

Christian Kröger

10 Volleyballstunden (Klasse 8–10)



Inhalt

Ziele und methodischer Aufbau der Unterrichtseinheit	5
Organisation und Ausstattung	7
Thema 1: Wiederholung Grund-Techniken (2:2)	11
Thema 2: Wiederholung Aufschläge (2:2)	18
Thema 3: Vertiefung Aufschlag-Variationen (3:3)	23
Thema 4: Einführung Angriffsschlag (3:3)	28
Thema 5: Vertiefung Angriffsschlag (4:4)	33
Thema 6: Technikzirkel	38
Thema 7: Einführung Block (4:4)	46
Thema 8: Vertiefung Block (4:4)	51

Stundenthema 9: Lernzielkontrolle (Technik)	56
Stundenthema 10: Turnier 4:4 (Lernzielkontrolle)	62
Quellen	64

Weitere Materialien

(Technikbeschreibungen, Spielbeobachtungsbögen,
Taktische Formationen und Hinweise zum 3:3 und 4:4, Quellenverweise)
stehen unentgeltlich unter

www.sportfachbuch.de/6560 zur Verfügung.

Legende



Spieler



(Volley-)Ball



Langbank



Tabuzone



Wand



Ballweg



Laufweg



Begrenzte Spielfläche



Reifen



Basketballkorb



Slalomstange



Turnmatte/Ballbehälter



Hütchen



Zonentrennung



Tennisball

Thema 1: Wiederholung Grund-Techniken

Unter Berücksichtigung des Prinzips „Vom Bekannten zum Unbekannten“ liegt der Schwerpunkt beim Üben und Spielen in dieser ersten Stunde vor allem auf Wiederholung wesentlicher Knotenpunkte der beiden Grundtechniken Oberes (Pritschen) und Unteres (Baggern) Zuspiel. Grundlage ist dabei die vorangeschaltete Unterrichtseinheit (siehe Pocket Klasse 5–7). Die Lehrkraft achtet besonders auf die Knotenpunkte des Pritschens: Hände in Dreiecksstellung vor der Stirn, Daumen sind zu den Augen ausgerichtet, Ganzkörperstreckung und Spielkontakt der Finger. Knotenpunkte beim Baggern sind: Spielposition hinter dem Ball, gestreckte Arme, Ballkontakt oberhalb der Handgelenke (Spielbrett), Handschluss und harmonischer Streckimpuls aus den Beinen. Die erste Stunde setzt sich mit dem bereits bekannten Duo-Volley (2:2) im Format des „King of the Court“ auseinander. Hierbei sollte die Lehrkraft gemäß den Voraussetzungen der SuS differenzierte Regeln auf den jeweiligen Spielfeldern vorgeben.

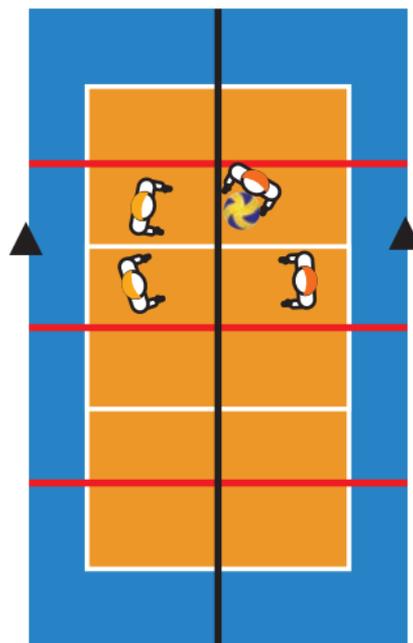
Organisation des Langnetzes klären!

Aktivierung

Heiße Kartoffel mit zwei Kontakten

Zwei Mannschaften mit je zwei Spielern spielen „Heiße Kartoffel mit zwei Kontakten“ gegeneinander. Innerhalb einer Mannschaft bestehen zwei Pflichtkontakte, das bedeutet, dass ein Spieler den Ball fängt, ihn zum Mitspieler passt, der den Ball so ins gegnerische Feld zu werfen versucht, dass er dort zu Boden fällt. Nach dem zweiten Kontakt laufen beide Spieler der Mannschaft zur Grundlinie, umlaufen dort das Hütchen, kehren ins Spielfeld zurück und tauschen dabei ihre Plätze. Wenn der Ball den Boden berührt, gibt es einen Punkt und der Ball wird mit einem rückwärtigen Einwurf wieder ins Spiel gebracht. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

Auf Regeleinhaltung achten!



1 Volleyball pro Spielfeld

Lern- und Übungsphase

Volley-Ballschule (je 6–8 Wiederholungen)

„Hochhalten“: Ball in den Raum hoch werfen (Schockwurf, Prellwurf, Rückwärtswurf), nachlaufen und in Pritschstellung fangen bzw. auf den Unterarmen hochhaltend ausbalancieren

„Zieltreffer“: Zuerst werden unterschiedliche Abstände zu Basketballkörben festgelegt (wenn keine Körbe vorhanden sind, Markierungen an der Wand anbringen) Aufgabe der SuS ist es, den Ball nach einem Anwurf mit Hilfe des Pritschens/Baggerns in die Körbe/Markierungen zu spielen. Wechsel der Distanzen erfolgt nach 2 Treffern eigenständig.



Je 1 Ball pro SuS
Aufstellung
nebeneinander

b



Lern- und Übungsphase

Von Level zu Level

Aufgabe ist es, in 3–4 Minuten – wie bei einem Videospiel – alle Level zu schaffen; wird ein Level nicht geschafft, muss von vorne begonnen werden.

Level 1: 10x pritschen

Level 2: 10x baggern

Level 3: 5x einarmig rechts + 5x einarmig links baggern

Level 4: 10x abwechseln pritschen und baggern



1 Volleyball pro Schüler

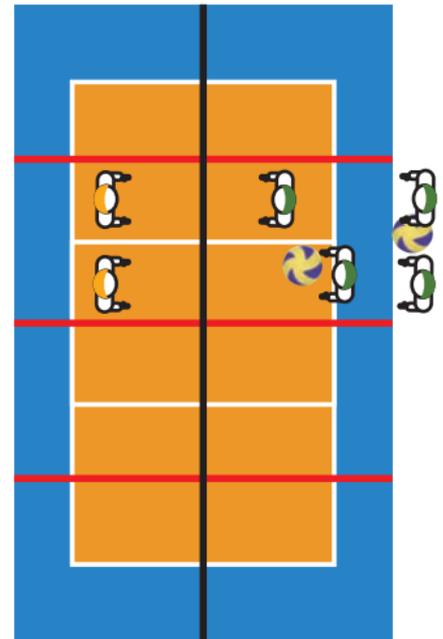
Die Lehrkraft erläutert und demonstriert zuvor die Knotenpunkte des Pritschens und Baggerns!

(siehe Download Pocket Klasse 5–7)

Spielphase

King of the Court

Auf einem Feld spielen drei Mannschaften mit je zwei Spielern gegeneinander. Das Feld ist unterteilt in Gewinnerseite, auf der immer eine Mannschaft steht, und Aufschlagseite. Eine Mannschaft steht im Feld der Aufschlagseite, die dritte Mannschaft steht hinter diesem Feld in der Warteposition mit einem Ball für den nächsten Ballwechsel. Auf jedem Feld vereinbaren die Mannschaften oder die Lehrkraft, nach welchen Regeln gespielt werden soll. Wer den Punkt gewinnt, darf auf der Gewinnerseite weiter spielen, die Verlierer verlassen das Feld und eine neue Mannschaft rückt ins Feld auf.



1 Volleyball pro Spielfeld