

Dr. Jimmy Czimek, Benjamin Cortis,
Max Filip & Simon Timmer



VOLLEYBALL

IN DER GRUNDSCHULE

VOM FANGEN UND WERFEN ZUM VOLLEY-SPIELEN
UNTERRICHTSHILFEN FÜR DIE KLASSEN 1-4



Inhaltsverzeichnis

1. Volleyball in der Schule	3
2. Rahmenbedingungen für einen gelungenen Volleyballunterricht in den Klassen 1-4	4
3. Volleyball spielerisch lernen	8
4. Methodische Vermittlungsprinzipien	10
5. Organisationsformen	12
6. Klasse 1: Allgemeine, vorbereitende Spiele ohne Ball	14
7. Klasse 1: Allgemeine, vorbereitende Spiele mit Ball	16
8. Klasse 2: Spezielle, vorbereitende Spiele	20
9. Klasse 3/4: Volleyball spielen mit Fangen und Werfen über die Schnur im Spiel Mikro-Volleyball 2+2/2:2	22
10. Klasse 3/4: Volleyball spielen mit Pritschen	26
11. Klasse 3/4: Vereinfachtes Mikro-Volleyball spielen mit Canadian-Volley	30
12. Volleyball Spielabzeichen in Bronze und Silber	32
13. Wichtige Begriffe kurz und knapp	33
14. Die Autoren	34
15. Ausblick auf die zweite Broschüre	35



Impressum

Herausgeber:

Deutsche Volleyball-Jugend (dvj),
1. Auflage 2020

Autoren: Dr. Jimmy Czimek, Benjamin Corts,
Max Filip & Simon Timmer

Fotos: Detlef Gottwald

Autorenfotos: Martin Miseré, Detlef Gottwald,
Frank Ziegenrucker und Florian Knechten

Layout und Design: Claudia Wifling

Zu beziehen ist die Broschüre über die
Geschäftsstelle der:

Deutschen Volleyball-Jugend

Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
Telefon: 069-69500121
Mail: geschaeftsstelle@dvj.de
Web: www.dvj.de

Auch als PDF auf der Seite des
DVV/der dvj kostenlos downloadbar.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche und eine diverse mit einschließt.

1 Volleyball in der Schule

Fragt man jemanden nach seinen Erinnerungen an den Volleyballunterricht in der Schule, wird leider häufig von negativen Erlebnissen berichtet. Schmerzende oder gar blaue Unterarme und kaum zustande kommende Ballwechsel wirken demotivierend und haben sich ins Gedächtnis eingepägt. Ursache ist häufig, dass vom Lehrer versucht wurde, die Zielsportart Volleyball ohne große Veränderungen auf den Unterricht zu übertragen. Das hochkomplexe Zielspiel Volleyball kann aber durch recht einfache Anpassungen motivierend und erfolgreich bereits Schülern im Grundschulalter vermittelt werden.

Das Ziel dieser Broschüre ist es, ein Instrument zur Verfügung zu stellen, mit dessen Hilfe es jedem im Sportunterricht eingesetzten Lehrer möglich ist, gelungene Volleyballvorhaben mit Kindern im Alter von 6-11 Jahren zu realisieren.

Die Vorteile des Volleyballspiels als Unterrichtsinhalt sind vielfältig. Folgende sportlich und pädagogisch wertvolle Aspekte lassen sich in kaum einem anderen Mannschaftssportspiel auf so abwechslungsreiche Art und Weise vermitteln:

- Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten.
- Das Zusammenspiel im Spiel mit- und gegeneinander.
- Das Spielen ohne Körperkontakt → geringes Verletzungsrisiko und eine geringe Hemmschwelle.
- Koedukation problemlos realisierbar, d.h. keine Trennung von Mädchen und Jungen notwendig → auch später eine attraktive Sportart für beide Geschlechter.
- Gemeinsame Förderung leistungsstärkerer und -schwächerer Schüler → gute Differenzierungsmöglichkeiten, wobei ein angemessener Schwierigkeitsgrad motivierend wirkt.
- Die Entwicklung des taktischen Denkens und Handelns.

Die Herausforderung besteht darin, die Regeln und Rahmenbedingungen so festzulegen, dass die Kinder mit ihren vorhandenen Fähigkeiten Volleyball spielen können. In dieser Broschüre sollen deshalb die Vermittlung der Spielidee und das Spielerleben im Vordergrund stehen. Lehrer mit und ohne Fakultas Sport sowie Nachwuchstrainer sollen motiviert werden, Volleyball bereits in den Klassenstufen 1-4 spielerisch und altersgerecht zu vermitteln.

Dazu werden die Kinder mit allgemeinen und speziellen vorbereitenden Spielen an das Zielspiel der Primarstufe „Volleyball über die Schnur“ herangeführt. Dieses findet maximal mit zwei Spielern im Team, d.h. im Spiel Mikro-Volleyball 2+2/2:2 statt. Dabei steht die Einführung oder gar Perfektionierung von Techniken im Hintergrund. Lediglich die Grundtechnik des Pritschens (oberes Zuspiel) wird angebahnt.





Rahmenbedingungen für einen gelungenen Volleyballunterricht in den Klassen 1-4

Ballmaterial

Kinder im Grundschulalter benötigen in der Regel **leichtere Bälle** als Erwachsene. Das Erlernen und richtige Umsetzen von Volleyballtechniken und -taktiken wird dadurch erheblich erleichtert.

Vorteile:

- Leichtere Bälle fliegen langsamer, wodurch die Schüler mehr Zeit zum Reagieren haben
→ längere Ballwechsel = mehr Motivation.
- Besseres Verhältnis von Körper- zu Ballgewicht
→ weniger Hemmungen, den Ball zu spielen.
- Später: Volleyballtechniken sind einfacher umzusetzen → weniger Probleme mit dem Daumen beim Pritschen und weniger Unterarmschmerzen beim Baggern.

Der Deutsche Volleyball-Verband (DVV) empfiehlt dafür den Mikasa VS123W-SL (siehe Foto rechts). Dies ist ein weicher und gewichtsreduzierter Ball, der ideal für den Einsatz im Kinderbereich geeignet ist. Darüber hinaus können auch **zahlreiche andere Ballarten** für die Vermittlung benutzt werden. Sowohl Softbälle als auch Strandbälle eignen sich besonders und sind sehr günstig in der Anschaffung. Eine weitere Möglichkeit sind Luftballons mit Hüllen.

Der Ball sollte den Fähigkeiten der Kinder entsprechend ausgesucht und je nach Lernziel gewechselt werden. Je schwieriger und komplexer die Aufgabe ist, desto leichter kann der Ball sein, da er langsamer fliegt. Ein schwererer und damit schnellerer Ball kann dieselbe Aufgabe deutlich schwieriger machen. Dadurch ist eine **Binnendifferenzierung** schon alleine mit Hilfe unterschiedlicher Bälle möglich.

Wichtig ist, dass eine genügend große Anzahl an, durchaus unterschiedlichen, Bällen vorhanden ist. Am besten sollte insbesondere bei der Ballschule **für jedes Kind ein eigener Ball zur Verfügung stehen. Maximal sollten sich zwei Kinder einen Ball teilen müssen.** Bei Spielen 2+2/2:2 wird lediglich ein (Volley)Ball für vier Kinder benötigt. Werden unterschiedliche Bälle verwendet, so ist darauf zu achten, dass diese regelmäßig untereinander ausgetauscht werden.



EINSATZ VON VERSCHIEDENEN BÄLLEN
Für die Ballschule und vorbereitende Spiele sind bei der Wahl des Balles kaum Grenzen gesetzt. Bei der Vermittlung konkreter Volleyballtechniken sollte dagegen darauf geachtet werden, dass der gewählte Ball dem Volleyball und dessen Flugeigenschaften zumindest ähnelt. Ist er beispielsweise deutlich zu groß oder zu leicht, können Techniken nicht nachhaltig erlernt werden.



Spieleranzahl

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Vermittlung ist die **Anzahl der Ballkontakte je Spieler**.

Um diese möglichst hoch zu halten, bieten sich **Kleinfeldspiele 1+1 und 1:1 sowie 2+2 und 2:2** an. Beim Spiel 1+1/1:1 muss berücksichtigt werden, dass sich das Körper-Ball-Verhältnis beim Pritschen ungünstig verändert, wenn ein- und derselbe Spieler den Ball mehrmals hintereinander pritscht. Aus diesem Grund sollte, wenn das Pritschen beherrscht wird, möglichst schnell zum Spiel 2+2/2:2 übergegangen werden.

