

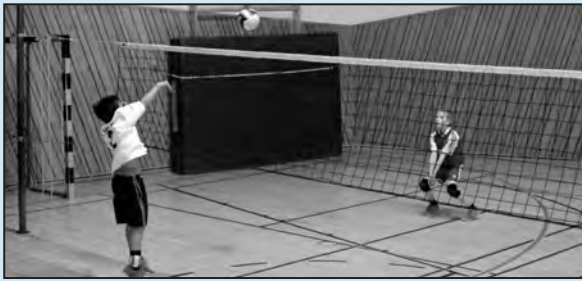
INHALT

Kapitel 1	Einleitung	8
	Das ABC des Vermittlungskonzepts	9
	1.1 Spielstrukturen im Volleyball	9
	1.2 Ziele und Inhalte für Spielanfänger	12
	1.3 Methodische Leitlinien für Spielanfänger	18
	1.4 Ratschläge zur Organisation	28
Kapitel 2	Die Basisspiele	37
	2.1 Das Basisspiel 1:1	38
	2.2 Die Basisspiele 1:1+1, 1+1:1+1 und 1:2	59
	2.3 Das Basisspiel 2:2 (2:2+1)	65
	2.4 Das Basisspiel 3:3	70
	2.5 Das Basisspiel 4:4	73
Kapitel 3	Spielereignis Aufschlag	77
	3.1 Taktische Empfehlungen	79
	3.2 Methodische Ratschläge	79
	3.3 Techniken	80
	3.4 Spiel- und Übungsformen	87

Kapitel 4	Spielereignis Annahme	97
	4.1 Taktische Empfehlungen	98
	4.2 Methodische Ratschläge	99
	4.3 Techniken	100
	4.4 Spiel- und Übungsformen	104
Kapitel 5	Spielereignis Zuspiel	117
	5.1 Taktische Empfehlungen	118
	5.2 Methodische Ratschläge	119
	5.3 Techniken	120
	5.4 Spiel- und Übungsformen	123
Kapitel 6	Spielereignis Angriff	141
	6.1 Taktische Empfehlungen	142
	6.2 Methodische Ratschläge	143
	6.3 Techniken	144
	6.4 Spiel- und Übungsformen	149
Kapitel 7	Spielereignis Block	161
	7.1 Taktische Empfehlungen	162
	7.2 Methodische Ratschläge	163
	7.3 Techniken	164
	7.4 Spiel- und Übungsformen	167

Kapitel 8	Spielereignis Feldabwehr	177
	8.1 Taktische Empfehlungen	178
	8.2 Methodische Ratschläge	179
	8.3 Techniken	180
	8.4 Spiel- und Übungsformen	182
Anhang	Literaturverzeichnis	191

2.1 Das Basisspiel 1:1



Spielfeldhälfte:

3,00m breit (vereinzelt 1,50m und 2,00m) 6,00m lang (vereinzelt **Spielfeld**
3,00m und 9,00m)

Netzhöhe: 2,20m bis 2,50m (vereinzelt 2,00m bis 2,20m)

Charakteristika:

- Einführung in die Zählweise und die grundlegenden Spielgedanken
- einfache Anforderungen an individuelle Taktik (nur ein Gegenspieler und kein Mitspieler)
- Vermeidung von technischen Fehlern, da diese in diesen Spielformen über Sieg und Niederlage entscheiden
- von anfänglich stark reduzierten technischen Anforderungen hin zu anspruchsvollen Spielen, d. h. bei Einkontaktspielen geradlinige Ballflüge und senkrechte Rückschlagbewegungen und bei Mehrkontaktspielen Optionen für Winkelspielrichtungen
- hohe Bewegungsintensität (viele Wiederholungen in kurzer Zeitsequenz)
- Orientierung im Spielfeld (Stellungsspiel)
- Ballflugeigenschaften erkennen
- typische Bewegungsformen:
 - kurze explosive Antritte über wenige Meter (insbesondere vorwärts, rückwärts)
 - Abstoppen mit etablierter (Balance) Körperposition
 - Drehbewegungen
 - ein- und beidbeiniges Springen
 - Tiefgehen
 - Gleiten & Fallen
 - Abrollbewegungen
- balltechnische Fertigkeiten (Schwerpunkte):
 - ein- und beidhändige Wurfarten (Schock-, Schlag-, Druckwürfe in unterschiedlichen Ausgangspositionen, überkopf, Stirn, Brust, frontal, seitlich

