

10  
SPORTPOCKET

Christian Kröger

# 8 Volleyballstunden (Klasse 3–4)



hofmann.

## Inhalt

Ziele und methodischer Aufbau der Unterrichtseinheit	5
Organisation und Ausstattung	7
Thema 1: Bälle hochhalten	11
Thema 2: Fliegende Bälle	17
Thema 3: Einführung Kurzkontakt Oben	23
Thema 4: Vertiefung Kurzkontakt Oben	29
Thema 5: Einführung Kurzkontakt Unten	36
Thema 6: Vertiefung Kurzkontakt Unten	41
Thema 7: Turnier Probe	49
Thema 8: Turnier	53

Turnierformen

57

Stationsaufbauten

59

Download

61

Quellen

62

*Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet,  
gemeint sind immer Personen aller Geschlechter*

## Legende



Spieler



(Volley-)Ball



Langbank



Tabuzone



Wand



Ballweg



Laufweg



Ballbehälter



Reifen



Basketballkorb



Slalomstange



Turnmatte



Hütchen



Zonentrennung



Wasserball o. Ä.

## Thema 1: Bälle hochhalten

Unterschiedliche Bälle mit verschiedenen Körperteilen (Faust, offene Hand, Unterarm) hochzuhalten, eignet sich gut zum Einstieg in diese Unterrichtseinheit Volley-Spielen. Um den SuS genügend Zeit für den Kurzkontakt einzuräumen (Erleichterung des Timings, also für die Einschätzung der Flugkurve und Einnahme der Spielstellung zum Ball) werden zunächst erste Spiel- und Bewegungserfahrungen mit Fangen und Werfen kombiniert. Beim Hochball steht das Erkennen der Flugkurve eines Balles und damit verbunden die richtig getimte Bewegung zum Ball im Fokus. Die Aufgabenstellungen aus der Ballschule können im Kreis und damit im Klassenverband oder im Stationsbetrieb vollzogen werden. Schwerpunkt dieser Stunde wird das Spiel Sitzball sein, das angesichts vieler Regelvariationen – somit je nach Können – differenziert werden kann.

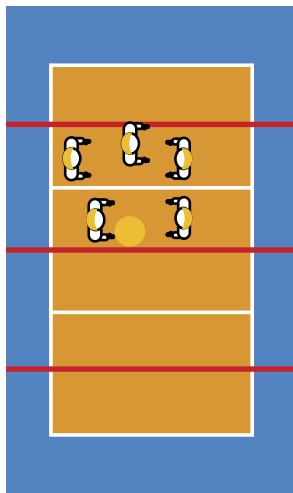
**Reflexionsphasen sind hier explizit nicht ausgewiesen; können bzw. sollten aber zu jeder Zeit einbezogen werden.**

## Aktivierung

### Hochball

Spielgruppen mit je vier bis sechs Spielern spielen in je einem Feld Hochball miteinander. Ein SuS (z. B. nach Alphabet o. Ä.) wirft den Ball senkrecht in die Höhe und ruft dabei den Namen eines anderen SuS. Alle SuS (mit Ausnahme des Genannten) laufen innerhalb des Spielfeldes weg. Der genannte fängt den Ball und ruft zeitgleich „Stopp“. Jetzt darf kein SuS mehr weiterlaufen. Der Genannte versucht nun, von der Stelle des Fangens den Ball zu einem beliebigen SuS zu werfen/rollen etc.

Wesentlich ist es: Wenn der Genannte den Ball direkt (also ohne Bodenkontakt) fangen kann, wirft dieser den Ball hoch und ruft wiederum einen anderen Namen.



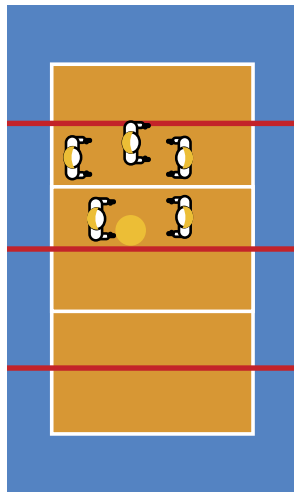
1 Ball pro Spielgruppe

## Aktivierung

Fehler sind: kein senkrecht Hochwerfen/unmittelbares Wiederholen der Namenszurufe.

### **Mögliche Variationen bzw. Differenzierungen**

- Abwerfen statt Rollen statt Prellwürfe (ein- oder beidhändig).
- Spielfeld vergrößern.
- Unterschiedliche Ballgrößen.
- Zwei Schritte mit dem Ball sind erlaubt.
- Ausweichen ist möglich, allerdings ohne die Füße zu bewegen.



1 Ball pro Spielgruppe

## Lern- und Übungsphase

### Ballschule

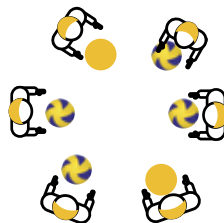
(Jeweils nur einige Wiederholungen; 4–10)

*Kerzendreher:* Ball hochwerfen, 360°-Drehung um die Körperlängsachse, Ball fangen.

*Bodentouch:* Ball hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren, sich aufrichten, Ball fangen.

*Sitzrakete:* Im Sitzen Ball hochwerfen, aufstehen, Ball im Stand fangen.

*Handklatscher:* Ball hochwerfen, vor und hinter dem Körper klatschen, Ball fangen.



1 Ball pro Schüler;  
Bälle im Rotationsprinzip  
tauschen lassen

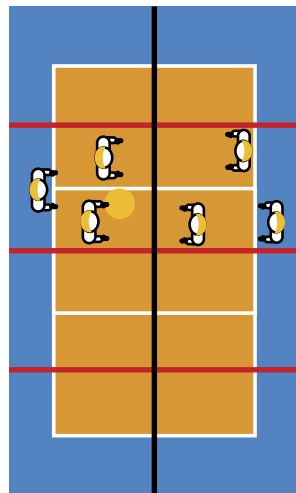
**Wichtig: Fangposition jeweils oberhalb der Stirn!**



## Spielphase

### Sitzball

Zwei Mannschaften von je drei bis fünf Spielern sind voneinander durch ein Netz (kopfhoch) getrennt. Jedes Team hat die Aufgabe, den ihr über das Netz zugeschlagenen Ball mit der offenen Hand oder mit der Faust oder mit dem Unterarm wieder zurückzuspielen und zwar so lange, bis ein Fehler den Ballwechsel beendet. Dabei ist es das Ziel beider Mannschaften, den Ball so über das Netz zu spielen, dass dem Gegner der Rückschlag nicht gelingt oder möglichst erschwert wird. Gewonnen hat das Team, das in der Spielzeit die meisten Treffer erzielt hat.



Schnur, weiche und große Bälle (Wasserball)