



Stationskarten

Koordinativer Beanspruchungsbereich

Präzisionsdruck

Stationen 1,2	Senkrechtes Hochwerfen eines Balles
Station 3	Werfen und Fangen eines Balles mit dem Partner
Stationen 4,5	Zielwerfen
Station 6	Spielpunkt eines Balles
Station 7	Zuspielrichtung und -weite

Zeitdruck

Stationen 1, 2, 3	Ballgefühl: Finger- und Handgelenksimpuls
Stationen 4, 5	Abstimmung von zeitlich eng aufeinander folgenden Wurf- und Fangaktionen

Situationsdruck

Station 1	Bewältigung von variablen Anforderungen
Stationen 2, 3, 4	Variabler Umgang mit mehreren Bällen

Differenzierungskarte



Technomotorischer Beanspruchungsbereich

Unteres Zuspiel (Bagger)

Bewegungsbeschreibung

Station 1	Bewegungsvorstellung und Simulation der Baggerbewegung
Stationen 2, 3	Spielbrett
Station 4	Armstellung und Körperhaltung
Station 5	Kontrolle der Armstellung (Spielbrett)
Station 6	Beinstellung beim Baggern
Station 7	Arm-Rumpf-Stellung
Station 8	Baggerbewegung aus dem Stand
Station 9	Kontrolle der Baggerbewegung

Oberes Zuspiel (Pritschen)

Bewegungsbeschreibung

Station 1	Finger- und Armstellung beim Pritschen
Station 2	Fingerkontrolle
Station 3	Ausgangsstellung und Streckung der Arme
Station 4	Präzision (nur Armbewegung)
Station 5	Präzision (Gesamtbewegung)
Station 6	Richtungspritschen (Winkelzuspiel)
Station 7	Pritschen unter Zeitdruck
Station 8	Kontrolle der Pritschbewegung



Inhaltsverzeichnis

Aufschlag

Bewegungsbeschreibung

Station 1	Aufschlag von unten übers Netz
Station 2	Anwurf
Station 3	Ausholbewegung und Handstellung
Station 4	Armstreckung und Handgelenksimpuls
Station 5	Dosierter Zielschlag an die Wand
Stationen 6, 7	Zielschläge übers Netz

Block

Bewegungsbeschreibung

Station 1	Vertikaler Absprung
Station 2	Imitation Arm- und Handhaltung
Station 3	Schrittfolge Timing
Station 4	Timing – Armhaltung und Körperstabilität
Station 5	Körperstellung zum Ball am Netz
Station 6	Block nach einer seitlichen Bewegung
Station 7	Timing

Stationskarten Volleyball



Inhaltsverzeichnis

Angriff

Bewegungsbeschreibung

Station 1	Armführung und Ellenbogenhaltung
Station 2	Handgelenk
Station 3	Stellung zum Ball
Station 4	Anlaufrhythmus
Station 5	Anlaufrhythmus und Timing
Station 6	Armführung am Netz
Station 7	Anlauf und Schlag ohne Timing
Station 8	Kontrolle des Angriffsschlages übers Netz

Differenzierungskarte



Taktisch-strategischer Beanspruchungsbereich

Angriffsaufgaben

Stationen 1, 2, 3, 5, 6, 7 Angriffsvariation

Station 4 Positionsangriff

Sicherungsaufgaben

Stationen 1, 2, 3, 4, 5 Ball sichern lernen

Abwehraufgaben

Stationen 1, 4, 5, 6, 7 Ball abwehren lernen

Stationen 2, 3 Ball abwehren und Gegner abschätzen lernen

Stationen 8, 9 Differenzierung in der Ballabwehr

Annahmearbeiten

Station 1 Ausrichtung des Spielbrettes

Station 2 Stellung zum Ball

Station 3 Stellung zum Ball

Stationen 4, 5, 6 Annehmen lernen mit Mitspielern

Differenzierungskarte



Konditionell-energetischer Beanspruchungsbereich

Kraft

Station 1	Kräftigung der Rückenmuskulatur
Station 2	Kräftigung der Bauchmuskulatur
Station 3	Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur und der Rumpfmuskulatur
Station 4	Kräftigung der Wadenmuskulatur
Stationen 5, 6, 7	Kräftigung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur
Station 8	Kräftigung der Armmuskulatur
Station 9	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

