

SCHOOL-SCOUT.DE

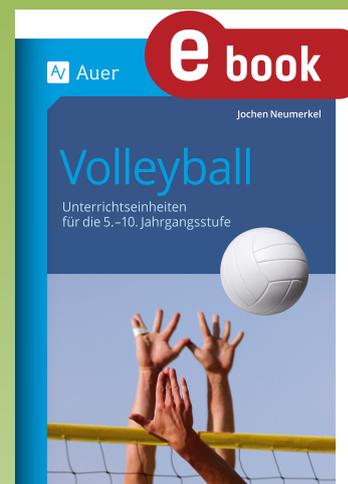
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Volleyball - Unterrichtseinheiten für die 5.-10. Jahrgangsstufe

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Inhalt

1. Vorwort	4
2. Allgemeines zum Lehrplan	5
3. Die Grundtechniken des Volleyballs	6
3.1 Oberes Zuspiel – Pritschen	6
Technikbeschreibung	6
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)“	7
Stationentraining zum Pritschen	11
3.2 Unteres Zuspiel – Baggern	17
Technikbeschreibung	17
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Baggern (Unteres Zuspiel)“	18
3.3 Der Aufschlag	24
3.3.1 Der Aufschlag von unten	24
Technikbeschreibung	24
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen den Aufschlag von unten“	25
3.3.2 Der Profiaufschlag (Aufschlag von oben)	30
Technikbeschreibung	30
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen den Profiaufschlag“	30
3.4 Der Angriffsschlag – Schmettern	35
Technikbeschreibung	35
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Endlich schmettern!!!“	35
3.5 Der Block	42
Technikbeschreibung	42
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen das Blocken“	43
4. Spielentwicklung – von 1:1 bis 3:3	48
5. Beachvolleyball	50
5.1 Erwärmung vor dem Beachen	52
5.2 Spiele für das Beachen	55
6. Regeln und Schiedsrichterzeichen	57
7. Turnierformen	66
7.1 Turniere und Spiele für den Unterricht	66
7.2 Organisation eines Beachvolleyball-Turniers	71
8. Literaturverzeichnis	79



1. Vorwort

Volleyball bietet für den Schulsport zahlreiche attraktive Möglichkeiten, den Schülern¹ Freude und Spaß an Bewegung zu vermitteln. Die Schüler können auf diesem Wege positive Erlebnisse sammeln und vor allem schnelle Erfolge erzielen, die sehr motivierend wirken. Aufgrund der schulstrukturellen Wandlung der letzten Zeit wird es immer mehr Aufgabe des Schulsports und somit der unterrichtenden Lehrkraft sein, alle Chancen zu nutzen, um die Schüler für Bewegung oder vielleicht sogar für eine Sportart zu begeistern und damit Anreize für ihre Freizeitgestaltung zu schaffen.

Volleyball eignet sich hierfür besonders gut. Ein Grund dafür ist sicherlich die Trendsportart Beachvolleyball, durch die die Jugend wieder auf das Hallenvolleyball aufmerksam geworden ist. In den Freibädern wird seit Jahren im Sommer gebeacht, die Jugendlichen brauchen meist nur einen kleinen Anstoß, um es selbst einmal zu probieren. Ein weiterer Grund ist der geringe organisatorische Aufwand. Volleyball kann überall gespielt werden, und man benötigt nicht einmal immer ein Netz dazu. Ein Ball reicht, und schon kann es losgehen.

Leider kommt Volleyball in vielen Schulen zu kurz. Nicht nur der Netzaufbau schreckt viele Kollegen ab, sondern auch die Scheu vor der komplexen Technikvermittlung und der langen Dauer bis zur Spielfähigkeit der Schüler.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich diese Scheu „bekämpfen“. Die Unterrichtseinheiten sind so konzipiert, dass die Schüler **von der ersten Stunde an spielfähig** sind, was durch attraktive Spiel- und Turnierformen realisierbar wird. Die Grundtechniken des Volleyballs werden von Anfang an in spielerischer Art und Weise vermittelt. Bei der Zusammenstellung der einzelnen Unterrichtseinheiten habe ich besonders darauf geachtet, jeweils eine hohe Bewegungszeit und -intensität zu erzeugen.

