

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

### *Der Seitarmaufschlag im Volleyball*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



III.B.8

Volleyball

**Auf die Drehung kommt es an – der Seitarmaufschlag im Volleyball**

Digitaleilang, Mithrasch  
Foto: Thomas Oberlander, News



Mit Hilfe dieser Technik kann ein Aufschlag im Volleyball ausgeführt werden, der das erste Ziel, den Ball über die Netzlinie zu befördern, vereinfacht. Dem Spielerinnen und Spielern hilft es mit dieser Drehbewegung richtig, den Ball – im Gegensatz zum regulären unteren Aufschlag – höher und mit einem flatternden Verlauf zu spielen.

**KOMPETENZPROFIL**

<b>Klassenstufe:</b>	5-7, Aufstiegsfortgeschrittene
<b>Stufen:</b>	1. Unterrichtsphase
<b>Kompetenzen:</b>	Erlernen der Technik des Seitarmaufschlags im Volleyball
<b>Thematische Bereiche:</b>	Bildung, Volleyball, Aufschlag von oben
<b>Medien:</b>	Foto, Bewegungsbilderfolgen

## III.B.8

### Volleyball

# Auf die Drehung kommt es an – der Seitarm-aufschlag im Volleyball

Stephan Haag, Meerbusch

Fotos: Thomas Oberländer, Neuss



© RAABE 2021

© Nikada/E+/Gettyimages

Mit Hilfe dieser Technik kann ein Aufschlag im Volleyball ausgeführt werden, der das erste Ziel, den Ball über das Netz zu befördern, erweitert. Den Schülerinnen und Schülern ist es mit dem Seitarmaufschlag möglich, den Ball – im Gegensatz zum regulären unteren Aufschlag – härter und mit ersten Flatterelementen zu spielen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	5–7, Anfänger/Fortgeschrittene
<b>Dauer:</b>	1 Unterrichtsstunde
<b>Kompetenzen:</b>	Erlernen der Technik des Seitarmaufschlags im Volleyball
<b>Thematische Bereiche:</b>	Ballspiele, Volleyball, Aufschlag von unten
<b>Medien:</b>	Fotos, Bewegungsbeschreibungen

---

## Fachliche Hinweise

Der Aufschlag ist eine technische Fertigkeit in der Offensive. Die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> haben die vollständige Kontrolle über den Ball. Im Rahmen der Regeln können sie viele Freiräume nutzen, um den Ball ins Spiel zu bringen. Das erste Ziel muss es sein, den Ball über das Netz und innerhalb des Spielfelds der gegnerischen Mannschaft zu platzieren. Am Ende steht im Wettkampfsport die Zielsetzung, mit dem Aufschlag zu punkten.

Im Schulsport bleibt aber zunächst das ursprüngliche Ziel, nämlich den Ball ins Spiel zu bringen, entscheidend. Der Seitarmaufschlag hat im Gegensatz zum regulären Aufschlag von unten den Vorteil, dass er variabler ist. Geschwindigkeit und flatternde Bewegung des Balls können dem Aufschläger Vorteile bringen. Die Dynamik der Rotationsbewegung wird von den Schülern als motivierend empfunden.

## Praktische Tipps

Bei Anfängern ist es sinnvoll, die Länge des Spielfelds, und somit die benötigte Länge des Ballflugs, zu reduzieren. Bei diesen kürzeren Distanzen kann auch der Schlagarm stärker angewinkelt werden. So wird der Ball näher am Körper getroffen, was als einfacher eingeschätzt wird.

## Weiterführende Literatur

- ▶ **Reynaud, C.:** *Coaching Volleyball. Technical and tactical skills. Champaign 2011.*  
Hier finden Sie eine umfassende Ausarbeitung zu verschiedenen Aspekten der Vermittlung des Sportspiels Volleyball.
- ▶ [www.youtube.com/watch?v=IS1ndC6RIIQ](https://www.youtube.com/watch?v=IS1ndC6RIIQ) (zuletzt abgerufen am 18.01.2021)  
In diesem kurzen Videoclip wird der Seitarmaufschlag als die erste von vier möglichen Varianten des Aufschlags von dem Volleyball-Coach Terry Liskevych vorgestellt.

## Beitrag aus RAAbits Sport

- ▶ **Kerler, Mario:** *Den Ball ins Spiel bringen – der Aufschlag von unten im Volleyball (Teil III, Beitrag 7).* RAAbits Sport Ausgabe 56/2021.  
Dieser Beitrag kann in Kombination mit dem vorliegenden verwendet werden.

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

### *Der Seitarmaufschlag im Volleyball*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



III.B.8

Volleyball

**Auf die Drehung kommt es an – der Seitarmaufschlag im Volleyball**

Digitaleilang, Mithrasch  
Foto: Thomas Oberlander, News



Mit Hilfe dieser Technik kann ein Aufschlag im Volleyball ausgeführt werden, der das erste Ziel, das Ball über die Netz zu befördern, ermöglicht. Dem Spielerinnen und Spielern hilft es mit dieser Drehbewegung richtig möglich, das Ball – im Gegensatz zum regulären unteren Aufschlag – höher und mit einem Flatterverhalten zu spielen.

**KOMPETENZPROFIL**

<b>Klassenstufe:</b>	5-7, Aufgabengerechthebene
<b>Bezug:</b>	1. Unterrichtsphase
<b>Kompetenzen:</b>	Erlernen der Technik des Seitarmaufschlags im Volleyball
<b>Thematische Bereiche:</b>	Bildung, Volleyball, Aufschlag von oben
<b>Medien:</b>	Foto, Bewegungsbilderfolgen