Schnelligkeit

Station 1	Azyklisches Antrittsvermögen mit Drehungen
Station 2	Azyklisches Antrittsvermögen (vor- und rückwärts) ohne Körperverwringung
Station 3	Reaktionsfähigkeit und Beschleunigung
Station 4	Azyklisches Antrittsvermögen im „Side-Step“
Station 5	Kniehebe-Sprunglauf in die Weite
Station 6	Kurz-Sprintlauf mit kurzen seitlichen Orientierungen
Station 7, 8	Kniehebelauf mit hoher Frequenz

Stationskarten Volleyball



Inhaltsverzeichnis

Beweglichkeit

Station 1	Dehnung der Nackenmuskulatur
Stationen 2, 3	Dehnung der Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur
Station 4	Dehnung des Schultergürtels und des Armrumpfwinkels
Station 5	Dehnung des unteren Rückens und der hinteren Oberschenkelmuskulatur
Station 6	Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
Station 7	Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
Station 8	Dehnung der Oberschenkel-Innenseite

Ausdauer

Stationen 1, 2	Aerobe Ausdauer
Stationen 3, 4, 5	Spezielle Kurzeitenausdauer

Differenzierungskarte



Theoretischer Hintergrund

- 1 Einleitung
 - 2 Didaktisch-methodische Funktionen von Stationskarten
 - 3 Vergleich von Layout-Konzeptionen publizierter Stationskarten
 - 4 Entwicklung von Stationskarten für den Volleyballunterricht
- Literaturverzeichnis



Registerkarte

Präzisionsdruck

Stationen 1,2

Senkrechtes Hochwerfen eines Balles

Station 3

Werfen und Fangen eines Balles mit dem Partner

Stationen 4,5

Zielwerfen

Station 6

Spielpunkt eines Balles

Station 7

Zuspieldirection und -weite

Zeitdruck

Stationen 1, 2, 3

Ballgefühl: Finger- und Handgelenksimpuls

Stationen 4,5

Abstimmung von zeitlich eng aufeinander folgenden Wurf- und Fangaktionen

Situationsdruck

Station 1

Bewältigung von variablen Anforderungen

Stationen 2, 3, 4

Variabler Umgang mit mehreren Bällen

Differenzierungskarte

1

Koordinativer Beanspruchungsbereich Präzisionsdruck



Ziel:

Senkrecht hochwerfen eines Balles

Aufgabenbeschreibung:

Ein Spieler steht mit den Beinen schulterbreit auseinander im Gymnastikreifen und wirft sich den Ball hoch an. Bevor er den Ball im Reifen wieder fängt, muss er fünf Mal klatschen.

Du brauchst dafür:

1 Ball, 1 Gymnastikreifen

2

Präzisionsdruck



Ziel:

Senkrecht hochwerfen eines Balles

Aufgabenbeschreibung:

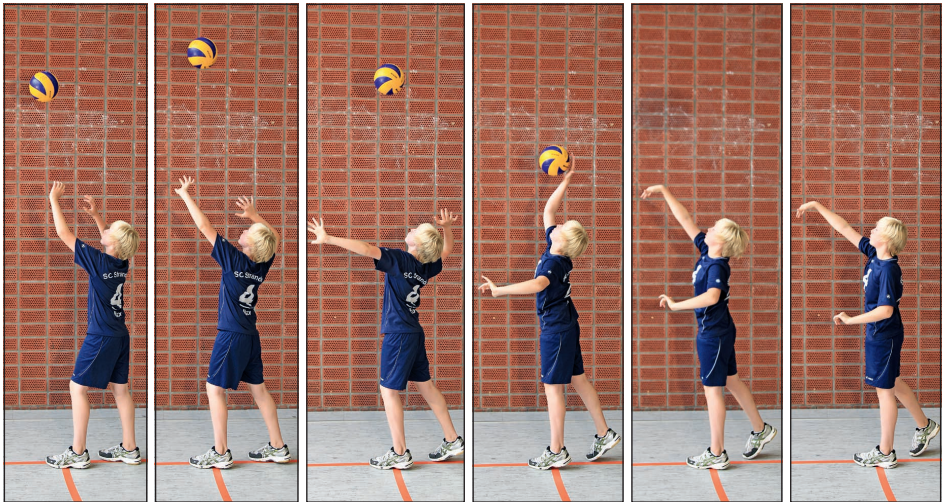
Ein Spieler steht mit den Beinen schulterbreit auseinander im Gymnastikreifen und wirft sich den Ball hoch an. Bevor er den Ball im Reifen wieder fängt, muss er sich einmal um seine eigene Körperachse drehen. Schaffst Du es auch mit zwei Drehungen?

