

Christian Kröger

10 Volleyballstunden (Klasse 11–13)



Inhalt

Ziele und methodischer Aufbau der Unterrichtseinheit	5
Organisation und Ausstattung	7
Thema 1: Wiederholung Grundtechniken	12
Thema 2: Wiederholung Aufschläge	17
Thema 3: Vertiefung Aufschlagtaktik	22
Thema 4: Wiederholung Angriffsschlag (Driveschlag)	27
Thema 5: Wiederholung Block	32
Thema 6: Einführung des 6:6	37
Thema 7: Wiederholung Angriffsschlag (frontaler Angriffsschlag)	42
Thema 8: Wiederholung Doppelblock	47

Thema 9: Vertiefung Block- und Angriffstaktik	52
Thema 10: Turnier 6:6 (Lernzielkontrolle)	57
Download-Materialien	60
Quellen	61

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

Thema 1: Wiederholung Grundtechniken

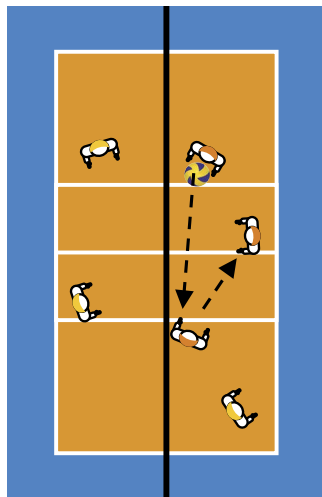
Im Sinne eines erleichterten Wiedereinstiegs in die Sportart Volleyball sollen schrittweise die erlernten volleyballspezifischen Grundtechniken oberes und unteres Zuspiel (Pritschen und Baggern) wiederholt werden. Dabei wird vorausgesetzt, dass die vorangeschaltete Unterrichtseinheit (siehe Pocket Klasse 8–10) erfolgreich durchgeführt wurde. Gemeinsam mit den SuS sollen die Knotenpunkte der Techniken erarbeitet und in den folgenden Übungen durch die Lehrkraft verbessert werden. Die wichtigsten Knotenpunkte des oberen Zuspiels sind die Dreieckstellung der Hände über der Stirn, die Ausrichtung der Daumen in Richtung der Augen sowie die Ganzkörperstreckung im Moment des Spielkontakts mit den Fingern. Beim unteren Zuspiel sollte verstärkt darauf geachtet werden, dass der Spielkontakt hinter dem Ball erfolgt, dass die Arme gestreckt sind und während des gesamten Bewegungsablaufs auch bleiben und der Bewegungsimpuls überwiegend aus den Beinen erfolgt. Über eine Annäherung durch das Spiel 2 mit 2 soll zum Ende der Stunde ein King of the Court Turnier im 4:4 möglich sein. Hier ist es die Aufgabe der Lehrkraft, differenzierte Regeln entsprechend des Leistungsstands vorzugeben.

Aktivierung

Parteiball

Jeweils zwei Mannschaften spielen Parteiball gegeneinander. Die Mannschaften sind durch Parteibänder gekennzeichnet. Die Spielfeldgröße wird durch die Lehrkraft bestimmt. Ziel des Spiels ist es, eine bestimmte Anzahl (auch dies wird durch die Lehrkraft vorgegeben) von Pässen innerhalb eines Teams zu spielen, ohne dass das gegnerische Team in Ballbesitz kommt oder der Ball auf den Boden fällt. Es ist nicht erlaubt, mit dem Ball zu laufen. Doppelpässe zählen nur einfach. Das Team, das am Ende der Zeit die meisten Punkte erspielt hat, gewinnt.

Variante: Es geht weiterhin darum, zehn erfolgreiche Pässe innerhalb eines Teams zu erreichen. Allerdings zählen nur erfolgreiche Pässe über das Netz.



1 Volleyball pro Spielfeld

Lern- und Übungsphase

Volley-Ballschule

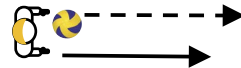
(je 6–8 Wiederholungen)

Hochhalten

Den Ball mit gestreckten Armen (einarmig, abwechselnd oder mit beiden Armen) hochhalten und auf die andere Seite des Feldes – ohne Ballkontrollverlust – bringen.

Werfen und Fangen/Balancieren

Ball in Richtung des Netzes hochwerfen (Schockwurf, Prellwurf, Rückwärtswurf), nachlaufen und in Pritschstellung fangen bzw. auf den Unterarmen hochhaltend ausbalancieren.



Je 1 Ball pro SuS
Aufstellung
nebeneinander

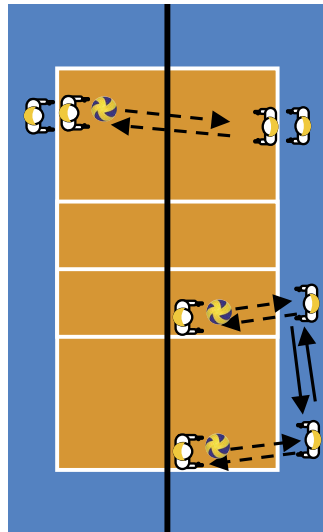
Lern- und Übungsphase

Spiel 1 mit 1 mit vier SuS: Jeweils zwei SuS stehen hintereinander im Feld und tauschen nach jeder Netzüberquerung die Position. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase werden Zusatzaufgaben eingeführt (Grundlinie berühren, auf die Grundlinie setzen).

Baggerdrill: A und B stehen mit etwas Abstand nebeneinander am Netz, C und D stehen im Feld und bekommen abwechselnd Bälle von A und B zugeworfen. Zwischen den Anspielen tauschen C und D die Positionen. Auch hier werden Zusatzaufgaben eingeführt (A und B zeigen Zahl, die C und D vor dem Kontakt laut rufen müssen, mit jedem Kontakt ein Tier nennen, das noch nicht gesagt wurde).

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

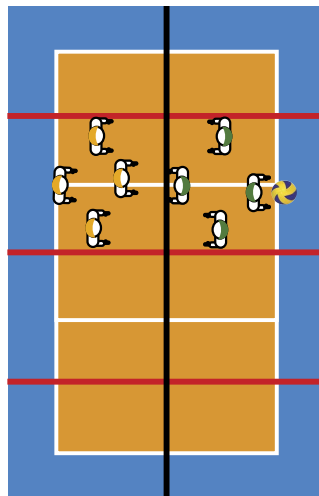
(siehe Download Pocket 5.–7. Klasse)



Spielphase

Kaiserturnier

Im Modus 4:4 wird ein Kaiserturnier gespielt. Bei diesem Modus stehen sich auf jedem Feld (Größe wird durch die Lehrkraft vorgegeben) zwei Teams gegenüber und spielen ein Spiel bis 25. Gestartet wird beim Spielstand von 15:15. Sobald das Match auf einem Feld beendet ist (oder nach Ablauf einer festgelegten Zeit), rotieren die Gewinnermannschaften ein Feld in Richtung des Kaiserfelds, die Verlierer in die entgegengesetzte Richtung. Je nach Leistungsstand darf der Ball einmal gefangen werden. Zugunsten des Spielflusses wird das Spiel durch einen rückwärts ins Feld eingeworfenen Ball begonnen.



1 Volleyball pro Spielfeld