene Bewegungsausführung bestärken.

Nachfolgend werden wieder 15 Unterrichtseinheiten vorgeschlagen, welche sich an die Orientierungsstufe anlehnen. Da das Üben der Techniken jetzt mehr Zeit einnimmt, wäre es ein Vorteil, in Doppelstunden vorzugehen. Die Inhalte der Technik sind sehr präzise beschrieben, jedoch in der zur Verfügung stehenden Zeit nicht einfach umzusetzen. Will man mehr, z.B. im Rahmen einer AG, oder zumindest als allgemeine Orientierung, sind viele nützliche Hinweise zu finden.

2.1. Unterrichtsinhalte

2.1.1. Zwei gegen zwei

UE	Inhalte Technik - Einführung Schwerpunkt	Organisation	Didaktisch-methodische Hinweise Spieltaktik	Vorbereitende Übungen
1	Wiederholungen aus der Orientierungsstufe, Volley-Spiele			
2-7	Weiterentwicklung der Basistechniken <p>Zuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielstellung - Spielen des Balles (Impulsgebung) <p>Bagger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung zum Ball - Spielstellung - Spielen des Balles (Impulsgebung) <p>Angriff/Aufschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriffsaufschlag <p>Angriffsball im Sprungzuspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf, Stemmschritt, Absprung, Abspiel 	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Feldgröße nach Fähigkeit der Raumbeherrschung wählen (ca. 4x4m) - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 5min., abhängig von Spielanzahl) - Rundenspiele - Bundesliga 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit ein- und mehrmaligem Ballkontakt - Entwicklung Spielaufbau, dreimaligen Ballkontakt anstreben - Zwei Spieler spielen gleichberechtigt nebeneinander - Keine Spezialisierungen - Entscheidungsfindung fördern - Regeln des Zusammenspiels aufstellen (gegenseitiges Unterstützen, frühzeitiges Rufen) 	<p>Einsatz von Schlüsselwörtern beim partnerweisen Üben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zuspiel: Hel-sin-ki - Bagger: Bag-dad - Angriff (Auftaktschritt /Stemmschritt): Am-ster-dam

	Inhalte Technik	Vorbereitende Übungen
2-3 1. DS	<p>Zuspiel</p> <p>Spielstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sichere, etwa schulterbreite (Schritt-)Grätschstellung - Einbeugen der Beine entsprechend den Erfordernissen (z.B. zielgerichteter Beineinsatz beim hohen Pass) - Handhaltung (Höhe) bleibt beim Absenken des Körpers in der zuvor eingenommenen Position! <p>Impulsgebung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmonische Ganzkörperbewegung beim Spielen des Balles, wobei bei allen flachen Pässen die Hauptsteuerung aus dem Hand- und Daumengelenk erfolgt 	<p>Partnerweises Üben des Gesamtbewegungsablaufes aus dem Stand</p> <p>Schlüsselwort: Hel-sin-ki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hel-: Hochheben der Hände (Einnahme der richtigen Arm- und Handhaltung) - -sin-: Einbeugen der Beine entsprechend des benötigten Krafteinsatzes, ohne die Hände abzusenken - -ki: Spielen des Balles mit harmonischem Ganzkörpereinsatz, Hauptsteuerung aus dem Hand- und Daumengelenk
4-5 2. DS	<p>Bagger</p> <p>Bewegung zum Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelle, schleichende Beinarbeit bei gleichbleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper - Optimale Position zum Ball anstreben (Körper/Wirbelsäule hinter dem Ball) - Sichere (Schritt-)Grätschstellung, Knie vor den Füßen, Schulter vor den Knien <p>Spielstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einnahme richtiger Winkelpositionen (ca. 90° Arme-Oberkörper, ca. 130° Oberkörper-Oberschenkel, ca. 130° Oberschenkel-Unterschenkel) - Arme sind vor dem Verschluss der Hände gestreckt (Vermeidung eines zusätzlichen Impulses) - Rechtshänder umfasst die linke geschlossene Hand, Daumen parallel, Unterarme möglichst geschlossen - leicht aufgedreht (Spielbrett) <p>Impulsgebung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse - kein vordergründiger Schub aus den Beinen! - Rumpf-Arm-Winkel bleibt fast konstant - Bei schweren Bällen mit ausgleichenden Körperbewegungen 	<p>Partnerweises Üben des Gesamtbewegungsablaufes aus dem Stand</p> <p>Schlüsselwort: Bag-dad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bag-: Optimale Spielposition einnehmen (Grätschstellung, Winkelpositionen, Arm- und Handhaltung) - -dad: Spielen des Balles mit harmonischem Ganzkörpereinsatz, Hauptsteuerung aus der Schulterachse

<p>6-7</p> <p>Angriff/Aufschlag</p> <p>Angriffsschlag im Stand/Angriffsaufschlag</p> <p>3.</p> <p>DS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, Schulterachse frontal zum Netz - Ball in Hüfthöhe beidhändig halten (Aufschlag) - Ball mit beiden Händen leicht hinter dem Kopf, nicht zu flach anwerfen (der Unterschied zum Angriff besteht im Abschlagwinkel) - Weiterführen beider gestreckter Arme nach vorn oben (Aufschlag) bzw. Hochschwingen beider gestreckter Arme dicht am Körper nach vorn oben (Angriff) - Verharren des linken Armes in Kopfhöhe - Zurückführen des Schlagarmes am Ohr vorbei mit Beugung im Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn - Schlagbewegung am Ohr vorbei, mit Beschleunigung und Streckung nach vorn oben im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk (siehe Angriff-Frontal) - Gleichzeitiges Absenken des linken Armes, korrektes Setzen des linken Fußes nach vorn (Ausgleich evtl. Anwurfschwäche) und Treffen des Balles mit der Hand etwas unter der Waagerechten, damit der Ball über das Netz fliegt (mit Schlagbewegung Gewichtsverlagerung von rechts auf links) <p>Angriffsball im Sprungzuspiel</p> <p>Anlauf, Stemmschritt, Absprung, Abspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Anlauf mündet immer im 2er-Rhythmus (Auftaktschritt, Stemmschritt) - Rechtshänder beginnen den Auftaktschritt mit dem linken Bein - gleichzeitig schwingen die Arme minimal parallel vor - Der Stemmschritt wird mit dem rechten Bein über die Ferse eingeleitet - Fast zeitgleich wird der linke Fuß etwa Schulterbreit, minimal vor dem rechten Fuß aufgesetzt - gleichzeitig werden die Arme zum Schwungholen parallel nach hinten oben zurückgeführt - Der Körperschwerpunkt wird rückverlagert und abgesenkt - Mit dem zeitgleich erfolgenden Schub aus den Beinen und dem Vorschwingen der Arme wird der Absprung eingeleitet - Im höchsten Punkt des Sprunges wird der Ball in die Lücke gepritscht 	<p>Üben der Schlagbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohne Ball - Mit Schlag- oder Tennisball - Zielwerfen mit kleinem Ball - Mit dem Volleyball indirekt an die Wand - Partnerweise über das Netz <p>Üben des Anlaufs und Absprungs beim Angriffszuspiel</p> <p>Schlüsselwort: Am-ster-dam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Am(mh)-: Auftaktschritt - ster-: Stemmschritt (Rechtshänder immer mit rechtem Bein) - -dam: schnelles Nachziehen des linken Beines
---	---