Ein weiterer Grund für **möglichst wenige Spieler** ist die **geringere Anzahl an Überschneidungsbereichen**, z. B. im Spiel 2+2/2:2. Zudem finden bei dieser Spielform die Ballkontakte innerhalb des Teams immer abwechselnd statt, wodurch die Übernahme von Verantwortung, das Miteinander-Spielen und die Kommunikation gefördert wird.

Netzaufbau

An einem **längs gespannten Volleyballlangnetz** können viele Kinder auf einmal spielen. Dadurch werden **jedem Kind viele Ballkontakte** ermöglicht. Anstatt eines ggf. nicht vorhandenen Langnetzes eignet sich hervorragend ein **elastisches Reivoband**. Auch andere Lösungen wie ein Badmintonnetz und an Haken, Wand oder Netzpfosten gespannte Bänder eignen sich als Netzersatz. **Baustellenband** stellt aufgrund seines geringen Gewichts und der geringen Kosten ebenfalls eine gute Alternative dar, zudem schwingt es nicht so stark wie ein elastisches Band.

Spielfeldgröße und Netzhöhe

Die Spielfeldgröße sollte dazu genutzt werden, das Spiel adressatengerecht und zielorientiert zu gestalten. In einem kleineren Spielfeld fällt es schwerer, einen Punkt zu machen und im Gegenzug leichter, den Ball im Spiel zu halten. Folglich werden die **Ballwechsel im Kleinfeldspiel deutlich länger**, was den Spaß am Spiel fördert.

Es ist wichtig, dass das Spielfeld klar zu erkennen ist. Dazu können bereits vorhandene Linien verschiedener anderer Sportarten genutzt werden. Im besonderen Maße eignen sich trotzdem die Seitenlinien des großen Volleyballfeldes. Aus dem 9m x 18m großen Spielfeld lassen sich mit einem längs gespannten Langnetz (oder einem Band) vier komplette Spielfelder (acht Feldhälften) á 4,5m x 4,5m bzw. 16 Hälften ca. 2m x 4m für das Spiel 1:1/2:2

erstellen. **Für fehlende Linien können Hilfsmittel**, wie z. B. flache Hüchenteller, Markierungsplättchen, halbierte Tennisbälle oder Springseile verwendet werden.

Auch die Netzhöhe beeinflusst die Struktur des Spiels erheblich. Der **Vorteil eines höheren Netzes** ist, dass hohe Pässe bzw. Ballflugkurven erzwungen werden. Dadurch haben die Spieler **mehr Zeit zu reagieren**, die **Abwehr wird erleichtert** und die **Ballwechsel werden länger**.

Die Netzhöhe sollte nur so hoch gewählt werden, dass es den Kindern keine großen Schwierigkeiten bereitet, den Ball auf die andere Seite zu spielen. Bei besonders unterschiedlichen Voraussetzungen kann als **binnen-differenzierende Maßnahme** auch ein **schräg gespanntes Netz** eingesetzt werden.

Spielregeln

Auch die Spielregeln können und sollten beim Spielen **dem jeweiligen Leistungsstand und Lernziel angepasst** werden. Wichtig ist, dass diese ggf. gemeinsam mit den Kindern erarbeitet, klar formuliert und deren Einhaltung eingefordert werden.

Die wichtigsten Volleyballspielregeln für die Klassen 1-4:

- Ziel beim Spiel gegeneinander: Den Ball über das Netz und in das gegnerische Spielfeld spielen.
- Ziel beim Spiel miteinander: So viele Ballkontakte/ Netzüberquerungen wie möglich ohne Fehler ausführen.
- Ball „in“/„aus“ \rightarrow Die Linie zählt mit zum Feld. Berührt der Ball die Linie auch nur leicht, ist der Ball „in“.
- Ball berührt und „aus“ \rightarrow Berührt ein Spieler den Ball, bevor dieser ins Aus fliegt, ist dies ein Fehler.
- Anzahl Ballkontakte \rightarrow kann variiert werden. Das nur einmalige Spielen pro Seite sollte vermieden, bzw. verboten werden; drei Ballkontakte sind das Ziel.
- Abwechselnde Ausführung der Ballkontakte bei Spielen mit zwei Spielern auf jeder Seite \rightarrow ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander spielen (Ausnahme bei der Einführung des Pritschens).





Das **Spiele im Wettkampf** spricht die **Motivation** von vielen Kindern in hohem Maße an. Dabei sollten die **Kleinfeldspiele** so arrangiert werden, dass der Erfolg im Spiel vor allem durch den Einsatz der erlernten bzw. zu erlernenden Techniken und Taktiken erreicht wird. Verbunden mit einem problemorientierten Vorgehen wird den Kindern dadurch auf spielerische Weise ein reflektiertes Lernen ermöglicht.

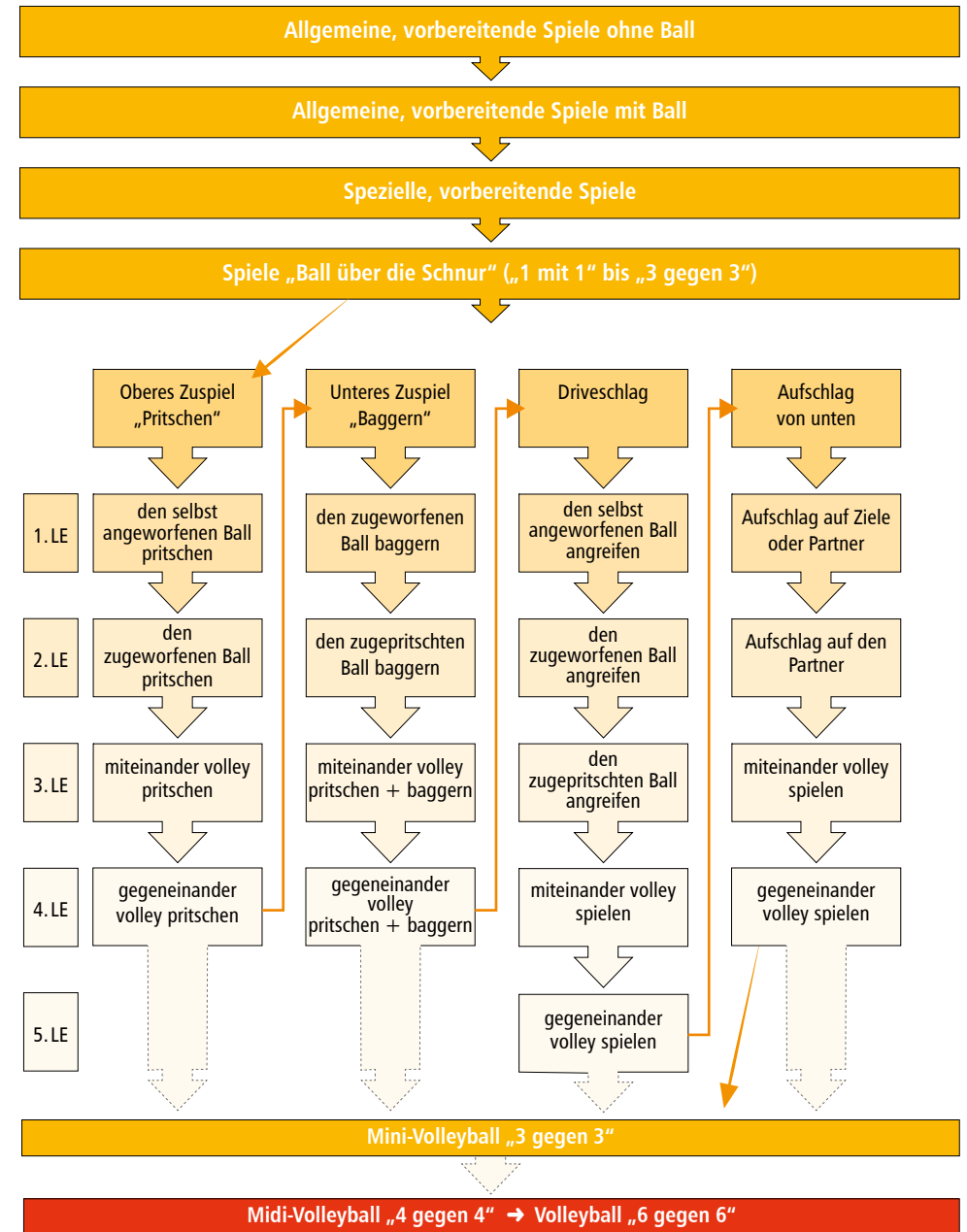
Für diese Art des Lernens eignet sich das in der Abbildung auf der nächsten Seite dargestellte Modell „**Volleyball spielerisch lernen**“ von Papageorgiou & Czimek (2020).