Das vorliegende Buch eignet sich für die 5.–10. Jahrgangsstufe (4. Klasse ist auch schon möglich) aller Schularten. Es bietet klar strukturierte Sportstunden, die sich mit wenig Aufwand umsetzen lassen. Sie erhalten zu der Beschreibung der Unterrichtsverläufe alle Technikbeschreibungen, Bilder, Stationskarten, Arbeitsblätter und Wortkarten. Alle Stunden können sowohl von Sport-Spezialisten als auch von nicht-sportstudierten Lehrern abgehalten werden. Die Unterrichtseinheiten lassen sich leicht für die entsprechende Jahrgangsstufe modifizieren und anpassen. Sie enthalten alle ein vollständiges Aufwärmprogramm, das auf den Hauptteil der Einheit abgestimmt ist.

Sie können individuell entscheiden, ob Sie in den einzelnen Stunden jeweils einen kurzen Theorieteil (Regelkunde) einplanen oder ob Sie einen kompletten Theorieblock abhalten, wobei es erfahrungsgemäß schwierig ist, die Schüler dafür zu motivieren.

Das Buch enthält keinerlei Zeitangaben, da es mir fernliegt, alle Schularten, Geschlechter, Begabungen usw. über einen Kamm zu scheren. Nehmen Sie sich so viel oder wenig Zeit für die folgenden Einheiten, wie es Ihnen beliebt. Es macht keinen Sinn, mit dem Schmettern zu beginnen, wenn die Schüler nicht ordentlich zuspielen können.

Vor Beginn der Volleyballsequenz ist es empfehlenswert, die Schüler über eine Ballolympiade oder einen koordinativen Geschicklichkeitszirkel an die Bälle und deren Flugeigenschaften zu gewöhnen.

Meine Unterrichtsideen habe ich in den letzten Jahren immer wieder erprobt und auch immer weiter verfeinert. Einige Abwandlungen und sogar ganze Übungen stammen aus dem Ideenpool meiner Schüler, wofür ich sehr dankbar bin. Es hat sich für mich als sehr positiv erwiesen, den Schülern einen gewissen Handlungsspielraum zu gewähren, sodass sie auch mal eigene Idee in die Unterrichtsgestaltung einbringen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Ihr Jochen Neumerkel

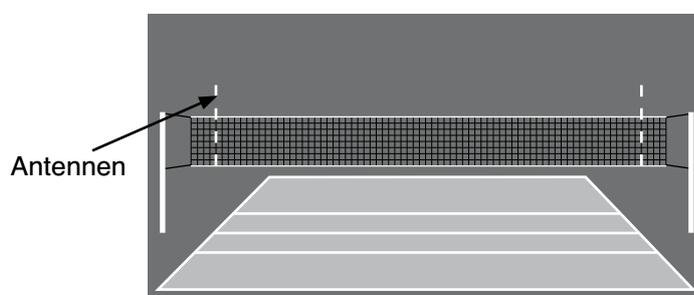
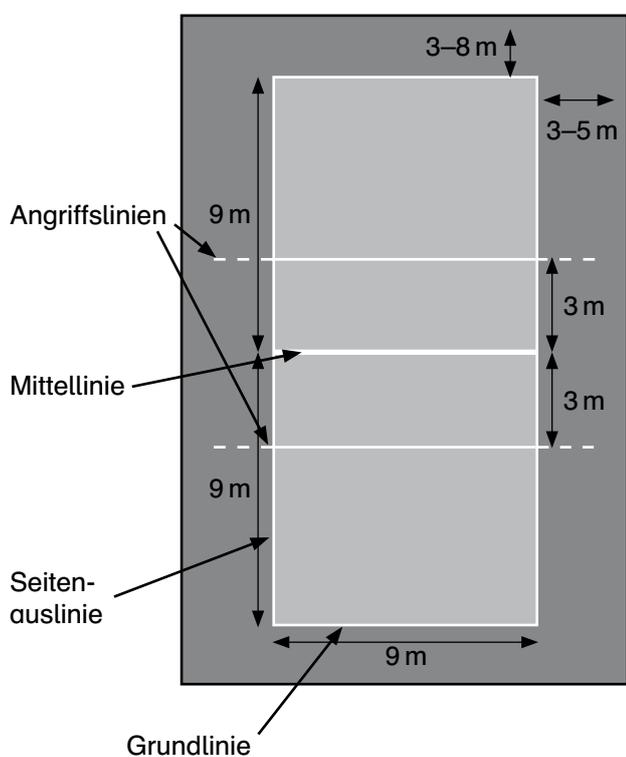
¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch ausschließlich die männlichen Formen verwendet. Wenn von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.