Charakteristik

Bewegungsformen

Fertigkeiten

- ein- und beidhändige Ballannahme (Fangen) in unterschiedlichen Ausgangspositionen (hoch-tief; frontal-seitlich; im Stand in der Bewegung)
- oberes Zuspiel frontal, seitlich, überkopf, Eigenzuspiel-Gegnerzuspiel
- unteres Zuspiel ein- und beidarmig, frontal, seitlich und überkopf
- Aufschlag (insbesondere Kleinfeldvarianten siehe Kapitel 3)
- oberes Zuspiel im Sprung (Angriffspritschen)
- Lob (einhändiger, „gelegter“ Angriffsball)
- Vorbereitung Angriffsschlag und Block

Netzhöhe

- überwiegend hohes Netz bzw. Zauberschnur (ca. 2,50 m), um mehr Beobachtungszeit zu erzielen. Dadurch werden Bedingungen erreicht, die es dem Anfänger gestatten, rechtzeitig am Spielort zu sein; im weiteren Verlauf flexible Netzhöhen, je nachdem ob das obere oder untere Zuspiel geschult werden soll

Angriffstaktik

- individuelle Angriffstaktik:
 - Gegnerbeobachtung und in Lücken spielen
 - variabel spielen (kurz-lang; links-rechts; hoch-flach)
 - überraschende Spielsituationen initiieren (Körperfinten, Blickfinten, Wurf- bzw. Rückschlagfinten)

Abwehrtaktik

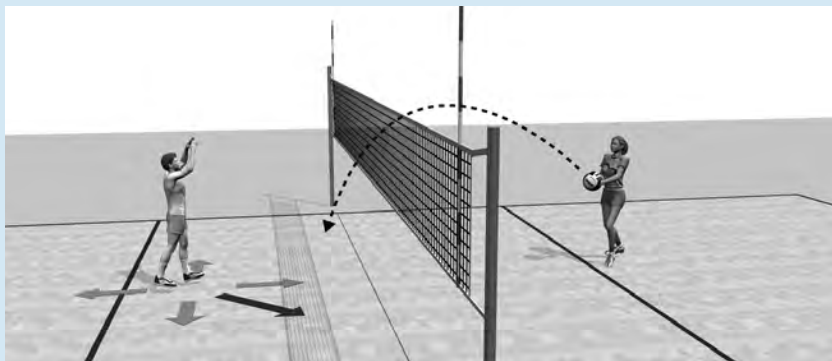
- individuelle Abwehrtaktik:
 - optimale Abwehrposition im Feld (2/3Weg vorwärts 1/3Weg rückwärts) anstreben
 - fortwährende Spielbereitschaftsstellung verlangen
 - eigenes Spielfeld gemäß Spielort und Aktion des Gegners abschirmen
 - Antizipationsfähigkeit, d. h. Blickstrategien entwickeln
 - Ballkontakte aus dem sicheren Stand anstreben

Methodik

Methodischer Aufbau:

- von kleinen Spielräumen zu größeren Feldern
- von sehr hohen Netzen zu Netzhöhen mit 10 bis 20 cm über der Reichhöhe
- vom Fangen zum Kurzkontakt
- vom Spiel mit Aufprallen zum Spiel ohne Aufprallen des Balles
- vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander
- vom Uno-Kontakt zum Mehrfachkontakt
- vom Einwurf zum Aufschlag
- von beidhändigen zu einhändigen Ballkontakten im Angriff
- vom defensiven zum offensiven Spielcharakter

Kurz-oder-Lang-Spiel



Der Ball soll mit beiden Händen so über das Netz geworfen werden, dass der Gegenspieler den Ball nicht fangen kann. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, d. h. die Fangposition ist mit der Wurfposition identisch. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig rückwärts ins gegnerische Feld geworfen.