Zu Beginn werden in der ersten Klasse durch allgemeine, vorbereitende Spiele ohne Ball koordinative Grundfertigkeiten geschult, welche anschließend neue Spielformen mit Ball ermöglichen. Nach den speziellen, vorbereitenden Spielen in der zweiten Klasse werden in der dritten und vierten Klasse auch erste Grundtechniken eingeführt, um diese in Kleinfeldspielen umzusetzen.

In dieser Broschüre für die Klassen 1-4 wird hauptsächlich der obere Teil des Vermittlungsmodells bis zu dem Modul „Ball über die Schnur“ thematisiert und das Pritschen als erste Grundtechnik erlernt.

Durch die Aufgabenstellung „den Ball vor der Stirn zu Fangen und Abzuwerfen“ werden die Kinder automatisch in eine Vorform des Pritschens übergehen – auch um das Spiel auf der eigenen Seite schneller bzw. flüssiger zu machen. Bei Bedarf kann beim Pritschen der Ballkontakt auch später noch verlängert werden, indem der Ball vor der Stirn festgehalten und verzögert abgeworfen wird – ein Vorteil des Pritschens gegenüber dem Baggern. **Somit soll das Pritschen als einfachere und zielgenauere Spieltechnik als erstes erlernt werden.**

Das Baggern wird für die Klassen 1-4 nicht als zwingend notwendig erachtet, kann jedoch bei Bedarf entsprechend dem im Vermittlungsmodell dargelegten Vorgehen eingeführt werden. Weitere Spielformen und Hilfen dazu sind in der zweiten Broschüre für die Klassen 5-10 zu finden.



Modell von Papageorgiou/Czimek „Volleyball spielerisch lernen“ (2020)

4

Methodische Vermittlungsprinzipien

Bei der Erstellung, Reflektion und Steuerung eigener Unterrichtsreihen können die folgenden methodischen Vermittlungsprinzipien helfen.

- **So spielnah wie möglich:** Die Regeln und Bedingungen in Spiel- und Übungsformen sollten so gestaltet werden, dass sie möglichst nah am Zielspiel orientiert sind.
Bsp.: Übungsformen über das Netz ausführen anstatt im freien Raum.
- **So einfach wie möglich:** Je simpler die Übungs-/Spielform, desto einfacher ist sie für Kinder umzusetzen. Zusatzregeln oder Schwierigkeiten sollten durchdacht sein und erst hinzugefügt werden, wenn die Grundform von den Kindern beherrscht wird.
- **So häufig wie möglich:** Je mehr Ballkontakte Kinder haben, desto motivierender und auch effektiver gestaltet sich der Unterricht. Lange Pausenzeiten und inaktive Wartepositionen sollten deshalb vermieden und die Gruppengröße, die mit einem Ball spielt, möglichst klein gehalten werden.
Bsp.: Lieber 1+/:1, 2+/:2 anstatt 3+/:3 und 4+/:4, da jeder Spieler so häufiger am Ball ist.
- **So schnell wie möglich:** Sobald eine Übungs- oder Spielform beherrscht wird, können die Kinder durch eine neue Form oder Zusatzaufgaben gefordert werden. Methodisch sollte die neue Form ein Schritt in Richtung Zielspiel oder Zieltechnik sein. Wird die Aufgabe nur von einigen Kindern beherrscht, muss die Aufgabenstellung im Sinne einer Binnendifferenzierung variiert werden.



5 Organisationsformen

Die folgenden Organisationsformen von Spielen helfen, möglichst **viele Kinder gleichzeitig in Wettkämpfen** zu beschäftigen.

Kaiserballmodus

Es gibt mehrere Spielfelder, auf denen kurze Spiele auf Zeit (z. B. 2 Minuten) gespielt werden. Nach Ablauf der Spielzeit wechselt die Gewinnerseite in die eine Richtung und steigt ein Spielfeld auf, während die Verliererseite in die andere Richtung ein Spielfeld absteigt. Bei einem Unentschieden entscheidet das Ausspielen eines letzten Balles oder ein schnelles Schere-Stein-Papier bis eins.

→ **Vorteil:** Automatische Binnendifferenzierung, da sich nach einiger Zeit auf den Feldern **homogenere Leistungsniveaus** einpendeln.

Kaiserball: Gewinner wechseln nach links, Verlierer nach rechts. Der Gewinner auf dem Kaiserfeld und der Verlierer auf dem letzten Feld bleibt stehen.

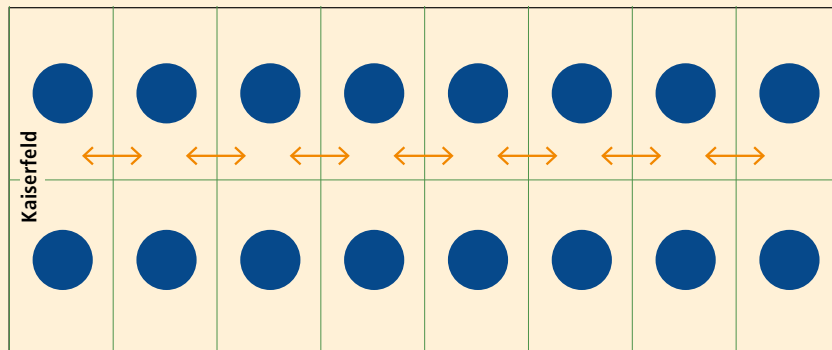


Abbildung Organisation Kaiserball



ABKLATSCHEN
Für einen respektvollen Umgang miteinander sollten die Kinder nach jedem Spiel mit ihrem Gegner abklatschen:
→ **Check-Chacka** = Zuerst mit der offenen Hand abklatschen, dann Faust an Faust.



Variante: Kaiserballmodus mit drei Spielern/Teams je Spielfeld

Zwei Teams spielen einen Ballwechsel aus, der Gewinner erhält einen „Bigpoint“ und der Verlierer tauscht den Platz mit der Warteposition. Oder: Das Team, welches länger im Feld ist, wechselt mit der Warteposition.

Große Wechsel nach Ablauf der Spielzeit wie oben: Das Team mit der mittleren Punktzahl bleibt auf dem Feld, die anderen beiden Teams steigen ein Feld auf bzw. ab.

→ **Vorteil:** Es können **mehr Mannschaften auf derselben Anzahl an Spielfeldern** eingebunden werden.

Variation: Die Spielfelder in Richtung Kaiserfeld können zur Binnendifferenzierung für die leistungsstärkeren Kinder größer angelegt werden.

Punkteübernahmespiel

Es gibt mehrere Spielfelder sowie ein bis zwei Wartepositionen. Auf den Spielfeldern wird ein kurzer Satz bis sieben Punkte gespielt (Bsp.: Ergebnis A gegen B: 7:4). Der Gewinner A bleibt auf dem Feld und startet wieder bei 0 Punkten. Der Verlierer B tauscht mit einem Team C, das von der Warteposition auf das Spielfeld wechselt und die Punkte von B übernimmt. Der nächste Satz A:C startet also mit dem Punktestand 0:4.

→ **Vorteil:** Jedes Team wird irgendwann ein **Spiel gewinnen**. Teams, die gerade gewonnen haben, starten mit einem **Handicap** und werden dadurch gefordert.



ZU WENIG PLATZ?
Sollten es mehr Kinder geben als sinnvoll auf den Spielfeldern beschäftigt werden können, bietet es sich an, die Bereiche hinter den Kleinfeldern für Zusatzaufgaben oder Übungsstationen zu nutzen (Ballschule, Üben für das Volleyballabzeichen etc.).





Klasse 1: Allgemeine, vorbereitende Spiele ohne Ball

In der ersten Klasse können durch zahlreiche vorbereitende Spiele mit noch wenig Volleyballbezug wichtige Grundlagen für das spätere Volleyballspiel gelegt werden. Dabei können nicht nur die vier beschriebenen Spiele, sondern auch eine Vielzahl anderer Spiele mit kleinen Regelveränderungen vorbereitend für Volleyball genutzt werden.

→ Zahlreiche weitere Spiele sind im Buch „Volleyball spielerisch Lernen“ von Papageorgiou & Czimek (2020) zu finden (siehe Buchtipps auf Rückseite der Broschüre).