2.1.2. Drei gegen Drei

UE	Inhalte Technik - Einführung Schwerpunkt	Organisation	Didaktisch-methodische Hinweise Spieltaktik	Unterstützende Übungen
8 - 15	Weiterentwicklung der Basistechniken Zuspiel <ul style="list-style-type: none"> - Grundposition (Ausgangsstellung am Netz) - Bewegung zum Ball - Kopfpässe Bagger <ul style="list-style-type: none"> - Grundposition (Ausgangsstellung Annahme) - Bewegung zum Ball Angriff-Frontal (Gesamtbasistechnik) <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf: Stemmschritt - Schlag: Schleife Block <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsstellung - Sprung aus dem Stand 	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe so, dass ein sinnvoller Schlag möglich wird (ca. 5cm über der ausgestreckten Hand) - Feldgröße nach Fähigkeit der Raumbeherrschung wählen (eher klein als groß, ca. 4,5x4,5m bis 6x6m) - Sechs Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 5 min., abhängig von Spielanzahl) - Rundenspiele - Bundesliga 	<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung Spielaufbau - Drei Ballkontakte anstreben, zwei vermeiden - Keine Positionswechsel zulassen (zwei Spieler nehmen an, Pos.III spielt zu) - Aufteilung des Feldes in Kompetenzbereiche - Spielen mit Alternativen (z.B. zwei Angreifer einsetzbar) - Entscheidungsfindung fördern - Grundsätze des Zusammenspiels vermitteln (gemeinsames Freuen, gegenseitiges Unterstützen, frühzeitiges Rufen) - Durch Spielregeln Schwerpunkte hervorheben 	<ul style="list-style-type: none"> - Zum Erlernen bzw. Festigen einzelner Schlüsselpunkte - Zum Verbinden einzelner Schlüsselpunkte - Zur komplexen Anwendung einzelner Schlüsselpunkte - Alle Übungen sind als Kreisbetrieb organisiert - Einfach, Fehler haben auf Gesamtablauf keinen Einfluss - Jeder läuft seinem Ball hinterher - Bei großer Kinderanzahl sind Zusatzaufgaben möglich - Herz-Kreislauf-System wird aktiviert - Die Kinder sind so aufzuteilen, das ein zügiger Ablauf gewährleistet ist
	Inhalte Technik - Einführung Schwerpunkt		Didaktisch-methodische Hinweise Spieltaktik	Unterstützende Übungen

8-9 4. DS	<p>Zuspiel Grundposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsstellung 0,5 m vom Netz entfernt, rechter Fuß vorn, Brust zum eigenen Feld bzw. annehmenden Spieler, Beine gebeugt, laufbereit (Ball aufnehmen) <p>Annahme Grundposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsstellung auf dem ganzen Fuß mit Körperschwerpunkt im großen Zehgelenk, Knie leicht gebeugt, Arme locker und leicht angewinkelt, antrittsbereit <p>Bewegung zum Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung zum Ball mit schneller, schleichender Beinarbeit bei gleichbleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper - 2er-Rhythmus für mittlere Entfernungen (Richtungsfuß setzen, Stemmschritt - Eindrehen/Brust Richtung Zielpunkt), zur Feinabstimmung kleine Korrekturschritte <p>Angriff/Aufschlag Angriffsschlag im Stand / Angriffsaufschlag</p>	<p>Übergangsspiel (Aufschlag // Annahme/Fangen-Pass / Angriff St)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x Fangen (stellt vereinfacht neue Zuordnungen und Verantwortlichkeiten klar) - Aufschlag erfolgt mit beidhändig angeworfenem Angriffsaufschlag - Zwei Spieler stehen gleichberechtigt im Feld und erwarten den Aufschlag - Der Zuspieler fängt den angenommenen Ball - Hat der Z. den Ball gefangen, wendet er sich einem Angreifer zu und spielt einen Pass - Der Angreifer führt vor dem Passspiel seinen Schlagarm so zurück, dass er den anfliegenden Ball nur noch zu schlagen braucht (Oberarm am Ohr vorbei) - Auf der anderen Seite sind zwei Spieler bereit, den Ball zu verteidigen und zum Z. zu spielen... 	<p>Zuspiel (Kreisbetrieb)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spieler steht in Grundposition am Netz - Lehrer spielt Bälle aus dem Feld erreichbar, aber ungenau Richtung Netz - Spieler läuft zum Ball und pritscht den Ball ca. 1m über Kopf - Nach dem Fangen stellt er sich zur Übergabe des Balles an - Ist der Ball dem Lehrer in die Hand gelegt, geht der Schüler erneut zum Pritschen/Fangen <p>Annahme (Kreisbetrieb)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehrer schlägt aus dem Mittelfeld den Ball über das Netz - Spieler steht in Grundposition im Feld gegenüber, läuft zum Ball und bildet im Moment des Aufpralls in richtiger Spielstellung mit den Händen ein Dach über dem Ball - Danach läuft der Spieler unter dem Netz hindurch, übergibt den Ball und stellt sich auf der anderen Seite erneut zum Fangen an
-----------------	--	--	--

10 - 11	<p>Zuspiel</p> <p>Bewegung zum Ball</p> <p>- Der Zuspieler steht am Netz und läuft vom Netz zum Ball, idealerweise werden kurze Strecken im 2er-Rhythmus bewältigt (Richtungsfuß links, Stemmschritt rechts-links – Eindrehen/Brust zu Pos.IV)</p> <p>Impulsgebung</p> <p>Annahme</p> <p>Grundposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsstellung auf dem ganzen Fuß mit Körperschwerpunkt im großen Zehgelenk, Knie leicht gebeugt, Arme locker und leicht angewinkelt, antrittsbereit <p>Bewegung zum Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung zum Ball mit schneller, schleichender Beinarbeit bei gleichbleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper - 2er-Rhythmus für mittlere Entfernungen (Richtungsfuß aufdrehen, Stemmschritt – Eindrehen/Brust zum Zielpunkt), zur Feinabstimmung kleine Korrekturschritte <p>Impulsgebung</p>	<p>(Aufschlag // Annahme / Pass / Angriff St)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel ohne Erleichterungen - Aufschlag erfolgt mit beidhändig angeworfenem Angriffsaufschlag - Zwei Spieler stehen gleichberechtigt im Feld und erwarten den Aufschlag - Der Zuspieler steht am Netz und spielt vorrangig den Pass - Geht der erste Ball zum Gegner, wird weitergespielt - Der zweite Ball darf nicht über das Netz gespielt werden (Fehler) - Der dritte Ball wird im Stand oder Sprung über das Netz gepritscht - Angriff im Stand ist möglich - Auf der anderen Seite sind zwei Spieler bereit, den Ball zu verteidigen und zum Z. zu spielen... 	<p>Annahme (Kreisbetrieb)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehrer schlägt den Ball über das Netz - Spieler bewegt sich aus der Grundposition in die Spielstellung und lässt den Ball indirekt, ohne Impuls zu geben zum Fänger (am Netz) prallen (ein Bodenkontakt) - Nach der Aktion wird Spieler zum Fänger, Fänger übergibt Ball zum Lehrer und läuft erneut zur Baggerposition <p>Annahme/Zuspiel (Kreisbetrieb)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehrer schlägt den Ball über das Netz - Spieler bewegt sich aus der Grundposition in die Spielstellung und baggert den Ball ans Netz zum Zuspieler - Der spielt einen Pass zur Pos.IV - Nach der Aktion wird Annahmespieler zum Zuspieler, Z. wird Fänger auf Pos.IV, Fänger übergibt Ball zum Lehrer und läuft erneut zur Baggerposition
--------------------------	---	---	--

