Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Einführung in das obere und untere Zuspiel im Volleyball

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

III.B.9

Volleyball

Von unten und von oben volley spielen – Einführung in das obere und untere Zuspiel im Volleyball

Ein Beitrag von Maximilian Hauser

© RAABE 2022

© Dmitri Melikov / Digital Vision

Die Schülerinnen und Schüler werden in dieser Unterrichtseinheit mithilfe von methodischen Übungsreihen an die Techniken des oberen und unteren Zuspiels im Volleyball herangeführt. Durch Binnendifferenzierung kann jedes Kind in seinem Tempo und auf seiner Leistungsstufe ausprobieren und trainieren.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Spielfähigkeit entwickeln, Spielerfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Große Spiele, Ballspiele, Volleyball
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Volleyball

Von unten und von oben volley spielen – Einführung in das obere und untere Zuspiel im Volleyball

Ein Beitrag von Maximilian Hauser

© Trever Williams / Digital Visions

© RAABE 2022

Die Schülerinnen und Schüler werden in dieser Unterrichtseinheit mithilfe von methodischen Übungsreihen an die Techniken des oberen und unteren Zuspiels im Volleyball herangeführt. Durch Binnendifferenzierung kann jedes Kind in seinem Tempo und auf seiner Leistungsstufe ausprobieren und trainieren.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Spielfähigkeit entwickeln, Spielerfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Große Spiele, Ballspiele, Volleyball
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder

Allgemeine Hinweise

Einführung vom Volleyballspielen

Volleyball ist ein Mannschaftsspiel mit großem koordinativen Anspruch. Der Ball wird mit den Händen oder einem anderen Körperteil „volley" gespielt, d. h. es darf nur ein kurzer Kontakt zwischen Körper und Spielgerät entstehen. Es gibt keinen direkten Körperkontakt, kein Schieben, kein Schubsen. Alle Kinder werden gleichzeitig beschäftigt, ohne dass jemand auf der Ersatzbank sitzen muss. Es ist organisatorisch einfach, verschiedene Leistungsstufen durch Kleinfelder zu unterscheiden. Wichtig ist, die Zielsportart so weit zu vereinfachen, dass die Kinder sie ausführen können.
In unteren Klassenstufen bzw. zur Einführung von Volleyball kann zunächst nur in den Spielformen 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 auf kleinen Feldern gespielt werden. Durch die Verringerung der Spielerzahl pro Feld werden die kommunikativen Anforderungen vereinfacht und gleichzeitig die Anzahl der direkten Ballkontakte, und somit der Aufforderungscharakter des Spiels erhöht.

Methodische Übungs- und Spielreihen

Die vorliegenden Materialien bieten Hilfestellung zum methodischen Erlernen der Grundtechniken Pritschen und Baggern im Volleyball sowie zur Vereinfachung der Zielsportart. Deren Grundzüge sollten jedoch technisch und taktisch erhalten bleiben.
Einen Ball „volley" zu spielen ist schwieriger, als ihn zu fangen oder zu werfen. Somit muss das Volleyballspiel bei vielen Schülerinnen und Schülern einen methodischen Schritt vor der eigentlichen Technik starten. Man kann wie folgt in methodischen Stufen vorgehen (nach Gräser/Höfer 2013):
Stufe 1: fangen und werfen: mit Pritschtechnik (über der Stirn) fangen und im Pritschwurf werfen bzw. fangen und werfen mit gestreckten Armen von unten (Schockwurf/Baggertechnik)
Stufe 2: volleyballgerecht fangen und werfen: fangen, 1 x sich selbst anwerfen, dann pritschen/baggern (Pritsch-/Schockwurf) oder für Fortgeschrittene: Ball 1 x sich selbst hochpritschen/-baggern und dann zum Partner pritschen/baggern
Stufe 3: volley spielen: direkt hin und her pritschen/baggern

© RAABE 2022

Praktische Tipps

Netze

Zur Abgrenzung der Spielfeldhälften bietet es sich an, ein Lang-Netz (alternativ: Bau-/Gummiband) durch die komplette Halle zu spannen, um somit möglichst viele Felder zu generieren. Die Netzhöhe kann variieren, sollte aber nicht weniger als zwei Meter betragen. Die Felder können mit Hilfe von Gummiplättchen markiert werden oder es können bereits vorhandene Hallenlinien genutzt werden (Hütchen oder Kegel sind wegen Stolpergefahr nicht geeignet).