Wichtig ist, dass in den Spielen zur Vorbereitung auf das Volleyballspiel u. a. eine mitteltiefe bis tiefe Abwehrhaltung, kurze Antritte mit schnellen Richtungswechseln sowie die Reaktionsfähigkeit z. B. bei Fangspielen auf kleinem Raum oder das Fallen auf den Boden zur Vorbereitung der Fallschule zur Anwendung kommen.

Reifendrehen

Lernziele: Orientierung im Raum, Kommunikation, Antrittsschnelligkeit.

Ablauf: Gymnastikreifen (idealerweise verschiedene Farben) gleichmäßig in der Halle verteilen, sodass jeder Schüler einen Reifen hat. Auf ein Startsignal hin werden alle Reifen angedreht, sodass diese sich auf der Stelle drehen. Die Kinder müssen die Reifen immer wieder neu andrehen, bevor diese auf den Boden fallen.

Regel: Ein Kind darf nicht zweimal hintereinander denselben Reifen oder zwei Reifen gleichzeitig andrehen.

Variation: Die Kinder müssen, nachdem sie einen Reifen angedreht haben, eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. fünf Hampelmänner, eine Wand berühren, sich bäuchlings auf den Boden legen etc.) und dürfen erst danach den nächsten Reifen andrehen.



2er-Fangen

Lernziele: Orientierung im Raum, Antrittsschnelligkeit.

Ablauf: Zwei Kinder spielen gegeneinander. Partner A versucht Partner B innerhalb einer Volleyballhälfte (9m x 9m) zu fangen. Wird Partner B gefangen, muss dieser sich einmal mit dem Bauch/Po/Rücken etc. auf den Boden legen und dann seinerseits Partner A fangen.

Variation: Gehen statt Laufen, Hopselauf, Seitgalopp, Vierfüßlerlauf etc.



Schinkenklopfen

Lernziele: Kurze schnelle Schritte, tiefe Spielposition, Gewandtheit.

Ablauf: Zwei Kinder spielen gegeneinander. Die Spielpartner versuchen sich gegenseitig leicht auf den Oberschenkel zu klopfen. Treffer auf den eigenen Oberschenkel sollen durch Ausweichen vermieden werden.

Variation: Trefferfläche verändern, z. B. Waden oder Knöchel.

Achtung: Hierbei besteht die Gefahr, dass die Kinder mit den Köpfen zusammenstoßen. Auf Vorsicht hinweisen!



Parteibandfangen

Lernziele: Orientierung im Raum, Antrittsschnelligkeit, peripheres Sehen, Reaktionsschnelligkeit, Gewandtheit.

Ablauf: Alle Kinder haben ein Parteiband o. ä. hinten im Hosenbund stecken. Die Aufgabe ist es, so viele Bänder wie möglich zu fangen und im eigenen Hosenbund zu befestigen. Dabei darf das Volleyball-Halbfeld (9m x 9m) nicht verlassen werden.

→ Bei größeren Gruppen auf dem ganzen Volleyballfeld (9m x 18m) durchführen.





Klasse 1: Allgemeine, vorbereitende Spiele mit Ball

Diese Art von Spielen kann als **allgemeine Ballschule** dienen und sollte deshalb ebenfalls bereits ab der ersten Klasse eingesetzt werden.

Meister am Ball – Basisspielformen/-übungen

Lernziele: Ballkontrolle, Einschätzen von Flugbahnen und des Körper-Ball-Verhältnisses.

Ablauf: Jedes Kind hat einen Ball. Dieser wird von unten mit beiden Händen gerade hochgeworfen und beidhändig wieder gefangen.

Variation:

- Einhändiges Werfen und/oder Fangen.
- Zwischen dem Werfen und Fangen vor/hinter dem Körper in die Hände klatschen oder eine 180-Grad-Drehung machen oder unter dem Ball durchlaufen oder auf den Boden setzen oder beide Fußsohlen berühren.
- Ball im Sitzen/Liegen werfen und/oder fangen.
- Ball gegen eine Wand werfen und auffangen.
- Ball durch die Beine oder hinter dem Rücken hochwerfen.
- Ball im Sprung über dem Kopf fangen → Schulung der Sprungkraft und des Sprungtimings.



STEUERUNG DES SCHWIERIGKEITSGRADES

Unter Umständen können nicht alle vorgestellten Variationen von Kindern der ersten Klasse mit einem Volleyball umgesetzt werden.

Bei Bedarf sollten Luftballons, Wasserbälle oder ähnliches genutzt werden. Meistern einige Kinder dies ohne Probleme, kommen sie ins nächste „Level“ und erhalten einen schwereren Ball. Übungen, die ein einhändiges Fangen erfordern, können am besten mit kleineren Wurfobjekten wie z. B. Tennisbällen oder Reissäckchen begonnen werden.

Bei den Komplexspielformen/-übungen kann der Schwierigkeitsgrad auch über die Entfernung gesteuert werden. Stehen die Kinder näher zusammen, fällt die Übung oft leichter.



WETTKAMPFCHARAKTER?!

Um Kinder zu motivieren, sollten die Übungen frühzeitig als Spielform durchgeführt werden. Dafür kann z. B. die Anzahl der fehlerfreien Wiederholungen am Stück oder die Anzahl aller fehlerfrei ausgeführten Aktionen in einer bestimmten Zeit gezählt werden. In dieser Form von Wettkämpfen kann entweder jedes Kind für sich die Punkte zählen oder mehrere Kinder addieren ihre Punkte als Team. Z. B.: Welches Kind/Team schafft als Erstes zehn erfolgreiche Versuche, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?

Meister am Ball – Komplexspielformen/-übungen

Lernziele: Ballkontrolle, Einschätzen von Flugbahnen und des Körper-Ball-Verhältnisses, Kopplung der Bewegung des Körpers und des Balles, Orientierung im Raum.

Organisationsform: Übungen in Partnerarbeit mit ein bis zwei Bällen (Gassenaufstellung mit oder ohne Netz/Schnur zwischen den Schülern).

Ablauf: Zu zweit einen Ball über das Netz werfen, den der Partner aus der Luft auffängt. Der Ball wird anfangs frei geworfen, d. h. die Wurftechnik wird nicht thematisiert.

Variante leicht: Der Ball darf vor dem Fangen ein-/zweimal aufspringen (nur anfangs tolerierbar, da das Volley-Spielen des Balles von Beginn an im Zentrum stehen sollte).

Als Wettkampf/Spielform: Siehe Praxistipps Wettkampfcharakter (oben) und Motivationspritze (auf Seite 19).

ZU WENIG PLATZ/BÄLLE?

- Übungen in Zweiergruppen ausführen lassen.
- Andere Bälle oder Wurfobjekte benutzen.
- Kindern jeweils einen kleinen Bereich zuweisen, in dem der Ball bei den Einzelübungen geworfen und gefangen werden muss → Präzision und Sicherheit.



...Fortsetzung Meister am Ball



Meister am Ball – Komplexspielformen/-übungen

Variationen (untereinander kombinierbar):

- Beidhändige Würfe mit einem Ball/zwei Bällen.
- Der Ball wird mit beiden Händen von unten geworfen und beidhändig wieder gefangen.
- Der Ball wird mit beiden Händen von hinter dem Kopf (Fußballwurf) geworfen und beidhändig wieder gefangen.
- Der Ball wird beidhändig oberhalb der Stirn weggestoßen (Druckpass) und beidhändig vor der Stirn wieder gefangen. Hierbei ist auch eine Anpassung der Körperposition (hinter-unter) beim Ballfangen notwendig.
- Entgegengesetztes Werfen und Fangen zweier Bälle zwischen den Partnern.
- „Blicksprung“: A und B haben je einen Ball → A wirft einen Ball zu B, der seinen Ball hochwirft, den von A zugeworfenen Ball zu A zurückwirft und anschließend seinen eigenen Ball wieder auffängt.
- Zuwerfen mit seitlichem Verschieben: A und B haben jeweils einen Ball und stehen sich ca. 2m seitlich versetzt in einem Abstand von ca. 6m und mit Blick zum Partner gegenüber → A und B werfen ihre Bälle gleichzeitig gerade nach vorne, verschieben sich anschließend seitlich (Sidesteps) und fangen den zugeworfenen Ball.
- Zuwerfen mit Seitenwechsel: Ablauf wie zuvor, nur drehen sich A und B, sodass die rechte Schulter zum Partner zeigt → A und B werfen gleichzeitig ihre Bälle so hoch wie möglich und ca. 2m nach vorne → A und B wechseln die Seiten und versuchen anschließend den vom Partner hochgeworfenen Ball zu fangen.
- Zuwerfen mit Abklatschen: Ablauf wie zuvor, nun klatschen sich A und B, nachdem sie die Bälle hochgeworfen haben, in der Mitte ab und fangen den eigenen Ball (evtl. mit einmal aufspringen lassen).