- Größe des Spielfeldes dem Könnensstand anpassen
 - Bälle im Fallen zu fangen bedeutet keinen Fehler
 - Sprungwürfe sind zunächst nicht erlaubt
 - alle Wurfarten (Schockwurf von unten, Brustwurf, Überkopfwurf) vorstellen
 - für diese klassische Ball-über-die-Schnur-Idee gibt es mehr als ein Dutzend Variationen (Kröger, 1985)
- unterschiedliche Bälle einsetzen
 - Werfen und Fangen nur mit einer Hand (li – re)
 - Fang- und Wurfposition nur vor der Stirn

Hinweise

Variationen

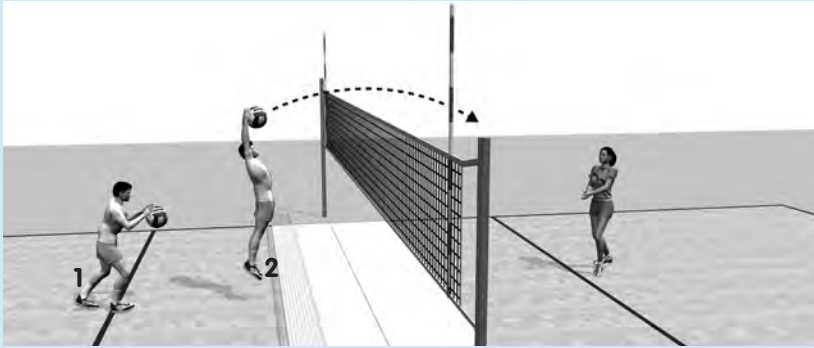


kleinerer Ball, einhändig



Überkopfwurf

Sprungwurf-Spiel



Der Ball soll mit beiden Händen so über das Netz geworfen werden, dass der Gegenspieler den Ball nicht fangen kann. Der Wurf erfolgt nach einem beid- oder einbeinigen Absprung. Von der Fangposition aus macht der Spieler zunächst einen Zwei-Schritt-Rhythmus zur Absprungposition. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig rückwärts ins gegnerische Feld geworfen. Parallel zur Mittellinie wird auf beiden Feldseiten eine 1m-Tabuzone markiert, die nicht betreten und in die der Ball nicht hineingeworfen werden darf.

Hinweise

- Rhythmisierung des Anlaufes betonen, d. h. für Rechtshänder langen Impulsschritt mit rechts und folgendem Beistellschritt mit links
- Wurffinten sind für das Spielziel dienlich

Variationen

- unterschiedliche Bälle einsetzen
- Werfen und Fangen nur mit einer Hand (li – re) und kleinen Bällen
- Drei-Schritt-Rhythmus (li – re/li)



Bogenspannung



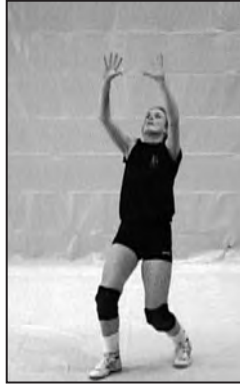
Schrittrhythmen

5.3 Techniken

Frontal nach vorn



1



2



3



4



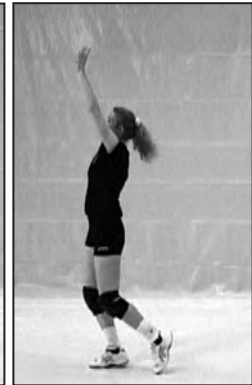
1a



2a



3a



4a

- (1) Schnelle und gleitende Bewegung zum antizipierten Balltreffpunkt und Übergang zu einer stabilen Stellung.
- (2) Etwa schulterbreite Schritt-, Grätschstellung einnehmen. Den Blick nicht nur auf den Ball fixieren. Körperposition als neutrale Stellung unter dem Ball aufbauen. Hände in Zuspielstellung frühzeitig anheben. Ellenbogen zeigen leicht geöffnet nach vorn außen und sind über Schulterhöhe (bei weiträumigen Bewegungen zum Netz gilt: Einstimmen über das netznahe Bein und Ausrichten der Schulter zur Position IV).
- (3) Hauptimpuls kommt insbesondere bei weiten Pässen aus den Beinen und setzt sich durch Körperstreckung bis zur Übertragung auf den Ball fort. Blick durch das Fingerdreieck (Daumen und Zeigefinger). Ballkontakt ist schräg über der Stirn.
- (4) Harmonische Ganzkörperstreckung (keine völlige Streckung), Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorn. Einnahme der neuen Spielstellung (Sicherung des Angriffs).