Spielfelder

Die Feldgröße darf ebenfalls variieren, sollte aber ca. 3 x 3 Meter pro Feldhälfte für das 1-gegen-1 und 4 x 4 Meter pro Feldhälfte für das 2-gegen-2 betragen. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass ein Spielfluss zustande kommt, und die Feldgröße und Netzhöhe den Möglichkeiten der Schülerinnen und Schüler angepasst werden.

Wichtige Prinzipien

Ein wichtiger Punkt beim Volleyballspiel ist die Erziehung zu Fairness und Respekt. Da alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig auf Kleinfeldern spielen, muss jedes Kind lernen, auf seiner Feldhälfte Schiedsrichter zu sein. Die Kinder müssen also ehrlich und fair miteinander umgehen. Greifen Sie

nur dann ein, wenn auf einem Spielfeld keine Einigung erreicht werden kann. Bei Unklarheit kann ein Ballwechsel wiederholt werden.
Weiter sollte Folgendes beim Üben beachtet werden:
– Beim „Miteinander“ dürfen Freunde zusammengehen.
– Beim „Gegeneinander“ sollte die Spielstärke etwa ausgeglichen sein.
– Achten Sie darauf, dass kein Kind bei der Paar- oder Gruppenbildung diskriminiert wird.

Mediathek

- **Anrich, Christoph u.a.:** Supertrainer Volleyball. Rowohlt. Reinbek 2010.
  Das Buch bietet zahlreiche Anregungen und Übungen für die Praxis und wird dabei sowohl Anfängern als auch fortgeschrittenen Spielerinnen und Spielern gerecht.
- https://raabe.click/sp-Deutscher-Volleyball-Verband (letzter Abruf am 26.09.2022)
  Auf dieser Seite gibt es die Broschüre „Volleyball aktuell“ von Josef Wolf (in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesstelle für den Schulsport) zum Download. Neben der Einführung und Organisation von Hallen- und Beachvolleyball für alle Klassenstufen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene werden zahlreiche Übungsformen und Spielvarianten aufgezeigt

Beitrag aus RAAbits Sport

- **Rhode, Manuel:** Baggern leicht gemacht – Einführung in das untere Zuspiel beim Volleyball (Teil III/B, Beitrag 6). RAAbits Sport, Ausgabe 52/2020)

© RAABE 2022

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Erlernen der Grundtechnik Pritschen

M 1 **Das obere Zuspiel – Pritschen**
M 2 **Übungen zum oberen Zuspiel – Stationen**

Benötigt: 1 (Volley-)Ball pro Kind, 1 Netz/Band/Schnur, Markierungsplättchen, weiteres Material siehe Stationskarten M 2

2. Doppelstunde

Thema: Erlernen der Grundtechnik Baggern

M 3 **Das untere Zuspiel – Baggern**
M 4 **Übungen zum unteren Zuspiel – Stationen**
M 5 **Spielform Rondo**

Benötigt: 1 (Volley-)Ball pro Kind, 1 Netz/Band/Schnur, Markierungsplättchen, weiteres Material siehe Stationskarten M 4

3. Doppelstunde

Thema: Volley-Spielen im 2-mit-2 und im 2-gegen-2

M 6 **Spielform 2 mit 2**

Benötigt: 1 (Volley-)Ball pro Kind, 1 Netz/Band/Schnur, Markierungsplättchen

© RAABE 2022

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Erlernen der Grundtechnik Pritschen

Aufwärmen
Balltausch
Jedes Kind hat einen beliebigen Ball und läuft damit durch die Halle. Begegnen sich zwei Kinder, bleiben sie kurz stehen, verneigen sich voreinander, tauschen dann die Bälle und laufen weiter.
Variation: Bei Begegnung und vor dem Balltausch werden andere Bewegungen ausgeführt (z. B. eine Kniebeuge machen, sich einmal um die eigene Achse drehen usw.).

Hauptteil
Das obere Zuspiel – Pritschen (M 1 und M 2)
Gehen Sie mit den SuS die Bilder und Erläuterungen zum Pritschen durch (siehe M 1) und demonstrieren Sie ggf. den Bewegungsablauf. Die SuS führen anschließend die Übungen an den Stationen durch (siehe M 2).

Ausklang
Turnier 1 gegen 1
Die Paare spielen auf ihren Kleinfeldern gegeneinander. Nach abgelaufener Zeit wechseln die Spielerinnen und Spieler einer Seite eine Feldhälfte nach rechts (der Letzte in der Reihe wechselt auf den ganz linken Platz auf dieser Seite), die SuS der anderen Seite bleiben stehen. So entstehen immer wieder neue Spielpaare, unabhängig davon, wer gewonnen hat. (Siegerehrung und Lob zu fairem Spiel.)