Du brauchst dafür:

1 Ball, 1 Gymnastikreifen



Bewegungsbeschreibung



- Ausgangsstellung: Du stehst in den Knien leicht gebeugt. Wenn Du Rechtshänder bist, steht der linke Fuß vorne bzw. umgekehrt. Die Fußspitzen zeigen in Schlagrichtung.
- Vorbereitende Haltung: Beidhändiger oder einarmiger Anwurf nach schräg vorne oben, vor den Körper. Du führst den Schlagarm nach hinten und öffnest deinen Schultergürtel. Der Gegenarm peilt den Ball an. Du baust Bogenspannung auf.
- Treffen des Balles: Du führst den Schlagarm über den Ellenbogen nach vorne. Der Schultergürtel schließt sich. Die Beschleunigung des Unterarms wird über den Ellenbogen gesteuert. Du triffst den Ball unterhalb seines Zentrums.
- Nachdem der Ball deine Hand verlassen hat, geht der Arm hinterher und dein Handgelenk klappt ab. Dein Oberkörper geht leicht nach vorne.

1

Technomotorischer Beanspruchungsbereich

Aufschlag (von unten)



Ziel:

Aufschlag von unten übers Netz

Aufgabenbeschreibung:

Spieler A stellt sich in 3, 6, 9 Metern Entfernung vom Netz und macht Aufschläge von unten und versucht eine Matte zu treffen. Spieler B wirft A den Ball immer wieder zurück.

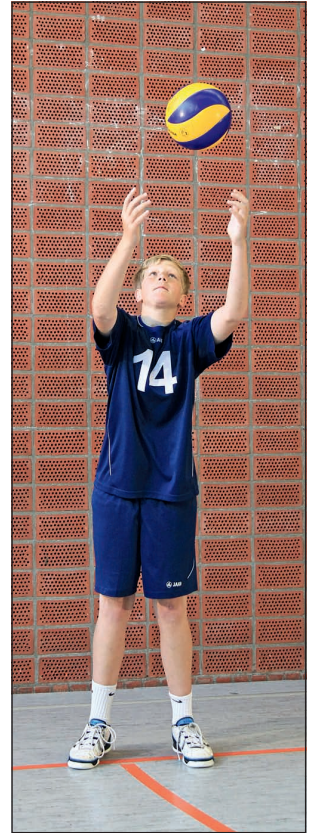
Ihr braucht dafür:

1 Ball, 1 Netz / 1 Feld, 1 Matte

2

Technomotorischer Beanspruchungsbereich

Aufschlag (von oben)



Ziel:

Anwurf

Aufgabenbeschreibung:

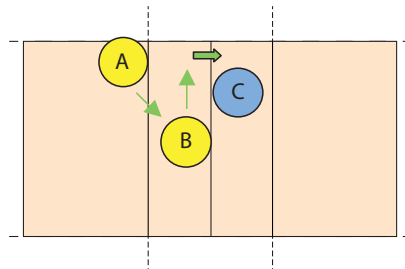
Ein Spieler wirft sich mit beiden Händen den Ball an und lässt diesen auf die Schulter des Schlagarmes fallen.