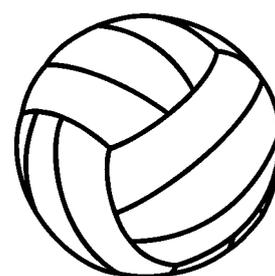
2. Allgemeines zum Lehrplan

Im Lehrplan ist Volleyball unter den großen Sportspielen aufgeführt. Die Lehrinhalte durchziehen alle Jahrgangsstufen, es wird nach dem sogenannten Spiralprinzip unterrichtet. Bei diesem Unterrichtsprinzip wird in den Jahrgangsstufen auf das Vorwissen bzw. Vorkönnen der Schüler aufgebaut, um über das kleine Spiel (Vorform des Volleyballs) 1:1, 2:2 ... zum Zielspiel 6:6 zu kommen. Um kontinuierliche Lernprozesse sicherzustellen, wird empfohlen, allgemein alle Sportspiele in zeitliche Blöcke zusammenzufassen.

Ein zentrales Anliegen dieses Buches ist es, die Schüler über die Technikvermittlung hinaus durch Schulung von Bewegungs- und Körpererfahrung zu gesundheitsbewusstem und fairem Verhalten zu erziehen. Hierfür sind in jeder Einheit motorische und koordinative Bestandteile enthalten, die die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler fördern sollen. Für die Fairnessschulung und Kooperationsausbildung sorgen die zahlreichen Spiel- und Wettkampfformen, die die Schüler in ständige Interaktion miteinander bringen.



Volleyball





3. Die Grundtechniken des Volleyballs

3.1 Oberes Zuspiel – Pritschen

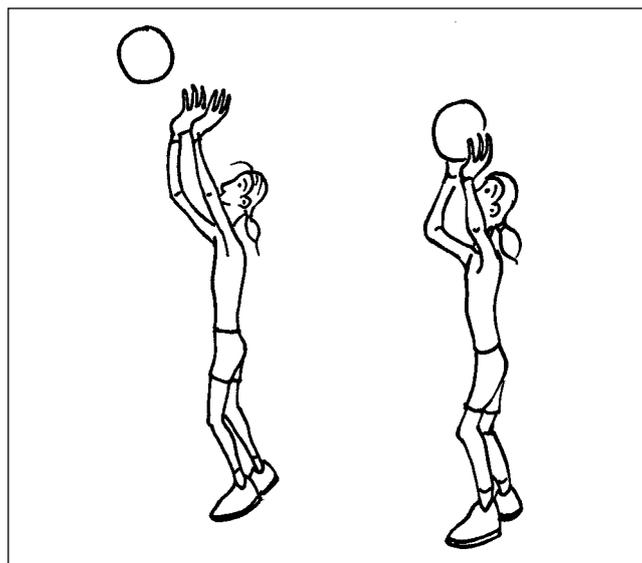
Technikbeschreibung

Oberes Zuspiel – Pritschen

Das Obere Zuspiel ist eine der wichtigsten Techniken des Volleyballs. Sie gilt als präziseste Ballzuspielart und wird seit einigen Jahren aufgrund einer Regeländerung auch in der Ballannahme verwendet (vor allem im Jugendbereich).

Die Handflächen zeigen in Richtung des Balles, der sich oberhalb der Schulterachse befinden sollte. Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden ein offenes Dreieck („Körbchen“). Die Ellbogen zeigen nach vorne und während der Bewegung führen sie nach vorne außen, damit das beschriebene „Handdreieck“ ausgeführt werden kann. Der Ball hat nur einen sehr kurzen Kontakt mit den Händen. Er wird dann mit einer Bewegung aus den Knien gespielt, wobei die gespreizten Finger über Richtung und Geschwindigkeit entscheiden.