Alle vorbereitenden Spiele können und sollen auch in späteren Klassenstufen mit anderem Schwierigkeitsgrad oder zum Aufwärmen wiederholt werden.

„LUCKY-LUKE“-POSITION

Für sämtliche „Meister am Ball“-Variationen und auch das Zielspiel Volleyball ist es wichtig, dass die Kinder bereits vor der Aktion eine bewegungsbereite Position einnehmen; die „Lucky-Luke“-Position. Die Knie sind leicht gebeugt, der Körperschwerpunkt ist neutral bis leicht auf dem Vorderfuß. Die Arme sind leicht gebeugt und vor dem Körper. Durch die leichte Vorspannung können nachfolgende Bewegungen schneller ausgeführt werden.



TIPP

ZU WENIG PLATZ?

→ Die Übungen in 4er-Gruppen durchführen: A wirft den Ball zu B und wechselt anschließend mit C, der hinter A in der Warteposition steht. B fängt den Ball, wirft ihn zu C zurück und wechselt mit D, der hinter B in der Warteposition steht.

TIPP

MOTIVATIONSSPRITZE?

„Meister am Ball“-Variationen als Wettkampf: Schafft ein Team eine vorgegebene Aufgabe zehn Mal, darf es sich von einem Stapel einen Bierdeckel, eine Spielkarte (o. ä.) holen und neben seinen Platz legen. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Bierdeckeln.

Alternativ → Mehrere Teams bilden Gruppen, welche gegeneinander spielen.
Vorteil: leistungsschwächere Spieler und Teams können von stärkeren unterstützt werden und trotzdem gewinnen.

Alternativ → Die Klasse spielt zusammen und verfolgt ein gemeinsames Ziel, es sollen z. B. in fünf Minuten so viele erfolgreiche Aktionen wie möglich durchgeführt werden. So werden auch stundenübergreifende Leistungssteigerungen sichtbar.





Klasse 2: Spezielle, vorbereitende Spiele

Spezielle, vorbereitende Spiele bieten für die Vermittlung von Volleyball den Vorteil, dass die Komplexität sehr gut an die Bedürfnisse der Kinder angepasst werden kann. So ermöglichen sie es, **spielerisch zu lernen** und **taktisch zu handeln**, obwohl die volleyballspezifischen technischen Fertigkeiten noch nicht vorhanden sind. Nebenbei erworbene Techniken lassen sich dabei problemlos in die Spiele integrieren, wodurch ein stufenloser Lernfortschritt über die Spiele „Ball über die Schnur“ und „Canadian-Volley“ bis hin zum Zielspiel Volleyball ermöglicht wird.

Bälle ins andere Land

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und sind durch ein Netz oder eine Schnur getrennt. Auf ein Startsignal hin werfen die Kinder Bälle über das Netz in das gegnerische Feld. Es gewinnt die Mannschaft, die nach Ablauf der Zeit weniger Bälle im eigenen Spielfeld hat.

→ **Variation:** Die Bälle müssen auf bestimmte Weise geworfen werden, z. B. als beidhändiges Wegstoßen oberhalb der Stirn. (Anbahnen der Pritschtechnik, „Super-girl/Superman“ als Abschlussbild, siehe Foto unten rechts auf Seite 23).

→ **Variation:** Die Bälle müssen selbst angeworfen und volley ins andere Feld gespielt werden.

→ **Variation:** Bälle, die nicht mehr springen, sondern über den Boden rollen, dürfen nur aus einer Vorderzone (z. B. 3m-Raum) auf die andere Seite gespielt werden.

Ball über die Schnur im Spiel 1+1 und 1:1

Zwei Spieler spielen mit- oder gegeneinander und sind durch ein Netz oder eine Schnur getrennt. Jeder Spieler hat ein klar definiertes Spielfeld. Ziel des Spiels ist es, den Ball über das Netz in das Feld auf der anderen Seite zu werfen und ein „Zu-Boden-Fallen“ des Balles auf der eigenen Seite zu verhindern. Somit entspricht die grundsätzliche Spielidee der des Sportspiels Volleyball.

Ball über die Schnur kann in verschiedenen Variationen gespielt werden. Die Komplexität des Spiels wird durch Regelerweiterungen sowie neue Taktik- und Technikelemente stetig erhöht. Dabei findet Schritt für Schritt eine Annäherung in Richtung des Zielspiels Volleyball statt.

Spiel 1+1 (1 mit 1)

Zwei Spieler werfen sich einen Ball über ein Netz oder eine Schnur zu. Ziel ist es, eine möglichst lange Serie zu erreichen.

Variationen: Der Ball muss auf unterschiedliche Art und Weise geworfen, gefangen oder volley gespielt werden.

Auch das Spiel „Miteinander“ kann, ähnlich wie bei „Meister am Ball“, als Wettkampf gespielt werden (siehe Praxistipp Motivationspritze auf Seite 19).



„WASSERGRABEN“

Beim Spiel 1:1 als auch beim 2:2 kann ein sogenannter „Wassergraben“ als methodische Hilfe eingesetzt werden. Er markiert den netznahen Bereich als Aus, wodurch keine kurzen Bälle über der Stirn gefangen und später gepritscht werden können. Es ist jederzeit erlaubt, den Wassergraben zum Spielen des Balles zu betreten.

Spiel 1:1 (1 gegen 1)

Zwei Spieler stehen sich in zwei Spielfeldhälften gegenüber und versuchen, den Ball über die Schnur in das Spielfeld des Gegners auf den Boden zu werfen.

Wichtig: Die Kinder sollen bei lang über das Netz geworfenen Bällen stets mit dem anfliegenden Ball mitgehen/-laufen, um ihn zu begleiten und erst im Bereich der Linie möglicherweise ins „Aus“ gehen zu lassen → Förderung des Bewegungsspiels und Orientierung an den Spielfeldmarkierungen. Dies sollen sie mit dem Ruf „Aus“ verbal unterstützen.

Variationen: Der Ball muss auf unterschiedliche Art und Weise geworfen, gefangen oder volley gespielt werden.





Klasse 3/4: Volleyball spielen mit Fangen und Werfen über die Schnur im Spiel Mikro-Volleyball 2+2/2:2

Das Spiel Ball über die Schnur 2+2/2:2 stellt bereits eine anspruchsvolle Spielform für die 3./4. Klasse dar. Die konkrete technische Ausführung beim Spielen des Balles sollte eine untergeordnete Rolle einnehmen und kann individuell sehr unterschiedlich ausfallen. Trotzdem wird durch diese Spielform ein für alle Kinder gemeinsames und **volleyballnahes taktisches Handeln** ermöglicht.

Die **Grundregeln des Spiels** sind in einigen Punkten bereits an das Volleyballspiel angepasst.

- Die Kinder spielen abwechselnd den Ball.
- Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- Maximal drei Ballkontakte, bevor der Ball auf die andere Seite gespielt wird.

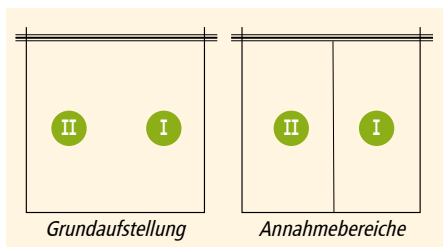
Mit folgenden **Regelerweiterungen** werden zusätzliche, zwingende Lernsituationen geschaffen:

- Der Ball darf nur mit beiden Händen oberhalb der Stirn gefangen werden und von dort aus mit beiden Händen weggestoßen werden \Rightarrow Vorstufe zum Pritschen (siehe Fotoserie dazu auf der rechten Seite).
- Nach dem Fangen darf sich der Spieler nicht mehr drehen \Rightarrow Ausrichtung muss vor dem Ballkontakt geschehen (Nasen- und Fußspitze zeigen in die Richtung, in die der Ball gespielt werden soll).
- Der Ball darf nicht länger als eine Sekunde gehalten werden und muss schnell weitergespielt werden.

Der Ball muss dreimal auf der eigenen Seite gespielt werden, bevor er über die Schnur zum Gegner gespielt wird \Rightarrow Vorbereitung einer günstigen Angriffssituation.