12 - 15	<p>Zuspiel</p> <p>Kopfpass</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unter Berücksichtigung der Abspielrichtung ist der Kopfpass mit dem frontalen Zuspiel identisch (Körperposition bei hohen Pässen nach vorn: leicht hinter dem Ball, bei hohen Pässen über Kopf: leicht vor dem Ball) - Für (später) Kombinationspässe muß das Leitbild eine neutrale Spielposition sein, d.h. senkrecht unter dem Ball stehen und durch fortführende Bewegung des Hand- und Daumengelenks den Ball über Kopf weiterleiten (möglichst keine Hüftbewegung, auch Führung aus der Schulter möglich) <p>Angriff-Frontal (Gesamtbasistechnik)</p> <p>Anlauf, Absprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Anlauf, egal von welcher Position, mündet immer im 2er-Rhythmus (Auftaktschritt, Stemmschritt) - Rechtshänder beginnen den Auftaktschritt (auch Orientierungsschritt) mit dem linken Bein - gleichzeitig schwingen die Arme minimal parallel vor - Der Stemmschritt wird mit dem rechten Bein über die Ferse eingeleitet - Fast zeitgleich wird der linke Fuß etwa schulterbreit minimal vor dem rechten Fuß aufgesetzt (Füße zeigen immer in die Diagonale) – gleichzeitig werden die Arme parallel nach hinten oben zurückgeführt - Der Körperschwerpunkt wird rückverlagert und abgesenkt, mit dem zeitgleich erfolgenden Schub aus den Beinen und dem Vorschwingen der Arme wird der Absprung eingeleitet <p>Schlag (Schleife - zwangsläufige Bewegung der Hand)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach Absprung Hochschwingen beider gestreckter Arme dicht am Körper nach vorn oben (Handrücken nach vorn) - Verharren des Gegenarmes in Kopfhöhe (zur Stabilisierung) - Weiterführung des Schlagarmes am Ohr vorbei mit Beugung im Ellbogen hinter dem Kopf (keine Konzentration auf Verwringung oder Bogenspannung - natürliche Folge) - Hand über Stirn, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn - Schlagbewegung am Ohr vorbei, mit Beschleunigung und Streckung nach vorn oben im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk (in zeitlicher Reihenfolge, "Hand nach vorn oben werfen") - Gleichzeitiges Absenken des Gegenarmes (Oberkörper stabil - Konzentration auf Armzug) - Mikrosteuerung im Ellbogen- und Handgelenk - Treffen des Balles mit angespannter Hand in der oberen Hälfte - Weiche (auf beiden Füßen abfedernde) Landung <p>Block</p> <p>Ausgangsstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bereitschaftsstellung: hüftbreite Ausgangsstellung auf dem ganzen Fuß (KSP im Zehgelenk), sprungbereite Beuge im Kniegelenk, Ellbogen vor dem Körper (dadurch Abstand zum Netz geregelt), Hände in Stirnhöhe, Finger gespreizt, Ganzköperspannung - Die evtl. notwendige Korrektur der Ausgangsstellung erfolgt mit Seitstellschritten und eilt dem Ball voraus (wenn Ball im Wendepunkt - Entscheidung treffen) <p>Sprung aus dem Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach Absprung Arme direkt über die Netzkante schieben (Füße vor), Schulterachse parallel zum Netz, Finger gespreizt und Handgelenke leicht nach außen gedreht, äußere Hand etwas höher und stabiler, Kopf gerade mit Blick zum Ball (Lidschutzreflex verzögern), im Moment des Ballkontaktes Schulterkick nach innen, weiche kontrollierte Landung (Ganzköperspannung lange aufrechterhalten) 	<p>(Aufschlag//Annahme/Pass/Angriff) Regelbeispiele zur Betonung der Schwerpunktentwicklung (nicht alle zugleich wählen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufschlag als beidhändig angeworfener Tennisauftschlag/Angriff <ul style="list-style-type: none"> ➡ Mit Einführung des beidhändig angeworfenen Tennisauftschlages wird der Transfer zum späteren Angriffsschlag möglich, bei Missachten der Regel: Aufschlag- bzw. Punktverlust (animiert zur gezielten Beobachtung des Aufschlagspielers) - Zweiter Ball darf nicht über das Netz/planmäßiger Spielaufbau <ul style="list-style-type: none"> ➡ Wird der erste Ball über das Netz gespielt, entstehen durch die Anwendung frontaler Spielstellungen keine Entwicklungsnachteile für die Technik (2. Ball "um die Ecke würgen" entfällt) bzw. geht der erste Ball nach einer Abwehraktion über das Netz, entsteht eine Chanceballsituation, die zu nutzen ist - Zuspieler muss jeden zweiten Ball spielen/planmäßiger Spielaufbau <ul style="list-style-type: none"> ➡ Der Zuspieler wird zur Initiative gezwungen, die Aktivität für den zweiten Ball liegt immer bei ihm, diese Regel wird außer Kraft gesetzt, wenn er selbst den ersten Ball spielen muss, Rettungsaktionen, die durch den nebenstehenden Spieler besser realisiert hätten werden können, sind in Kauf zu nehmen - Erste und dritte Ballüberführung darf nicht vom selben Spieler erfolgen/gleichwertige Entwicklung aller Spieler, Kopfpass <ul style="list-style-type: none"> ➡ Es werden alle Spieler einbezogen, positives Sozialverhalten wird erzwungen (Kinder spielen bevorzugt den stärksten Spieler an) - Ball darf nur durch Schlag oder Bagger über das Netz/Angriff <ul style="list-style-type: none"> ➡ Spieler wird zum Angriff ermutigt, der Schlag kann am Anfang auch aus dem Stand erfolgen, für Rettungsaktionen muss der Bagger als Alternative bestehen - Erfolgreicher Angriffsschlag zählt doppelt/Angriff, Feldabwehr <ul style="list-style-type: none"> ➡ Als erfolgreicher Schlag zählt, wenn der Gegner den Ball kein zweites Mal berühren konnte, mit dem Kampf um den im Volleyball so wichtigen zweiten Ball (Erlangen der Initiative) wird zumindest der Doppelpunktverlust verhindert 	<p>Zuspiel (Kreisbetrieb)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopfpässe nach Anspiel (Dreieck) - Kreisbetrieb wie zuvor, nur zusätzlichen Fänger auf Pos.II, damit Kopfpass möglich wird <p>Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit Schlag- oder Tennisball Angriffswurf über das Netz (Gesamtbewegungsablauf) - Lehrer steht auf einem Kasten, hält den Volleyball in der rechten Hand, Spieler schlagen nach Gesamtbewegungsablauf über das Netz - Schüler schlagen nach präzisem Pass Ball über das Netz <p>Übung mit Nachlaufen (Positions - wechseln)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf der Angriffsseite: Anspiel (Lehrer), Pass, Angriff von Pos.IV - Auf der Abwehrseite: Feldabwehr (zwei Spieler), Pass, Gegenangriff - Zuspieler und Angreifer sind inzwischen zu Abwehrspielern geworden - Spiel 2:3 bis der Ball herunter fällt (es werden persönliche Punkte vergeben: ein Punkt, wenn die drei Spieler erfolgreich sind, zwei Punkte für den Angreifer und Zuspieler - allerdings nur nach erfolgreichem Abschluss beim zweiten Angriff (bedingt sicheren ersten Schlag)) - Nach jeder Aktion wird gewechselt (Anspiel durch Lehrer - Zuspiel - Angriff - auf die andere Spielseite, Warteposition - Zuspiel - Feldabwehr (Pos.I) - Feldabwehr (Pos.V) - Ball holen und Lehrer übergeben) <p>Block</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partnerweises Üben, bei denen ein Spieler Bälle senkrecht dicht am Netz hochwirft und ein zweiter Spieler ein Dach über dem Ball bildet - Integration in Übung mit Nachlaufen (...Angriff - andere Seite, Warteposition - Block - Zuspiel...)
------------	--	---	---