© RAABE 2022

Doppelstunde 2: Erlernen der Grundtechnik Baggern

Aufwärmen
Ball-Akrobaten
Jedes Kind wirft sich den Ball mit einem Schockwurf von unten hoch an und fängt ihn unten wieder auf.
Variation: Zwischendurch können koordinative Aufgaben gestellt werden, z. B.:
– Sich ans linke/rechte Ohr/an beide Ohren fassen.
– Sich an Nase/Stirn/Hinterkopf fassen.
– Sich an den linken/rechten Fuß/an beide Füße fassen.

Hauptteil
Das untere Zuspiel – Baggern (M 3 und M 4)
Gehen Sie mit den SuS die Bilder und Erläuterungen zum Baggern durch (siehe M 3) und demonstrieren Sie ggf. den Bewegungsablauf. Die SuS führen anschließend die Übungen an den Stationen durch (siehe M 4).
Hinweis: Die SuS können die auf den Stationskarten aufgeführten Variationen auch mit dem oberen Zuspiel ausprobieren.

Spielform Rondo (M 5)
Die SuS führen die Spielform mit- und gegeneinander durch.
Turnier 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2: Die Paare spielen auf ihren Kleinfeldern. Nach abgelaufener Zeit spielt ein Sieger gegen eine zugeloste andere Siegerin, ein Verlierer-Team spielt gegen ein zugelostes Verlierer-Team (Regeln je nach Leistungsstärke der SuS).

Ausklang
Reflexion
- Was hat beim Rondo-Spiel gut funktioniert, was nicht?
- Welche Gruppe hatte die beste Technik?
- Was möchtet ihr an eurer Technik verbessern?

Doppelstunde 3: Volley-Spielen im 2-mit-2 und im 2-gegen-2

Aufwärmen
Hoch-Tief-Ball
Je drei SuS stehen nebeneinander. Ein weiteres Kind steht ihnen in einigem Abstand mit einem Ball gegenüber. Dieses wirft den Ball nun zu den Mitschülern und ruft gleichzeitig einen ihrer Namen. Das aufgerufene Kind muss den Ball je nach Zuspielhöhe in der Pritsch- oder Bagger-Position fangen. Nach einiger Zeit wechseln die Rollen.
Variationen:
- Kann das aufgerufene Kind den Ball nicht fangen, bevor dieser auf den Boden fällt, muss es eine Zusatzaufgabe (z. B. 3 Hampelmänner) erfüllen.
- Der Zuspieler prellt den Ball zunächst auf den Boden. Die Mitspielerinnen fangen den Ball erst nach dem Aufprall.
- Die Mitspielerinnen stehen mit dem Rücken zum Zuspieler und müssen sich beim Aufruf ihres Namens blitzschnell umdrehen.

Hauptteil
Spielform 2 mit 2
Die SuS spielen zunächst miteinander in 2er-Teams. Besprechen Sie mit den SuS die Regeln für das Kaiserturnier:
- abwechselnde Ballberührung der SuS
- maximal 3 Kontakte
- Feldaufteilung: Spieler-Paar A auf einer Spielfeldseite, Spieler-Paar B auf der gegenüberliegenden

Ziel: Den Ball 3 x spielen.

Ausklang
Spielform Kaiserturnier 2 gegen 2
Die SuS führen das Turnier im 2-gegen-2 durch (das Siegerpaar rückt ein Feld auf, das Verliererpaar ein Feld zurück). Abschließende Siegerehrung und Lob für faires Spiel.

© RAABE 2022

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Einführung in das obere und untere Zuspiel im Volleyball

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

III.B.9

Volleyball

Von unten und von oben volley spielen – Einführung in das obere und untere Zuspiel im Volleyball

Ein Beitrag von Maximilian Hauser

© RAABE 2022

© Dmitri Melikov / Digital Vision

Die Schülerinnen und Schüler werden in dieser Unterrichtseinheit mithilfe von methodischen Übungsreihen an die Techniken des oberen und unteren Zuspiels im Volleyball herangeführt. Durch Binnendifferenzierung kann jedes Kind in seinem Tempo und auf seiner Leistungsstufe ausprobieren und trainieren.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Spielfähigkeit entwickeln, Spielerfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Große Spiele, Ballspiele, Volleyball
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.