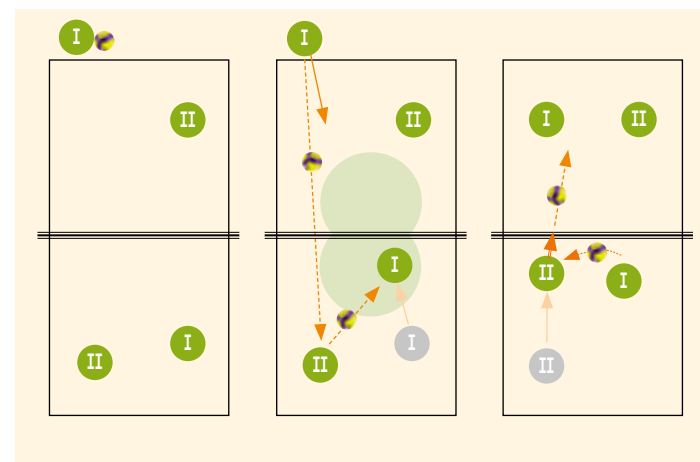
Folgende Grundaufstellung und Annahmehbereiche bietet bzw. bieten sich an:



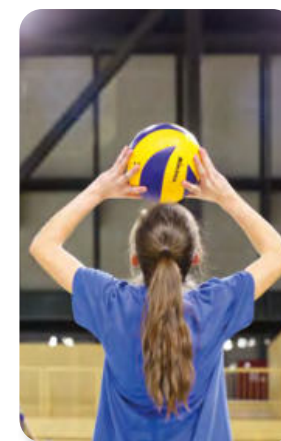
VOLLEYBALL ALS BEWEGUNGSSPIEL

Als Sonderregel müssen die Kinder, nachdem der Ball mit drei Ballkontakten auf die andere Seite gespielt wurde, die Plätze tauschen, indem sie das Spielfeld vorwärts-/rückwärtslaufend etc. hinter der Grundlinie verlassen und dann die Spielposition des Mitspielers einnehmen. Dadurch bewegen sich die Kinder wesentlich mehr und das schnelle (wichtig: trotzdem hohe!) Abspielen beim Spieldaufbau zum Partner wird belohnt.

Die Ausgangsstellung bei Spielbeginn und der Ablauf des später gewünschten, dreimaligen Spielens des Balles wird in den folgenden Abbildungen verdeutlicht.



„Foto“ durch das geöffnete Dreieck/„Pritschkörnchen“ vor dem Fangen des Balles.



Halten des Balles vor der Stirn.



„Supergirl/Superman“ als Endposition.



Spiel Mikro-Volleyball 2+2

Ziel des Spiels → Möglichst lange Ballwechsel miteinander. Wettkampf → Felder gegeneinander, Klasse verfolgt gemeinsames Ziel etc. (siehe Praxistipps „Wettkampfcharakter“ auf Seite 17 und „Motivationsspritze“ auf Seite 19). Bereits im Spiel 2+2 können die Kinder selbst erfahren, dass es sinnvoll ist, mit drei Kontakten zu spielen, denn:

Spiele mit einem Kontakt: Der Ball wird häufig aus großer Netzentfernung auf die andere Seite gespielt → schwierig.

Spiele mit zwei Kontakten: Wird der zweite Kontakt netznah gespielt, kommt der Ball in der Regel in einem ungünstigen Winkel von hinten zum Spieler → schwierig.

Spiele mit drei Kontakten: Der erste Kontakt wird von A mittig in Richtung Netz (in den Kreis des Vertrauens) gespielt, der zweite von B parallel zum Netz, sodass A den Ball netznah und mit Blick zum Gegner auf die andere Spielfeldhälfte spielen kann → leicht.

Es ist wichtig, diese oft implizit gewonnenen Erkenntnisse, mit einer den Lernerfolg sichernden **Reflexionsphase** zu begleiten.

Eine **zielgerichtete Kommunikation der Spieler untereinander** erleichtert die Aufgabe und sollte stets auch durch die Lehrkraft eingefordert werden. Spieler A ruft

KREIS DES VERTRAUENS

Das Spielen des Balles mit dem ersten Kontakt auf eine noch unbesetzte, netznah Position ist zunächst ungewohnt. Hier hilft die Verbildlichung durch den „Kreis des Vertrauens“. Der Spieler vertraut seinem Mitspieler, dass dieser auf die angespielte Position läuft und den Ball dort spielt.

→ Der Kreis kann anfangs auch mit Lege-
linien oder Bodenmarkierungen gebildet
werden oder es werden Spielfeldlinien
auf dem Hallenboden zur Orientierung
genutzt.

frühzeitig vor dem ersten Ballkontakt „Ich“, Spieler B läuft in den Kreis des Vertrauens und ruft „Hier“. Nachdem der Ball mit dem dritten Kontakt über das Netz gespielt wurde, rufen beide Spieler in Erwartung des gegnerischen Angriffs „Lauern“ und nehmen die Lucky-Luke-Position (siehe Praxistipp auf Seite 18) ein. Das konsequente Rufen der Spieler während des Spiels, selbst in sehr eindeutigen Spielsituationen, hilft, eine klare Struktur beizubehalten und möglichst viele Netzüberquerungen zu erreichen.

→ **Kommunikationsfolge: „Ich“, „Hier“, „Lauern“**

Spiel Mikro-Volleyball 2:2

Nach den kooperativen Formen im Spiel 2+2 rücken im 2:2 **Basistaktiken** und die **Positionierung im Feld** für Spielformen mit einem Gegeneinander-Spielen in den Vordergrund.

Neben „Ich“, „Hier“, „Lauern“ kann nun das Prinzip „Hoch“, „Hoch“, „Flach“ eingeführt werden. **Der erste Ballkontakt soll hoch gespielt werden**, um dem Partner für das Laufen zur Zuspielposition mehr Zeit zu verschaffen. **Der zweite Kontakt wird ebenfalls hoch gespielt**, um dem Partner einen ruhigen Angriff zu ermöglichen. **Der dritte Kontakt wird dagegen flach über das Netz gespielt**, um den Gegner unter Druck zu setzen.

→ **Merksatz: „Hoch, hoch und flach auf die andere Seite!“**

Aus taktischer Sicht versuchen die Kinder nun herauszufinden, mit welchen gespielten Bällen sie am erfolgreichsten punkten können. Im nächsten Schritt kann die abwehrende Mannschaft versuchen, das Angriffsverhalten des Gegners zu erkennen und eine entsprechende Gegenstrategie zu entwickeln.

Beispiel: Mannschaft A punktet häufig mit einem diagonal kurz gespielten Ball. Mannschaft B erkennt dies an der Ausrichtung des Werfers und verschiebt sich dementsprechend.

Auch beim Spiel 2:2 ist der „Wassergraben“ empfehlenswert, um sehr kurze Bälle zu verhindern und dadurch den Spielfluss zu erhöhen.



ABSPRACHE-RITUAL „BUDDY-FAUST“

Als erste und grundlegende taktische Absprache zwischen zwei Spielern kann bereits in diesem Alter die Verantwortung für die Spielfeldmitte geklärt werden. Hierbei sollte der diagonal zum Aufschläger/Angreifer stehende Annahme-/Abwehrspieler die während eines Ballwechsels in die Mitte gespielten Bälle übernehmen, da er günstiger zum Ball steht. Diese Erkenntnis kann mit den Kindern zusammen erarbeitet werden. Bei der Annahme des spieleröffnenden Balles (Aufschlag) kann dies bereits vor der Ausführung des Aufschlags geschehen und durch die **Einführung der „Buddy-Faust“ ritualisiert** werden: Beide Annahmespieler berühren sich vor jedem gegnerischen Aufschlag so lange mit einer Faust, bis sie abgesprochen haben, wer bei diesem gegnerischen Aufschlag die Mitte übernimmt. Gleichzeitig darf der Aufschlag auch erst nach diesem Ritual erfolgen, wodurch der Aufschlagsspieler lernt, die gegnerische Annahmeformation vor seinem Aufschlag zu beobachten. Die „Buddy-Faust“ ersetzt somit den Anpfiff des Schiedsrichters und dient dem Lehrer wie auch den Mitspielern zur Überprüfung, ob wirklich kommuniziert wurde.