3. Vom Mini-Volleyball Drei gegen Drei zum Midi-Volleyball Vier gegen Vier (Klasse 9 und 10 bzw. weiter)

Nochmals soll an dieser Stelle erwähnt sein: 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3 kann in keiner Klassenstufe falsch sein. Jedes Spiel hat seinen Reiz, macht Spaß und entwickelt zugleich Technik und Taktik (indiv.). Also sollte zu Beginn eines neuen Schuljahres sowie auch zur Auflockerung im laufenden Schuljahr immer wieder die gesamte Vielfalt der Kleinfeldspiele genutzt werden.

Die Taktik wird stets vom Spielsystem bestimmt. In den Spielen 2 : 2 und 3 : 3 steht in erster Linie die Entwicklung der Individualtaktik im Mittelpunkt. Zum Aufbau des Spiels unter gruppentaktischen Gesichtspunkten (abgestimmtes Zusammenspiel der einzelnen Teilbereiche wie z.B. Block - Feldabwehr) ist 4 : 4 in idealer Weise geeignet. Midi-Volleyball bietet in vereinfachter Form alle wichtigen Sequenzen des Zielspiels 6 : 6. Um Leistungsfortschritte im taktischen Bereich zu erreichen, wird es zunehmend sinnvoller (Grundkenntnisse vorausgesetzt), einzelne Teilbereiche des Spiels herauszulösen, zu üben und erneut in das Spiel zu integrieren. Gleichzeitig finden alle für die Schule notwendigen Basistechniken ihre Anwendung. Die Stabilisierung und Weiterentwicklung der erlernten Techniken ist ein Ziel des Unterrichts in der Mittel- bzw. Oberstufe. Midi-Volleyball ist sowohl in der Mittel- als auch Oberstufe spielbar. Natürlich zeigen sich innerhalb einer Altersstufe unterschiedliche Leistungsniveaus, aber es werden immer Leistungsstarke und Leistungsschwache miteinander spielen können, ja sogar müssen. In keiner anderen Sportart ist, wenn man erfolgreich sein will, ein Miteinander so zwingend notwendig wie im Volleyball, lassen sich die für eine moderne Gesellschaft wichtigen sozialen Verhaltensweisen schulen. Finden wir in der Netzhöhe einen Kompromiss, so ist trotz der unterschiedlichen körperlichen Entwicklung von Jungen und Mädchen ein gemeinsamer Unterricht bis in die Oberstufe (und darüber hinaus) möglich. Dabei wird es im gemeinsamen Spiel jedem gelingen, sein indiv. Leistungsniveau zu steigern. Werden von den Schülern die taktischen Grundanforderungen des Spiels 4 : 4 gemeistert, so ist das Hauptziel, Volleyball in der Schule effektiv spielbar zu machen, erreicht. Beim Lösen taktischer Aufgabenstellungen können drei Phasen unterschieden werden:

- Informationen aufnehmen
- Spielsituationen mit mind. zwei Alternativen schaffen
- Auf der Basis allgemeiner Erfahrungen Spielsituation bewusst machen
- Beobachtungsschwerpunkte setzen
- Anhaltspunkte zum frühzeitigen Erkennen vermitteln
- Informationen verarbeiten, Entscheidungen treffen
- Informationen ordnen und aufgabenspezifisch filtern
- Frühzeitiges Entscheiden fördern
- Bewegungshandlung ausführen
- Zur sofortigen Handlung animieren
- Jede sinnvolle/logische Lösung akzeptieren (u.U. auch falsche)

- Entscheidungsfindung nachvollziehen, optimale Lösungen erarbeiten, neuen Versuch starten.

Auch wenn die Ausprägung einer stabilen Spieltechnik in der Schule einen höheren Stellenwert besitzt, sollte dieser Lernbereich bei der Unterrichtsgestaltung nicht unbeachtet bleiben.

Die von uns gewählte Spieltaktik 4 : 4 entspricht den Anforderungen des modernen Volleyballs und kommt sowohl auf Schul- als auch Vereinsebene zur Anwendung. Ist ein Spiel mit Block unangebracht (Angriff noch nicht vorhanden), so muss sich lediglich die Pos.IV vom Netz lösen und im Feld die Ausgangsposition (Feldabwehr) einnehmen. Es werden erneut 15 Unterrichtseinheiten angeboten, welche als Doppelstunden optimal, jedoch nicht zwingend notwendig sind.

Spieltaktik 4 : 4 (Anlage 1)

Pos. III spielt zu, Dreierriegel, zwei Angreifer, Einerblock

3.1. Unterrichtsinhalte

UE	Inhalt Technik - Einführung Schwerpunkte	Organisation	Didaktisch-methodische Hinweise Spieltaktik	Vorbereitende Übungen
1-3	Wiederholungen aus der Orientierungsstufe und Mittelstufe (1:1, 2:2, 3:3)			