Ballkontakt

Blick durch das Dreieck aus Daumen und Zeigefingern. Finger sind gespreizt, angespannt und umfassen den Ball. Handgelenke sind nach hinten daumenwärts abgekippt (= Körbchenstellung). Hände sind etwa handbreit auseinander. Handteller berühren nicht den Ball. Ringfinger und kleine Finger geben dem Ball eine seitliche Führung.

*Aktionsradius*

Selbst in schwierigen Spielkonstellationen im Moment des Stellens ist das obere Zuspiel gegenüber dem Zuspielbagger aus Präzisionsgründen vorzuziehen.



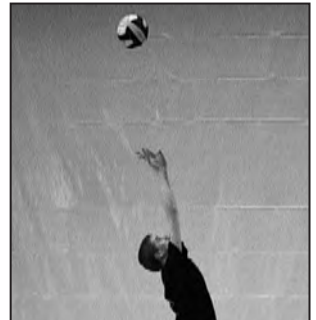
Abspielrichtungen

Aus jeweils einer neutralen Spielposition (unter dem Ball stehen) wird die Richtung, Steigung und Geschwindigkeit des Zuspiels in erster Linie aus dem Handgelenk und dem Daumen gesteuert. Von wesentlicher Bedeutung ist, dass weder über eine Hüftbewegung noch über die Neigung des Rumpfes Verrätersignale ausgegeben werden.

Lateralpass (links – rechts)



Kopfpass



Zuspielsystem

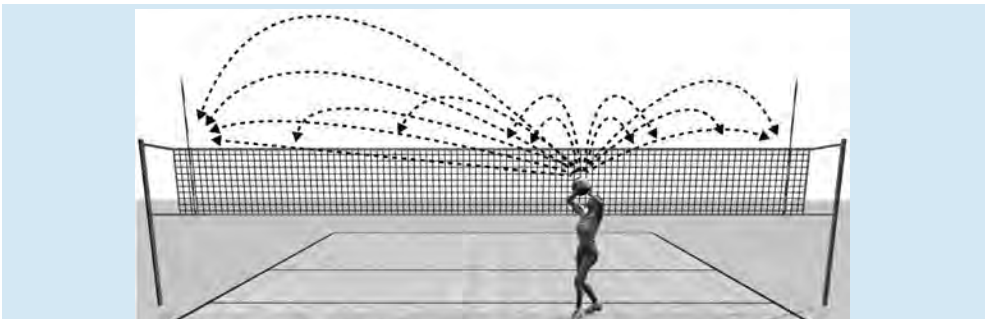


Abb. 12: Differenzierung der Pässe (ohne netzentfernte Feldzuspiele)

5.4 Spiel- und Übungsformen

Eine Vielzahl der Übungen, die zuvor für das untere Zuspiel vorgestellt wurden, können auch für das obere Zuspiel verwendet werden.

Fingergymnastik

Die Finger werden in schneller Folge zur Faust geschlossen und sofort wieder geöffnet (50-mal). Danach wird ein Ball bei völlig gestreckten Armen mit hoher Frequenz auf den Fingern gerollt (Rückwärtsrotation). Erst im Stand, dann in der Bewegung üben lassen.

Linke und rechte Hand im Wechsel.