Die Aktion wird oft beim Zuspiel als Vorbereitung eines Angriffsschlags verwendet. Es gibt auch eine einhändige Variante, die jedoch relativ hohe Anforderungen an Technik und Koordination stellt, um nicht vom Schiedsgericht als „unsauber“, d. h. als Fehler gewertet zu werden.



„Pritschen“

Vorbemerkung

Bei der Einführung dieser Technik ist es wichtig, den Schülern eine gute Bewegungsvorstellung zu vermitteln und langsam vorzugehen, da sich sonst leicht Fehler einschleichen, die im Nachhinein schwer zu beheben sind.

Zu Beginn ist es durchaus von Vorteil, wenn die Schüler **den Ball relativ lange in den Händen führen**, obwohl es im offiziellen Regelwerk nicht erlaubt ist und als „geführt“ abgepiffen wird. Die Zeit des Ballkontaktes soll dann nach und nach verkürzt werden, bis letztendlich die Zielform erreicht ist. So ist es ein Leichtes, in den folgenden Unterrichtseinheiten zu differenzieren (Köner: kurze Ballkontaktzeit, Anfänger: längere Ballkontaktzeit).

Die benötigte Zeit für diese Einheit ist von Jahrgangsstufe und Übungsintensität abhängig. Um diese Unterrichtseinheit etwas spielerischer zu gestalten, ist es möglich, das in der Übungsphase Erlernte gleich in einem Ranglistenturnier (Spielform 1:1) umzusetzen (beschrieben im Kapitel 7.1 „Turnierformen für den Unterricht“).



Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)“

LERNZIELE	Technikschwerpunkte kennenlernen Grobform des Oberen Zuspiels erlernen
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Luftballons • Volleyballnetz • Volleybälle • Kopiervorlage „Demonstration Oberes Zuspiel“ • CD-Spieler, Musik

Einstieg

Allgemeine Erwärmung

Volleyballnetz, je Schüler 1 Luftballon, CD-Spieler, Musik

Spiel: „Alle Luftballons fliegen hoch“

je Schüler 1 Luftballon

Die Schüler laufen frei durch die Halle und spielen ihren Luftballon mit verschiedenen Körperteilen hoch.

Variationen:

- rückwärts laufen
- Berührungsmöglichkeiten einschränken

Spiel: „Ballonchaos“

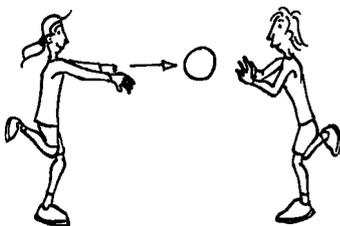
je Schüler 1 Luftballon, Klärung der Spielregeln im Sitzkreis, CD-Spieler, Musik

Die Klasse wird in 2 Mannschaften aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich in eine Hälfte des Volleyballfeldes. Jeder Schüler behält seinen Luftballon.

Bei Beginn der Musik werfen alle Schüler ihre Luftballons in die Luft. Die Ballons sollen nun alle durch kurze Kontakte in der Luft gehalten werden, wobei die Schüler keinen Ballon zwei Mal hintereinander schlagen dürfen. Heruntergefallene Ballons bleiben liegen und zählen am Ende je einen Punkt für die andere Mannschaft. Das Spiel ist zu Ende, wenn das Lied aus ist.

Spezielle Erwärmung

Mittelkreis, je Übung 15–20 Sekunden, partnerweise 1 Ball, Demonstration durch den Lehrer



„Die Einbein-Passer“ – ca. 10–15 Pässe pro Bein

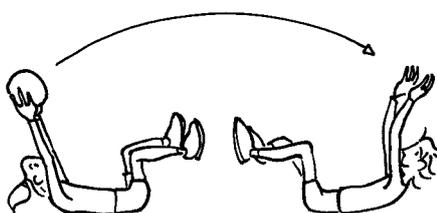
Einbeinstand gegenüber, Abstand 4–5 m, die Partner passen hin und her und können mit ihren Passarten variieren (z. B. beidarmiger Druckpass, einhändiger Bodenpass usw., die Hände sollen dabei ständig wechseln).

Differenzierung: Die Übung wird intensiver, wenn man auf Zehenspitzen steht.