4 - 15	<p>Weiterentwicklung der Volleyballtechniken unter dem Aspekt der variablen Anwendung</p> <p>Zuspiel - Hohe Pässe</p> <p>Aufschlag - Flatteraufschlag</p> <p>Annahme - Annahmepritschen - Seitliche Annahme</p> <p>Angriff - Repertoire erweitern, Auseinandersetzung mit Einerblock</p> <p>Block - Verhalten Außenblockspieler</p> <p>Feldabwehr - Bewegung im Feld vor Ballaktion - Grundposition gegen scharfe Angriffe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe so, dass ein sinnvoller Schlag möglich wird (ca. 10cm über der ausgestreckten Hand) - Feldgröße nach Fähigkeit der Raumbeherrschung wählen (ca. 7x7m bis 9x9m) - 8 Schüler einen Ball, zur Spielvorbereitung partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 10min., abhängig von Spielanzahl) - Rundenspiele - Bundesliga - Bei zu hoher Schülerzahl ist Spiel mit Wechselspieler möglich (z.B. Wechsel immer am Aufschlag) - Ein Teil der Klasse spielt Volleyball, die andere macht z.B. ein Fitness-Kreistraining oder übt bestimmte Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Hinterspieler, 3 Vorderspieler - Dreierriegel - Keine Positionswechsel, Mittelspieler (Pos.III) stellt Pässe zur Pos.IV und II (Kopfpass) - Einerblock, Blockausgangsposition wie Außenblocker mit Zurückziehen des blockfreien Spielers in die Verteidigung - Beim planmäßigen Spiel ohne Block: Pos.IV zieht sich von vornherein ins Feld zurück (wie 3:3) - Ein Abwehrspieler Linie, einer Diagonale (blockfreier Spieler), einer lange Diagonale - Zuspiel nach Verteidigung aus der Mitte erneut zur Pos.IV und II - Vom Netz lösen und zum Angriff anbieten (Pos.IV), nach Verteidigung angreifen (Pos.IV und II) - Aktive Auseinandersetzung mit dem Gegner (am Block vorbeischlagen, Lücken in der Verteidigung suchen, schwache Spieler ausnutzen, Passrichtung erkennen...) - Räumliche Verhaltensweisen in der Feldverteidigung wie auf dem Großfeld 	<p>Zum Kennenlernen des neuen Spielsystems ist schrittweise vorzugehen und auf bereits Bekanntem aufzubauen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zuspieler und Annahmeriegel (Dreier) postieren - Blockspieler, Feldabwehr- und Auschlagspieler aufstellen - Mit Werfen und Fangen sind mögliche Ballwege klarzustellen <p>Wird das Spiel 3:3 beherrscht, ist auch 4:4 in Grundzügen spielbar. Weiterführende Techniken sind schrittweise einzubringen. Im Mittelpunkt steht das Spiel!</p>
4-5 1. DS	<p>Zuspiel Hohe Pässe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoher Pass nach Annahme: Halbhoch, dem Anlaufrhythmus des Angreifers angepasst (mit oder ohne Annahme) - Hoher Pass nach Feldabwehr: Muss dem aus der Aktion (FA, Sicherung, Block) kommenden Außenangreifer die nötige Zeit zum Anlauf sichern (meistens höher als nach Annahme) 	Übungen		

6-7 2. DS	<p>Aufschlag</p> <p>Flatteraufschlag (Rechtshänder)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, Schulterachse frontal zum Netz - Ball etwa in Brusthöhe in der linken Hand halten - Rechten Arm zurückführen (Schleife wie Angriff), Hand fest fixieren (Handgelenk) - Ball leicht vor dem Körper, flach und ohne Rotation anwerfen - Nach Grundsatz der Mechanik ($F=ma$) durch Spannung in Arm und Körper (Ersatz für fehlende Masse) sowie durch schnellen Armzug Kraft auf den Ball übertragen - Im Unterschied zum Angriffsaufschlag wird die Hand geradlinig beschleunigt - Mit Schlagbewegung (siehe Schleife) Gewichtsverlagerung auf das linke Bein - Mittiges Treffen des Balles mit fest fixierter Hand, kurz nach dem der Umkehrpunkt erreicht wurde - Stabile Körperhaltung, kein Nachschwingen des Armes 	
--------------------------------------	--	--

8-9 DS	<p>Annahme</p> <p>Annahmepritschen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entscheidung nach Abschlag: Leichte hohe Flugkurve, lange Aufschläge - Entscheidung vor Aufschlag: Beobachtung vorhergehender (leichter) Aufschläge, dann Ausgangsstellung weiter vorn - Ausgangsstellung (Technik) und Bewegung zum Ball wie Grundform - Nach Entscheidung Spielstellung einnehmen, Spannung in den Fingern aufbauen, Körper hinter den Ball bringen und zum Zielpunkt ausrichten, Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Ball prallen lassen und Flugkurve durch Spannung in den Fingern und Armen regulieren <p>Seitliche Annahme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bis zur Entscheidung, den Ball nicht frontal spielen zu können, wie Grundform - Nach Entscheidung Setzen des Richtungsfußes in Ballnähe (seitlich vor bzw. seitlich rück, Hüfte und Fuß aufdrehen) - Absenken der Innenschulter und Hochnehmen der Außenschulter, ruhiges Spielbett in Richtung Zielpunkt bilden - Steuerung und Impulsgebung wie Grundform 	
10 - 11 4. DS	<p>Angriff</p> <p>Repertoire erweitern, Auseinandersetzung mit Einerblock</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langer frontaler Angriffsschlag - Kurzer Diagonalschlag mit zielgerichteter Steuerung im Ellbogen- und Handgelenk - Verdeckter Schlag über die Schulter (stabiler Oberkörper, Schlagarm zieht zur entgegengesetzten Schulter) - Ableger(=Lob), Driveschlag, Handgelenkschläge - Unabhängig von Anlaufrichtung und Absprungort zeigen Füße und Schulterachse mit Absprung immer in die Diagonale 	

12 - 13 5. DS	<p>Block</p> <p>Verhalten Außenblockspieler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsstellung dort, wo der gegnerische Angreifer erwartet wird - Blocktechnik wie zuvor - Nach der Blockaktion spielt der Spieler auf Pos.III zu - Der Spieler auf Pos.IV bietet sich nach der Blockaktion(Feldabwehr) zum Angriff auf Pos.IV an (Anlauf nehmen) - Der blockfreie Spieler wird Verteidigungsspieler in der Diagonalen, er bewegt sich (2er-Rhythmus: Richtungsfuß – Stemmschritt) nach hinten/innen 	
14 - 15 6. DS	<p>Feldabwehr</p> <p>Bewegung im Feld vor Ballaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie bei der Bagger-Ausgangsstellung auf dem ganzen Fuß mit Körperschwerpunkt im großen Zehgelenk, Knie leicht gebeugt , Arme locker und leicht angewinkelt, antrittsbereit - Schnelle, schleichende Schritte bei gleichbleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper (wenn möglich, 2er-Rhythmus) zum vermutlichen Spielort (Antizipation) Grundposition gegen scharfe Angriffe - Grätschstellung etwas breiter als Hüfte - Absenken des Körpers kurz vor Angriffsabschlag (Unter-/Oberschenkel ca. 100°) - Schulter vor den Knien, Knie vor den Füßen - Arme leicht angewinkelt vor dem Körper etwa 90° zueinander, Handflächen nach oben - In der Aktion beide Arme direkt zum Ball 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorübungen zum Erlangen richtiger Körperpositionen (Lehrer macht vor , Schüler machen nach) - Nach Einnahme der richtigen Spielstellung partnerweises Schlagen auf den Bagger - Schwerpunkt in "Übung mit Nachlaufen" integrieren