Je nach Lernfortschritt kann in den Klassen 3 und 4 mit der **Vermittlung der ersten Volleyballtechnik**, dem **Pritschen**, begonnen werden. Dies ist auch unter dem Aspekt sinnvoll, dass die Kinder erfahrungsgemäß „richtig“ Volleyball spielen wollen und eine erste Technikeinführung diesem Wunsch entspricht. Darüber hinaus kann das Pritschen als taktische Lösung für das Spiel „Ball über die Schnur“ genutzt werden, um **das Spiel schneller zu machen** und den Gegner unter Zeitdruck zu setzen. Bei der Vermittlung wird zunächst eine Bewegungsvorstellung über die fünf Bilder „Tablett“, „Hüfte“, „Foto“, „Trampolin“, „Supergirl/Superman“ geschaffen.

Die wichtigsten Knotenpunkte sind:

- **das Körper-Ball-Verhältnis: hinter-unter dem Ball**

Der Ball wird mit einer Dreieckshaltung der Hände vor und über der Stirn gespielt. Für die Handhaltung der Hände lässt sich das Bild „Hüfte“ → hervorragend nutzen: Die Kinder nehmen die Hände an die Hüfte (Finger zeigen zum Bauch, die Daumen zum Rücken) → Handhaltung für das Pritschen. → Die Metapher „Foto“ verdeutlicht das geöffnete Dreieck/Pritschkörbchen der Hände vor/über der Stirn.



- **die Trefffläche: gespannte Finger**

Der Ball wird mit allen Fingern gespielt. Diese sind so gespannt wie ein federndes „Trampolin“.



- **die Impulsgebung: Ganzkörperstreckung**

→ Arme und Beine werden gleichzeitig Richtung Abspielrichtung gestreckt (Bild: „Supergirl/Superman“ für die Endposition des Körpers nach Abspielen des Balles).



Bewegungsablauf des Pritschens (siehe Fotoreihe rechts):

1. Das Kind hält den Ball wie auf einem **Tablett** liegend mit beiden Händen vor dem Bauch fest, um ihn sich so von unten anzuwerfen, dass er von oben auf die Stirn fallen würde.



2. Über das Bild „Hüfte“ wird die richtige Handhaltung vor/über der Stirn eingenommen und durch das offene Dreieck der Finger ein „Foto“ des anfliegenden Balles gemacht.



3. **Trampolin:** Der Ball wird federnd mit allen Fingern gespielt.



4. **Supergirl/Superman:** Streckung der Arme nach vorne/oben. Zur besseren Bewegungskontrolle eignet sich ein „Einfrieren“ der vollständigen Streckung.



Zum „Erfühlen/Verdeutlichen“ der Handhaltung:

A sitzt im Schneidersitz mit den Händen in Zuspielhaltung. B lässt den Ball in die Hände von A fallen, der den Ball fängt und seine Handhaltung kontrolliert. Anschließend „schiebt/stößt“ A den Ball durch Strecken der Arme im Ellenbogengelenk zu B zurück (Supergirl/Superman). Wird dies gut ausgeführt, kann der Ball direkt zurückgestoßen werden.

Korrekturverhalten:

Bei der Technikvermittlung für Kinder sind **Verbildlichungen** erfahrungsgemäß sehr effektiv. Die wichtigsten Begriffe, die als Schlagwörter benutzt werden können, sind als Kopiervorlage auf Seite 33 zusammengefasst. Darüber hinaus sollten **weitere Sinneskanäle** angesprochen werden, da Menschen unterschiedlich darauf reagieren. Einige können mit verbalen Korrekturen gut arbeiten, anderen hilft es, die korrekte Bewegung zu sehen oder zu fühlen, z. B. durch Modellierung der Handhaltung (siehe oberes Foto rechts). Zum Üben bietet sich hier die bereits bekannte Organisationsform „Meister am Ball“ an.



Einige weitere geeignete Variationen zum Üben des Pritschens:

- A wirft sich den Ball selbst an und pritscht ihn zu B. B fängt den Ball und wirft ihn sich selbst wieder an usw.
- A wirft sich den Ball selbst an und pritscht ihn zu B. B pritscht sich den Ball selber hoch, fängt den Ball und wirft ihn sich selbst wieder an usw.
- A wirft den Ball zu B, B pritscht den Ball volley zurück. A fängt den Ball.
- A wirft sich den Ball selbst an und pritscht ihn zu B. B pritscht den Ball volley zurück zu A. A fängt den Ball.
- A und B pritschen sich den Ball fortlaufend volley zu.



Diese Aufgabenstellungen eignen sich ebenfalls gut für drei Spieler, sodass immer **im Dreieck** (siehe unteres Foto rechts) gespielt werden muss. Der Vorteil dabei ist, dass die Kinder den anfliegenden Ball nicht gerade zurück, sondern in einem anderen Winkel wie im späteren Volleyballspiel wieder abspielen müssen → so spielnah wie möglich.

Außerdem können sämtliche spezielle, vorbereitende Spielformen von „Bälle ins andere Land“ und „Ball über die Schnur“ mit Pritschen gespielt werden. Das Fangen und Werfen wird dabei durch Fangen, selbst Anwerfen und Pritschen ersetzt.

→ Der Einsatz der Sonderregel „Wassergaben“ ist auch hier sinnvoll (siehe Praxistipp auf Seite 21).



Klasse 3/4: Vereinfachtes Mikro-Volleyball spielen mit Canadian-Volley

Das Spiel **Canadian-Volley** bringt Elemente der Vorform „Ball über die Schnur“ und des Zielspiels Volleyball zusammen. Ziel ist es, das Volley-Spielen zunehmend in die komplexeren Spielformen des mit- und gegeneinander Spielens zu integrieren. Dafür ist das **Fangen und Werfen zunächst in den beiden aufbauenden Elementen des ersten und zweiten Ballkontakts** erlaubt, während die dritte Ballberührung volley auf die andere Seite gespielt werden muss. Im nächsten Schritt darf **nur noch der zweite Ballkontakt mit Fangen und Werfen** gespielt werden.

Spielen von Canadian-Volley mit Fangen und Werfen des ersten und zweiten Ballkontakts

Spiel Mikro-Volleyball 2+2

- Ablauf wie beim Spiel Ball über die Schnur.
- Drei Kontakte pro Netzüberquerung sind Pflicht.
- Dritter Kontakt wird volley im Pritschen über das Netz gespielt.
- Merksatz zur Kommunikation: „Ich, Hier, Lauern“.
- Ziel → möglichst viele Netzüberquerungen.
- Praxistipps „Wettkampfcharakter“ (siehe Seite 17) und „Motivationspritze“ (siehe Seite 19).

Variation: Geworfene Bälle reglementieren, (z. B. muss der Ball oberhalb der Stirn weggestoßen werden). Der Spieler, der den zweiten Kontakt spielt, fängt den Ball, wirft ihn sich an und pritscht ihn volley zum Partner. Nach der Netzüberquerung tauschen die Spieler eines Teams die Positionen, müssen sich abklatschen (o. ä.).

Spiel Mikro-Volleyball 2:2 (siehe links)

- Merksatz: „Ich, Hier, Lauern“.
- Merksatz: „Hoch, Hoch, Flach“.
- Ziel → den Ball im Feld des Gegners auf den Boden zu bringen.

Variation: Siehe Variation beim Spiel 2+2.

Durch die Vereinfachung im Spielaufbau können bereits die Kinder der Klassen 3 und 4 gegeneinander volley spielen.

Canadian-Volley mit Fangen und Werfen des zweiten Ballkontakts

Im nächsten Schritt muss auch der erste Kontakt volley gespielt werden. Somit darf nur noch der zweite Kontakt gefangen werden und die Kinder spielen zwei von drei Ballkontakten volley. Auch hier kann der zweite Kontakt sowohl geworfen, als auch selbst angeworfen und gepritscht werden. Diese Form des Canadian-Volley ist für die vierte Klasse eine hohe Anforderung und unter Umständen noch zu anspruchsvoll.



12. Volleyball Spielabzeichen in Bronze und Silber

Als Abschluss einer Unterrichtsreihe bieten sich die Spielabzeichen der Deutschen Volleyball-Jugend (dvj) an. Hier können die Kinder eine Art Prüfung mit unterschiedlichen Übungen absolvieren, um ein Abzeichen zu erhalten. Nach den ersten Erfahrungen im Pritschen in Klasse 3 kann das Abzeichen in Bronze abgelegt werden. Dabei darf die Auslegung beim Pritschen gerne großzügig sein. Schafft es ein Kind trotzdem nicht, kann es das Abzeichen in der vierten Klasse erneut versuchen. Nach der Klasse 4 eignet sich das Abzeichen in Silber. Das Spielabzeichen sollte jedoch nicht ausschließlich zur Überprüfung der Fertigkeiten genutzt werden, sondern es sollte damit vor allem die Motivation der Kinder gesteigert werden und sie mit dem Erlangen des Abzeichens belohnt werden.