„Ball schleuder“ – ca. 15–20 s

2 Schüler liegen voreinander in Rückenlage auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt, der Kopf leicht angehoben. Der Ball wird überkopf zum Partner geworfen. Der Kopf, die Arme und die Beine bleiben während der 15–20 s in der Luft.

Wichtig: Die Lendenwirbelsäule muss an den Boden gepresst werden – kein Hohlkreuz!





„Jongleur“ – ca. 15–20 s

Vierfüßlerstand oder Liegestützhaltung, die Partner werfen den Ball mit einer Hand ca. 15–20 s hin und her, anschließend erfolgt ein Handwechsel.

Variation: Der Ball muss über den Boden gepasst werden.

Einführung

Sitzkreis

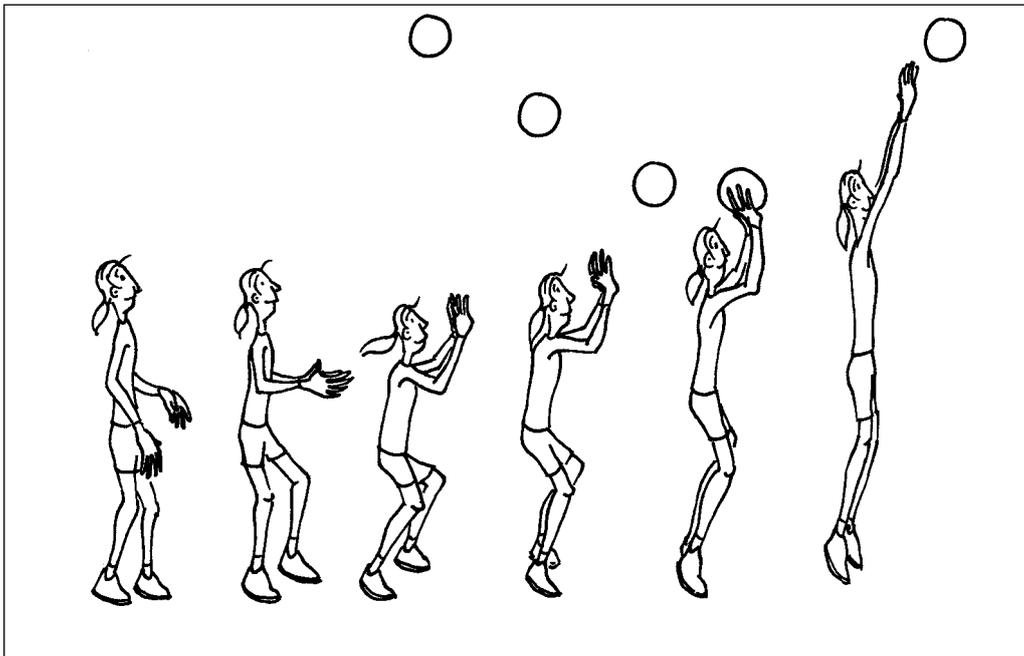
Impuls des Lehrers: „Kennt ihr einen Begriff dafür, wenn der Ball direkt aus der Luft gespielt wird?“ (Im Fußball und Tennis wird dieser Begriff auch oft verwendet.) „VOLLEY“

Stummer Impuls des Lehrers: Er zeigt einen Volleyball. „VOLLEYBALL“

Zielformulierung:

Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)!

Der Lehrer demonstriert die Pritsch-Grundstellung und das Obere Zuspiel und erarbeitet mithilfe der Demonstration und der Bildfolge die Technikscherpunkte.



Kopiervorlage „Oberes Zuspiel – Pritschen“

- Schritt-Grätschstellung
- Gewicht auf dem Fußballen
- Arme und Beine gebeugt
- Körbchenhaltung (Daumen zeigen zur Stirn, bilden Dreieck mit Zeigefingern, Finger sind rund)
- der Blick ist zum Ball gerichtet

Der Lehrer demonstriert die Gesamtbewegung.