4. Das Zielspiel Sechs gegen Sechs

Eines der wichtigsten Ziele des Volleyballunterrichts ist es, Freude an einer Sportart zu wecken, welche über einen hohen Freizeitwert verfügt und bis ins hohe Alter spielbar bleibt. Allerdings ist, auch im Vergleich zu anderen Sportspielen, die Anwendung des Zielspiels (6 : 6) in der Schule nur dann sinnvoll, wenn die Schüler über ein Grundmaß an technischen Fertigkeiten verfügen. Ist das nicht der Fall, kommt kein vernünftiges Spiel zustande, es entsteht mehr Frust als Lust und dann sollten die dem Kenntnisstand der Schüler entsprechenden Kleinfeldspiele (egal in welcher Altersstufe) angewendet werden. D.h. nur nach einer langfristigen, systematischen Vermittlung des Volleyballspiels ist es in der Schule ratsam, sich dem Spiel 6 : 6 zuzuwenden. Auf dem Weg dorthin ist der vorliegende Leitfaden eine wertvolle Hilfe. Mit dem Übergang vom 4 : 4 zum 6 : 6 wird das Spiel wesentlich komplexer, das Lernen technisch-taktischer Inhalte schwieriger. Das Umsetzen der jetzt im Mittelpunkt stehenden Mannschaftstaktik erfordert ein qualitätssicherndes Niveau der technischen Spielfertigkeiten. Neue Trainingsformen (elementar, komplex, spielerisch, situativ) verdrängen das bisher vordergründig spielerische Lernen. Da hier in der Schule objektive Grenzen gesetzt sind, andererseits aber die Schüler das Spiel 6 : 6 fordern, müssen wir einen Kompromiss finden. Gehen wir nicht zu sehr ins Detail, reicht das bis zum 4 : 4 Erlernte, um ein ordentliches Spiel 6 : 6 zu realisieren. Alle Techniken und Taktiken sind auf das nun 9 x 9m große Spielfeld übertragbar. Als einzige wirklich neue Position kommt die des Mittelblockers hinzu, was aber in Abhängigkeit vom Leistungsstand auch vernachlässigt werden könnte. Unserer bisherigen Systematik folgend stellen wir 3 Spielsysteme (Spieltaktik) mit entsprechenden Schwerpunkten zur Ausbildung bzw. dazu passenden Übungen vor. Wobei das erste System von allen Schülern spielbar ist, das zweite schon leistungsstärkere Schüler erfordert und das dritte für den Sportleistungskurs vorgesehen ist. Im Normalfall stellt das erste Spiel zugleich das realistische Endziel von "Volleyball in der Schule" dar. Wie schon bei den Kleinfeldspielen bestimmt das Spielsystem die Taktik und fordert bzw. entwickelt die jeweiligen Techniken. In unserem Streben, Neues zu vermitteln, müssen wir uns auch darüber im Klaren sein, dass einmal erlernte technische Bewegungsabläufe vor allem bei nicht regelmäßigm Training ständigen Veränderungen unterworfen sind. D.h. bei der Planung des Unterrichts sind Phasen zur Erhaltung technischer Bewegungsabläufe ebenso wichtig wie die des Erlernens. Aus den vielfältigen Möglichkeiten der nachfolgend angebotenen Unterrichtseinheiten sollten diejenigen Schwerpunkte und Übungen ausgewählt werden, die den Vorkenntnissen bzw. Bedürfnissen der Schüler ganz konkret entsprechen. Es gilt der Grundsatz: Lieber wenig richtig als viel falsch!

Für die Vermittlung der drei Spielsysteme im Zusammenhang mit der Ein- bzw. Fortführung technischer Ausbildungsinhalte wären jeweils 10 Unterrichtseinheiten denkbar. In der Aneinanderreihung der technischen Inhalte wurde nach ihrer im Spiel auftretenden Folge (Annahme - Zuspiel - Angriff - Sicherung) und nicht nach didaktisch-methodischen Gesichtspunkten des Übens vorgegangen. Eine Verknüpfung der einzelnen Spielemente in den Unterrichtseinheiten ist natürlich sinnvoll und erstrebenswert. Das systematische Erlernen der einzelnen Techniken ist von der Orientierungs- bis zur Oberstufe gewährleistet. Bei der Wahl des Spielsystems ist zu beachten, dass, wie in den Stufen zuvor, eins auf das andere aufbaut.

In der Betrachtung des Spiels aus taktischen Gesichtspunkten unterscheiden wir zwei große Komplexe, den Komplex 1 (K1) und den Komplex 2 (K2). Der K1 umfasst alle Spiel- und Folgehandlungen der annehmenden Mannschaft, der K2 alle Handlungen der aufschlagenden Mannschaft.

4.1. Unterrichtsinhalte

4.1.1. Sechs gegen Sechs / Grundkurs

Spieltaktik 6 : 6 (Anlage 2)

Pos. III spielt zu, Fünferriegel, zwei Angreifer, Einerblock, FA Pos. VI hinten

UE	Inhalte Technik/Schwerpunkt K1	Übungen
1	Annahme - Komplexe Grundform unter Berücksichtigung der neuen Feldmaße (9x9m) - Fünferriegel=fünf Spieler in der Annahme	
2	Zuspiel - Komplexe Grundform unter Berücksichtigung der neuen Feldmaße - Hoher Pass nach Annahme - Kopfpass	
3	Angriff - Anlauf auf Pos.IV von außen, auf Pos.II im rechten Winkel zum Netz - Anwendung Standardrepertoire von Pos.IV und II gegen Einerblock	
4	Angriffssicherung - 3 Spieler Nahsicherung, 2 Spieler Fernsicherung	
	Schwerpunkt K2	
5	Aufschlag - Tennisaufschlag unter Berücksichtigung neuer	

	<p>Feldmaße</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flatteraufschlag unter Berücksichtigung neuer Feldmaße 	
6	<p>Einerblock</p> <p>Außenblock Mittelblock</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsstellung dort, wo der gegnerische Mittelangreifer erwartet wird (falls vorhanden, sonst mittig mit Konzentration auf stärkeren Angreifer) - Bereitschaftsstellung wie Außenangreifer - Gegen Schnellangriffe wird die Ausgangsstellung mittels Nachstellschritten korrigiert, nach Absprung Arme direkt über die Netzkante schieben, Schulterachse parallel zum Netz, Finger gespreizt und Handgelenke leicht nach außen gedreht, Kopf gerade mit Blick zum Ball - Weiche kontrollierte Landung (Ganzkörperspannung lange aufrechterhalten) 	
7	<p>Feldabwehr</p> <p>Bewegung und Grundposition Bodentechniken (nur für koordinativ gute Schüler)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rutschbagger (Bälle kurz vor dem Körper): schnelles Absenken des Oberkörpers, mit direktem Zug der Arme zum Ball wird der Körper durch ein gleitendes Fallen über Knie, Handgelenke und Unterarme abgefangen und gleichzeitig stabilisiert - Flughecht (körperferne Bälle): Lauf mit abgesenktem Oberkörper, einbeiniger Abdruck nach vorn, Ball beidhändig oder mit zielferner Hand ins Feld schlagen, nach Ballkontakt mit beiden Händen abstützen und über Brust, Bauch und Oberschenkel ausgleiten - Seitliche Abwehr (Bälle körperfern u. seitl.) mit weitem seitlichen Ausfallschritt Absenken des Körperschwerpunktes, Streckung des ballnahen Beines, nach Ausholbewegung des Armes Ball mit der Handinnenfläche spielen 	

	(re/li), seitliches Ausgleiten über Gesäß und Rücken ohne Abstützen mit den Händen	
8	Feldzuspiel <ul style="list-style-type: none">- Aufbau Annahmeriegel (wie im K1)- Pos.III spielt zu- Anwendung Grundtechnik Baggern und Zuspiel	
9	Zuspiel <ul style="list-style-type: none">- Hoher Pass nach Feldabwehr	
10	Angriff von Pos.IV nach <ul style="list-style-type: none">- Block schnellstmöglich Anlaufausgangsstellung einnehmen (außen, spitz zum Netz), mit Körpertrehung zum Feld Richtungsfuß (rechts) weiträumig setzen, dann links-rechts laufen, eindrehen und stehen, nach Einschätzung der Flugkurve anlaufen, Ball im höchsten Punkt treffen- Feldabwehr Anlaufausgangsstellung mit raumgreifenden Vorwärtsschritten so schnell wie möglich einnehmen, nach Einschätzung der Flugkurve anlaufen, Ball im höchsten Punkt treffen	