Bewegungsvorstellung

Imitation

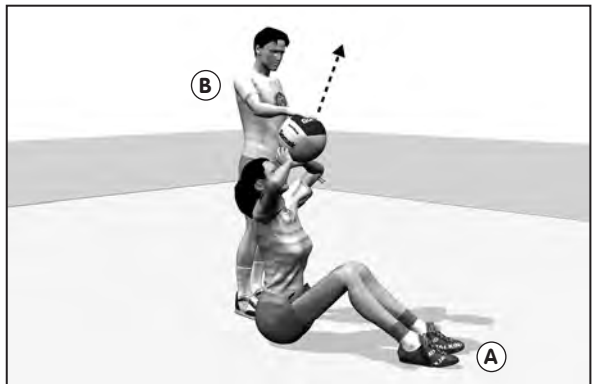
Die Spieler stehen etwa eine Fußlänge entfernt vor der Wand und heben einen ruhenden Ball auf. Sie bringen ihn in die Spielposition und strecken sich allmählich nach vorn-oben bis der Ball nur noch mit Daumen und Zeigefinger gegen die Wand gedrückt wird.



Fingerspannung erfahren

Daumeneinsatz

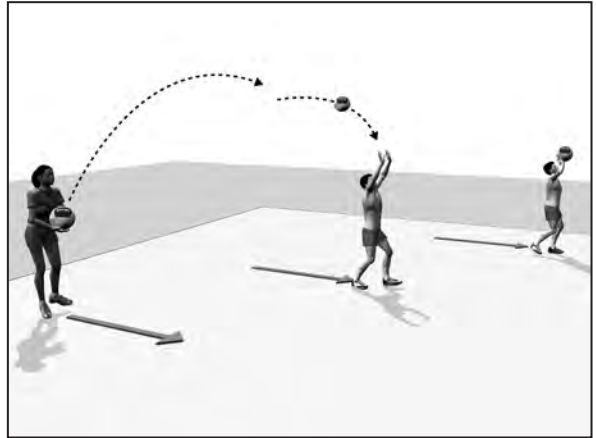
A sitzt und hält den Ball in Spielposition. B übt mit seinen Händen einen leichten Widerstand aus, den A bei der Streckung der Arme überwinden muss. Nacheinander werden bis auf den Daumen alle Finger bei der Streckung gelöst. B drückt nun den Ball in die gewölbten Hände über der Stirn zurück.



Beinarbeit

Körbchenhaltung

Den Ball mittels Schockwurf nach vorn werfen und zum Spielort laufen. Dann einen Stoppschritt ausführen und den Ball in der korrekten Zuspielstellung fangen. Während der Ortsveränderung bis kurz vor dem Fangen die Hände über dem Kopf in die Bethaltung nehmen. Unmittelbar nach dem Fangen die Körbchenhaltung kontrollieren.



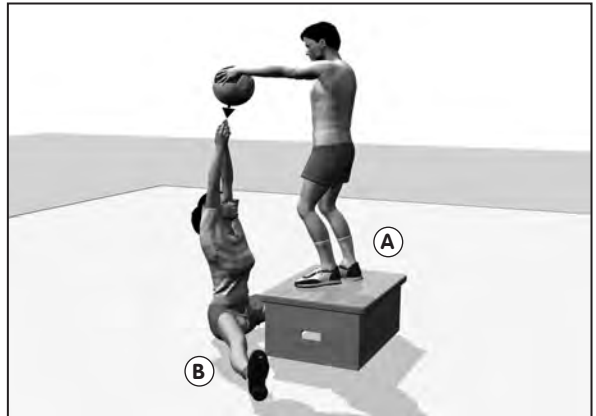
Variation: Prellwurf und Zusatzaufgabe lösen (z.B. Hände auf den Boden legen, Drehung usw.)

Variation: Ball über das Netz werfen

Körbchenhaltung

Daumeneinsatz

A steht auf einem Kasten, B sitzt im Strecksitz direkt am Kasten. B lässt den Ball in die Hände von A fallen, die in Bethaltung geschlossen sind. A öffnet die Hände und fängt den Ball in der korrekten Zuspielstellung. Aus dieser Stellung wirft A den Ball zu B zurück.



Körbchenhaltung

Beinarbeit

A wirft unterschiedlich genaue, aber erreichbare Bälle in alle Richtungen und B muss den Kontrollpass spielen und anschließend den Ball fangen. A kontrolliert den Stoppschritt und die Zuspielposition.