Eine Hilfe für den weiteren Verlauf der Pritsch-Sequenz ist die Verbalisierung des Bewegungsablaufes:

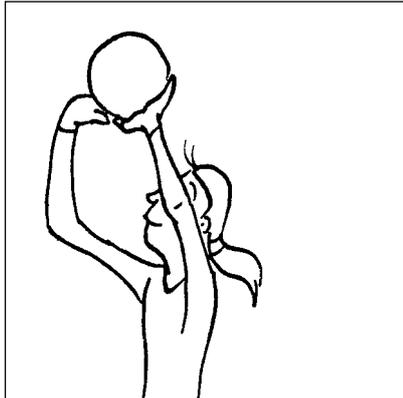
„Beugen – Körbchen – Strecken“



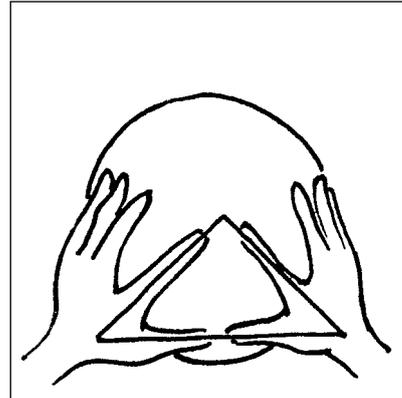
Vorbereitende Übungen

Gassenaufstellung, Partnerübung, zu zweit 1 Volleyball, Volleyballlängsnetz (alternativ: Varioband)

1. Die Partner knien sich voreinander, beide haben dabei einen Abstand von ca. 1 m zum Netz. Ein Schüler legt den Ball vor sich auf den Boden. Der Ball wird nun mit beiden Händen aufgenommen und über die Stirn geführt, wobei für den Schüler das Daumen-Zeigefinger-Dreieck („Körbchen“) deutlich sichtbar sein sollte. Nun wirft der Schüler den Ball durch eine einfache Armstreckung über das Netz zum Partner. Dieser fängt den Ball und verbessert eventuell fehlerhafte Ausführungen. Dann ist der Partner an der Reihe.



„Körbchenhaltung“ der Hände



Daumen-Zeigefinger-Dreieck

2. Ein Schüler ist wieder im Kniestand und hält den Ball vor seiner Stirn. Sein Partner steht vor ihm und übt von oben einen leichten Druck auf den Ball aus. Nun führt der kniende Schüler die Streckbewegung gegen den leichten Druck aus. Diese Bewegung wird 10 Mal wiederholt. Anschließend ist Rollenwechsel.
3. Nun wirft einer der Partner im Schockwurf (von unten) den Ball zum Partner. Dieser fängt den Ball oberhalb der Stirn, „saugt“ ihn an und wirft ihn wieder zurück – „Pritschen in Zeitlupe“. Nach 10 Mal ist Rollenwechsel.

1. Übungsphase

Partnerarbeit, je Paar 1 Ball

1. Ein Spieler prellt den Ball fest vor sich auf den Boden und spielt ihn gegen ein vereinbartes Wandziel. Wichtig ist hier, dass der Abstand des Spielers zur Wand höchstens 1–2 m beträgt und dass das Ziel nicht zu niedrig gewählt wird (ideale Höhe ca. 2–2,50 m vom Boden). Der Partner fängt den gespielten Ball in der Pritsch-Grundstellung. Jetzt prellt der Partner. „Schafft ihr es 15 Mal ohne Fehler?“
2. Jeder der Partner pritscht nun 15 Bälle in Folge an das Wandziel (saubere Technik, Partner- und Selbstkontrolle). Die Ballkontaktzeit soll hier so gewählt werden, dass kontrolliert gespielt werden kann (Köner pritschen, Anfänger werden hier den Ball noch führen). Dann ist Rollenwechsel. Auch hier sollte die Entfernung zur Wand nicht mehr als 1 m betragen.

2. Übungsphase

Partnerarbeit, je Paar 1 Ball, Volleyballnetz, Gassenaufstellung

1. Die Partner stehen sich am Netz gegenüber, Abstand zum Netz 1–2 m. Ein Schüler hat den Ball, prellt ihn vor sich auf den Boden und pritscht ihn über das Netz zum Partner. Dieser fängt den Ball in Pritschhaltung über der Stirn. Nun prellt er selbst den Ball und spielt diesen zurück. Nach einigen erfolgreichen Versuchen wird der Ball nicht mehr gefangen, sondern angenommen und sich selbst ca. 1 m hochgespielt (Kontrollpass).

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Volleyball - Unterrichtseinheiten für die 5.-10. Jahrgangsstufe

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