4.1.2. Sechs gegen Sechs / Aufbaukurs

Spieltaktik 6 : 6 (Anlage 3)

Läufersystem aus dem Hinterfeld, Fünferriegel, drei Angreifer, Doppelblock, FA Pos. VI hinten

UE	Inhalte Technik/Schwerpunkt K1	Übungen
1	Annahme - Annahmepritschen	
2	Zuspiel Läufer aus dem Hinterfeld (Pos.I) - Der Zuspieler läuft vor der Annahmehandlung zum Netz, nimmt eine dem Annahmespieler zugewandte Bereitschaftsstellung ein und läuft vom Netz zum Ball - Vor dem Zuspiel nimmt er eine sichere Spielstellung ein, die Brust zeigt zur Pos.IV Meterball - Der Pass wird etwa einen Meter hoch über die Netzkante, einen Meter vom Z. bzw. ca. 75cm vom Netz entfernt gespielt	
3	Angriff Meterball in der Feldmitte - Der Anlauf erfolgt links vom Z. - Der letzte Auftaktschritt vor dem Stemmschritt wird im Moment der Ballberührung durch den Zentralen gesetzt (linker Fuß bei Rechtshändern) - Mit dem anschließenden Stemmschritt wird die optimale Position zum Ball erlangt Außenangriff - Anlauf auf Pos.IV von außen, auf Pos.II im rechten Winkel zum Netz - Anwendung Standardrepertoire von Pos.IV und II gegen Doppelblock	
4	Angriffssicherung - 3 Spieler Nahsicherung, 2 Spieler Fernsicherung	
	Ziel/Schwerpunkt K2	
5	Aufschlag - Tennisaufschlag - Flatteraufschlag	
6	Block	

	<p>Außenblock</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei einem Gruppenblock auf Pos.II oder IV bestimmt grundsätzlich der Außenblockspieler den Absprungort <p>Mittelblock</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Aufgabe des Mittelblockers ist es, einen 2er-Block zu bilden - Größere Distanzen (zur Außenposition) werden am sinnvollsten im 2er-Rhythmus (Richtungsfuß - Stemmschritt) überwunden - Ziel ist, den Außenblock optimal zu schließen, sollte das nicht möglich sein, ist soviel Raum wie möglich abzudecken und eventuell ein passiver Block zu stellen - Hände nach hinten abklappen (Spannung halten), so dass der abprallende Ball im eigenen Feld spielbar ist 	
7	<p>Feldabwehr</p> <p>Signale lesen und schnellstmögliche Bewegung zum Handlungsort</p> <p>Orientierungen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kann der Angreifer schlagen oder nur pritschen - Anlaufrichtung ist oft Schlagrichtung (seitl. Bewegung) - Kann er angreifen, Schlagrepertoire ergründen (verdeckter Schlag, legt gerne ab o.ä.) - Ball dicht am Netz - FA vorn - Ball weg vom Netz - FA hinten - Großer Angreifer (hohe Abschlaghöhe) - FA vorn - Kleiner Angreifer (niedrige Abschlaghöhe) - FA hinten - Ball innen - Diagonale stärken - Ball außerhalb der Antenne - Linienverteidigung auflösen (sichern) - Angreifer schlägt Ball vor dem Körper - FA vorn - Angreifer unterläuft den Ball - FA hinten (auf Ableger achten) - Angreifer geht mit gestrecktem Arm zum Ball - FA vorn (Ableger) 	

	Zusammenspiel Außenblock-Blocksicherung - Für die Ableger hinter den Block ist in erster Hinsicht der Linienverteidiger zuständig	
8	Feldzuspiel, Chanceball - Jede Abweichung von einem planmäßigen Spieldurchgang beim Gegner ist eine Chance zu punkten und mündet in besonders hoher Aktivität und Qualität - Spätestens mit der letzten Ballberührung des Gegners muss der Annahmeriegel aufgebaut sein (wie K1, Fünferriegel)) - Der Zuspieler steht bereits am Netz und ist in Aktionsbereitschaft - Die Initiative für das FZ geht von den Spielern auf Pos.V und VI aus (alle anderen Spieler müssen sich nach dem FZ zum Angriff anbieten) - Die Angreifer im Vorderfeld postieren sich bei Chanceballsituationen im Feld und laufen erst nach Sicherstellung des Feldzuspieldurchgangs in Angriffsposition - Der Chanceball muss, ob gepritscht oder gebaggert, mit höchster Präzision zur Läuferposition, der Ball wird hoch (dem Baggergefühl entsprechend), etwa 2,5m über der Netzkante, zur Läuferposition gespielt	
9	Zuspiel - Hoher Pass nach Feldabwehr - Meterball (nach kontrollierter FA)	
10	Angriff - Angriff über die Außenpositionen - Nach kontrollierter Feldabwehr bzw. Feldzuspiel bietet sich der Mittelangreifer zum Meterball an	

4.1.3. Sechs gegen Sechs / Leistungskurs

Spieldtaktik 6 : 6 (Anlage 4)

Zwei Zentrale als Läufer aus dem Hinterfeld, Dreierriegel, drei Angreifer, Doppelblock, FA Pos. VI hinten

UE	Inhalte Technik/Schwerpunkt K1	Übungen
1	Annahme <ul style="list-style-type: none"> - Anwendung aller Annahmetechniken mit ausgleichenden Körperbewegungen entsprechend der Schwere des Aufschlags - Dreierriegel=drei Spieler in der Annahme 	
2	Zuspiel <ul style="list-style-type: none"> - Spezialposition: Zentraler (Zuspieler, Spielgestalter, Regisseur=zentraler Spieler) - Läufer von Pos.I,VI,V - Einführung Schnellangriff ("Kurzer Ball" auf Pos.III), der "Kurze Ball" wird so hoch gespielt, wie der Angreifer in der Lage ist abzuschlagen, nicht auf die Netzkante spielen (ca. 0,5m weg vom Netz) 	
3	Angriff <p>"Kurzer Ball" in der Feldmitte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Anlauf erfolgt links vom Zentralen (2er-Rhythmus) - Nach der Annahme ist der Ball über der rechten Schulter stets im Blickfeld - Der Absprungort in Entfernung zum Zentralen beträgt eine Armlänge, die optimale Distanz zum Netz beträgt in der Regel 1-1,5m, vergrößert sich jedoch mit der Entfernung des Balles zum Netz (Annahme) - Im Moment des Ballkontakte durch den Zentralen erfolgt der Absprung 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Der Abschlag des Balles erfolgt im Umkehrpunkt der Flugkurve (kein Aufsteiger) - Die Aushol- und Schlagbewegung entspricht der Grundtechnik und dem Standardrepertoire (keine Sondertechnik) <p>Außenangriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf auf Pos.IV von außen, auf Pos.II im rechten Winkel zum Netz - Anwendung Standardrepertoire von Pos.IV und II gegen Doppelblock 	
4	<p>Angriffssicherung (Anlage 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je ein Hauptsicherungsspieler für Nah- und Fernsicherung <p>Sicherung erfordert sehr viel Aktivität (Kraft) und ist vorrangig an bestimmte Spielsituationen gekoppelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angreifer in Not (z.B. dichter Pass, schlechter Anlauf, übermächtiger Block) - Angreifer nach Fehler Sicherheit geben (Teamgeist) - Spielentscheidende Phasen (Endkampf) - Aufbau von Aktivität (nach Fehlserien Stress abbauen, Kampfgeist abfordern) <p>Grundprinzip:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hauptverantwortlicher Spieler für die Nahsicherung ist bei Pässen vor dem Zentralen der liniennächste linke Hinterspieler, bei Pässen hinter dem Z. der liniennächste rechte Hinterspieler, die Nahsicherung ist die tiefste Abwehrstellung (kann z.B. auch im Kniestand erfolgen) - Hauptverantwortlicher Spieler für die Fernsicherung ist der jeweils andere Hinterspieler - Alle anderen Spieler sind ebenfalls in Bereitschaft und sichern entsprechend ihren Spielpositionen mit - Dichte Bälle werden durch die Blockspieler selbst gespielt (Eigensicherung), entweder oben oder unten (direktes Absenken, Drehen und Eingleiten des Körpers nach der Blockaktion) bzw. als Fußabwehr 	