Genauere Angaben zu den Abzeichen finden sich auf der Website des Deutschen Volleyball-Verbands unter: www.volleyball-verband.de/de/jugend/schule/volleyball-spielabzeichen



BRONZE

Aufgabe 1
„Rakete“Aufgabe 2
„Pritschwerfen“Aufgabe 3
„Wandspiel“Aufgabe 4
„1 mit 1 mit Fangen“Aufgabe 1
„Volley“Aufgabe 2
„Wandspiel“Aufgabe 3
„1 mit 1 mit Kontrollpass“Aufgabe 4
„2 mit 2“

SILBER

13. Wichtige Begriffe kurz und knapp



Check-Checka:
Abklatschritual nach einem Ballwechsel



Lucky-Luke-Position:
Tiefe, bewegungs-
breite Position mit
Vorspannung

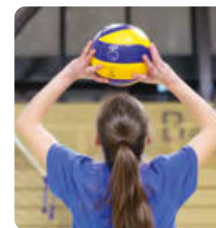
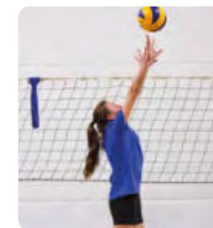


Foto:
Haltung der Hände
vor der Stirn beim
Pritschen



**Supergirl/
Superman:**
Ganzkörper-
streckung beim
Pritschen



Hoch, Hoch, Flach:
Auf der eigenen
Seite hoch und
zum Gegner flach
spielen



Tablett:
Eigener Anwurf zum
Pritschen



**Ich, Hier,
Lauern:**
Kommunikation
auf dem Feld beim
Spiel 2+2/2:2



Trampolin:
Fingerspannung
beim Pritschen



**Kreis des
Vertrauens:**
Ort, zu dem die
Annahme (erster
Kontakt) gespielt
werden soll



Wassergraben:
Bereich unter-
halb des Netzes,
der „Aus“ ist

14. Die Autoren



Dr. Jimmy Czimek (geb. 1974) ist Diplomsporthelehrer sowie Diplomtrainer und absolvierte das 1. und 2. Staatsexamen in Sport und Geographie. Der frühere Co-Trainer der DVV Damen-Nationalmannschaft und Cheftrainer in der 1. Volleyball-Bundesliga promovierte in den Fächern Psychologie und Trainingslehre. Er wechselte nach mehreren Jahren als Lehrer an diversen Schularten im Jahr 2010 als Oberstudienrat an die Deutsche Sporthochschule Köln. Dort ist er als Volleyball- und Beachvolleyballdozent im Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten tätig. Seit 2012 leitet er als Mitglied im Bundesausschuss „Bildung und Wissenschaft“ des DVV die A-Trainer-Ausbildung des DVV und ist dort seit 2014 Hauptreferent für den volleyballspezifischen Teil. Seit 2013 ist er als Koordinator und Hauptreferent für das Sportspiel Volleyball an der Trainerakademie Köln tätig. Zudem trainiert er die Damen-Bundesliga-Mannschaft DSHS SnowTrex Köln.



Benjamin Corts (geb. 1977) absolvierte das 1. und 2. Staatsexamen in Sport und Geographie. Während seines Studiums und des Referendariats war er als Nachwuchstrainer in der Volleyballabteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen und als Hallensprecher für die DVV-Nationalteams tätig. Seit 2008 arbeitet er als Lehrertrainer für Volleyball an der Elly-Heuss-Schule in Wiesbaden, einer Partnerschule des Leistungssports, und als Nachwuchstrainer beim 1. VC Wiesbaden. In Wiesbaden ist er aktuell für die Sichtung und Förderung der Volleyballspielerinnen von der 3. bis zur 8. Klasse zuständig und zudem für den Hessischen Volleyball-Verband in der Lehrerfortbildung aktiv. Der A-Lizenz Trainer ist seit 2016 als Mitglied im Bundesausschuss „Bildung und Wissenschaft“ des DVV als Koordinator für den Bereich Schule und Lehrerbildung verantwortlich.



Max Filip (geb. 1992) absolvierte den Bachelor in Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln. Seitdem arbeitete der A-Trainer mit mehreren Teams in der 2. Bundesliga als Co- und Cheftrainer. Nach dem Umzug nach Berlin betreute er außerdem ein Volleyballprojekt in Berliner Grundschulen. Aktuell ist er Co-Trainer des Juniorinnenteams VCO Berlin in der 2. Bundesliga, wo er mit den Nachwuchsbundestrainern am Bundesstützpunkt Berlin zusammenarbeitet. Auch die Jugend-Nationalmannschaft unterstützt er regelmäßig als Scout sowie Athletik- und Co-Trainer.



Simon Timmer (geb. 1980) ist Diplom-Sportwissenschaftler und absolvierte das 1. und 2. Staatsexamen in Sport und Geographie. Über 15 Jahre lang war er als Spieler der 2. und 3. Volleyball-Bundesliga aktiv. Einige Jahre widmete sich der A-Trainer intensiv dem Sitzvolleyball als Co-Trainer der Nationalmannschaft der Herren und Cheftrainer der Junioren-Nationalmannschaft. Die ersten Jahre seiner beruflichen Laufbahn arbeitete er als Lehrer an einem Gymnasium, bevor er 2015 an die Deutsche Sporthochschule Köln versetzt werden konnte, wo der Oberstudienrat seitdem als Lehrkraft für besondere Aufgaben eingesetzt ist.

15. Ausblick auf die 2. Broschüre



Die Inhalte dieser Broschüre werden im zweiten Teil „Volleyball in der weiterführenden Schule – Unterrichtshilfen und -entwürfe für Lehrerinnen und Lehrer der Klassen 5-10“ fortgeführt.

Aufbauend auf den Inhalten der Klassen 1-4 werden mögliche Inhalte des Volleyballunterrichts für die Klassenstufen 5-10 in vier Unterrichtsvorhaben á sechs Doppelstunden unter Berücksichtigung pädagogischer Perspektiven vorgestellt. Dabei werden neben dem Pritschen die Techniken Baggern, der Aufschlag von unten, der Driveschlag und der Block eingeführt.

Ausgehend vom Spiel 1+1/1:1 und dem Spiel Mikro-Volleyball 2+2/2:2 wird über das Spiel Mini-Volleyball 3+3/3:3 zum Spiel Midi-Volleyball 4+4/4:4 hingeführt.

Hierbei werden der situations- wie auch der positionsgebundene Angriffsaufbau genutzt.

DG
DETLEF GOTTWALD
Fotografie

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Detlef Gottwald für die hervorragenden Fotos. Sie vermitteln den Spaß und die Freude die Volleyball Kindern und Jugendlichen bereiten kann. Ein großer Dank gilt auch den Schülerinnen und Schülern der Volleyballtalentförderung der Elly-Heuss-Schule sowie der Wiesbadener Grundschulen, die mit viel Begeisterung unsere Vorgaben umgesetzt haben.

Mit dieser Broschüre soll jede in der Schule eingesetzte Lehrkraft befähigt werden, gelungene Volleyballvorhaben mit Kindern im Alter von 6-11 Jahren zu realisieren.

Im Vermittlungsweg werden die Kinder mit allgemein und speziell vorbereitenden Spielen an das Zielspiel der Primarstufe „Volleyball über die Schnur“ herangeführt. Dabei steht die Einführung oder gar Perfektionierung von Techniken im Hintergrund. Lediglich die Grundtechnik des Pritschens (oberes Zuspiel) wird angebahnt.

Die Spiele 1+1/1:1 sowie das Zielspiel Mikro-Volleyball 2+2/2:2 bilden dabei die Grundlage, um den Kindern möglichst viele Ballkontakte zu ermöglichen.

Das Spiel „Canadian-Volley“ mit Fangen und Werfen des Balles hilft dabei als Vereinfachung, um Volleyball bereits in den Klassenstufen 1-4 spielerisch und altersgerecht zu vermitteln. Die Regeln und Rahmenbedingungen werden entsprechend den vorhandenen Fähigkeiten der Kinder angepasst, um die Spielidee und das Spielerleben des Volleyballspiels in den Vordergrund zu stellen.

Buchtipps für weiterführende Spiele und Spielformen:

Volleyball spielerisch lernen
von Athanasios Papageorgiou und
Dr. Jimmy Czimek
erschienen in der 5. Auflage (2020)
im Meyer & Meyer Verlag (Aachen)
für 19,95 €