	Ziel/Schwerpunkt K2	
5	<p>Aufschlag</p> <p>Sprungaufschlag (einhändiger Anwurf, Rechtshänder)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittstellung, rechter Fuß vorn, Ball in der rechten Hand - Mit ausholender Kreisbewegung und gleichzeitigem Setzen des linken Beins wird der Ball ca. 3m hoch angeworfen (auch höher) - Der linke Arm nimmt den Schwung des Wurfarmes auf, um in den 2er-Rhythmus des Angriffschlages zu kommen (dann wie Angriff) - Der Absprung erfolgt über das vorgestellte linke Bein nach vorn oben - Um den Ball über der Schulter treffen zu können, erfolgt die Streckung des Schlagarmes früher als beim netznahen Angriff 	
6	<p>Block</p> <p>Zusammenspiel Außenblock-Mittelblock</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Zentrale blockt auf Pos.II, der stärkere Blockspieler kann zur Pos.III, der bessere Außenangreifer zur Pos.IV wechseln - Die Blockpositionen sind die Kampfpositionen, ein passiver u.U. auch schlechter Doppelblock ist einem Einerblock vorzuziehen - Beim Gruppenblock auf Pos.II und IV bestimmt prinzipiell der Außenblockspieler den Absprungort und muss hohe technische Qualität gewährleisten (nicht rauspringen), der Mittelblocker schließt lediglich an und vergrößert die Fläche - Gegen Angriffe in der Mitte versuchen beide Außenblockspieler an den Mittelblocker anzuschließen, die Ausgangsstellung muss jedoch als erstes einen sauberen Außenblock gewährleisten <p>Grundorientierungen für Außenblockspieler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dichter Pass = Ball direkt blocken - keine Chance lassen 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Normaler Pass (0,75m vom Netz) = Linie ca. 1m frei lassen - Erfolg suchen - Ferner Pass = In die Diagonale rücken u. proportional die Linie freigeben 	
7	<p>Feldabwehr</p> <p>Hauptverteidigungsspieler (HaVS) und Hilfsverteidigungsspieler (HiVS)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Zentrale verteidigt auf Pos.I - Pos.I und V sind HaVS und in erster Linie für alle scharf am Block vorbeigeschlagenen Bälle zuständig - Die Ausgangspositionen der HaVS sind den Möglichkeiten der Angreifer anzupassen (ca 7m) - Die blockfreien Spieler (Pos.II und IV) werden HiVS - In der Diagonale ist die Position der HaVS seitlich im Raum zwischen dem gedachten Blockschatten- und Netzschatte nrand, längs in Abhängigkeit vom Abschlagwinkel einzunehmen (kleiner/großer Angreifer, dichter/ferner Ball, Pass innen/außen) - Der HiVS verkleinert durch sein Lösen in das Feldinnere den Raum für den HaVS ohne ihn zu verdrängen (und steht im Moment des Abschlags), verteidigen mehrere Spieler einen Raum, so stehen sie immer gestaffelt, nie parallel (Raumverteidigung) - Die Linienposition des HaVS ist von außen beginnend zwischen gedachtem Blockschattenrand und Seitenlinie zu suchen (Linienfuß leicht vor, Körperstellung mit Tendenz nach innen), längs in Abhängigkeit vom Abschlagwinkel - Ableger werden in erster Linie von den Zentralen verteidigt: Angriff über Pos.IV = Linienverteidiger, Angriff über Pos.II = HiVS <p>Taktikverteidigungsspieler (TaVS)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pos.VI ist TaVS - In der Grundorientierung verteidigt der Spieler 	

	<p>in Verlängerung der gedachten Linie zwischen Abschlagpunkt und den zusammentreffenden Händen der zwei Blockspieler (Blocknaht)</p> <p>Der TaVS muss in Abhängigkeit von der Angriffs- bzw. Blockentwicklung auf die sich entwickelnden Situationen reagieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Block geschlossen = lang, Abpraller ins Feld zurückholen - Block offen = Loch stopfen - Schlagrichtung sichtbar = Richtung stärken (z.B. Linie mit HaVS verdoppeln) - Ableger, Driveschläge = freigewordene Räume der voreilenden Hauptverteidiger übernehmen <p>Zusammenspiel Außenblock-Blocksicherung</p> <p>Der Außenblockspieler bestimmt den Absprungort und setzt dadurch (in Abhängigkeit von der Entfernung des Balles zum Netz) Signale für die Blocksicherung</p> <p>Grundorientierungen für Blocksicherung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dichter Pass = Ball direkt blocken - Linienspieler übernimmt Nahsicherung - Normaler Pass = Linie ca. 1m frei lassen - Angreifer lesen, Linienspieler und blockfreier Spieler zuständig - Ferner Pass = Zonenblock - blockfreier Spieler übernimmt Nahsicherung (Schlag in kurze Diagonale nicht möglich) 	
8	<p>Feldzuspiel, Chanceball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spätestens mit der letzten Ballberührung des Gegners muss der Annahmeriegel aufgebaut sein (wie K1, Dreierriegel) - Der Zentrale (Läufer aus dem Hinterfeld) steht vor der letzten Ballberührung des Gegners am Netz - Die Angreifer im Vorderfeld postieren sich im Feld und laufen erst nach Sicherstellung des Feldzuspels in Angriffsposition 	
9	<p>Zuspiel</p> <p>Differenzierung gute Feldabwehr-Chanceball /</p>	

	<p>schlechte Feldabwehr</p> <ul style="list-style-type: none">- Ball am Netz, Aufsteiger möglich- Ball im Mittelfeld, hohe Pässe zu Pos.IV und II müssen den Außenangreifern die nötige Zeit zum Anlauf sichern	
10	<p>Angriff</p> <ul style="list-style-type: none">- Bei Chanceballsituation löst sich der Mittelblocker schnell vom Netz und bietet sch zum "Kurzen Ball" an- Nach Abwehr von Ablegern muss Pos.IV und II schnell nach außen laufen und optimale Anlaufposition anstreben	