Du brauchst dafür:

1 Ball

1

Angriffsaufgaben



Ziel:

Angriffsvariation

Aufgabenbeschreibung:

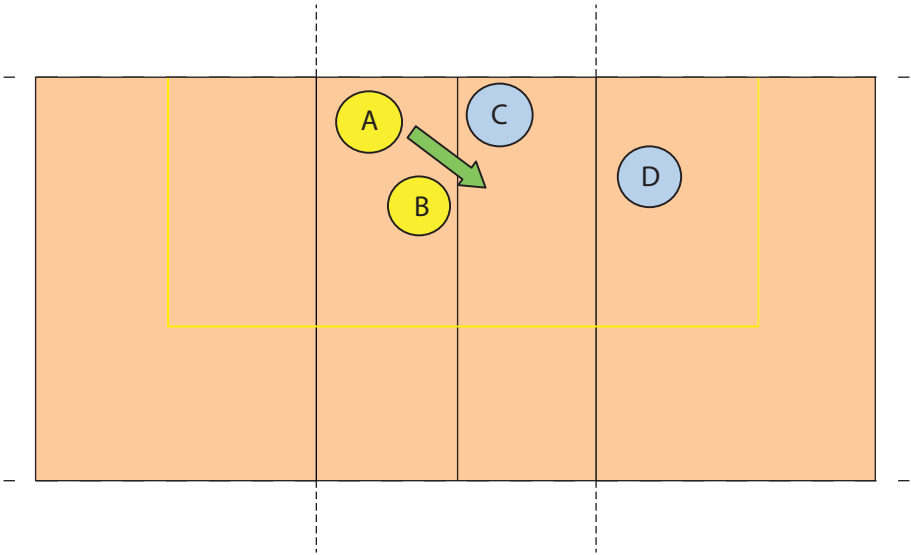
Spieler A spielt zu B, der ihm einen Pass auf die Außenposition spielt. Spieler C stellt den Block schon sehr frühzeitig Cross oder Longline. Spieler A muss entgegengesetzt spielen und die „Lücke“ sehen („Blicksprung!“).
Denke an den Anlaufschritt-Rhythmus!

Ihr braucht dafür:

1 Ball, 1 Netz / 1 Feld

2

Angriffsaufgaben



Ziel:

Angriffsvariation

Aufgabenbeschreibung:

Gleiche Übung wie Station 1;
Basissspiel 2:2. Angriffsspieler sieht
den Block und den Abwehrspieler
und spielt dorthin wo keiner steht.

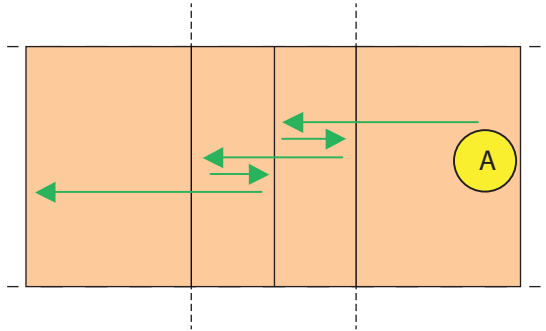
Ihr braucht dafür:

1 Ball, 1 Netz / 1 Feld, 2 Teams

1

Konditionell-energetischer Beanspruchungsbereich

Schnelligkeit



Ziel:

Azyklisches Antrittsvermögen mit Drehungen

Aufgabenbeschreibung:

In Form vom Liniensprint läuft der Spieler von der Grundlinie zur Mittellinie (9 m), dann zurück auf die 3-Meter-Linie (3 m), dann zur 3-Meter-Linie der anderen Feldseite (6 m), dann zur Mittellinie (3 m) und dann durch bis zur anderen Grundlinie (9 m) eines Volleyballfeldes.

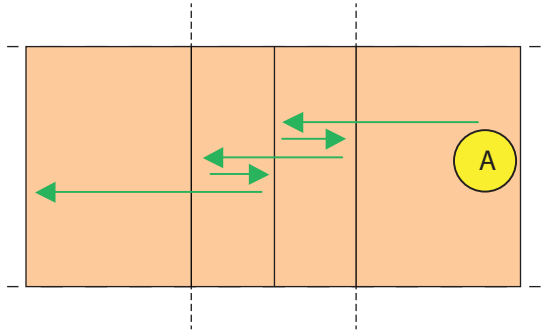
Du brauchst dafür:

1 Feld

2

Konditionell-energetischer Beanspruchungsbereich

Schnelligkeit



Ziel:

Azyklisches Antrittsvermögen
(vor- und rückwärts)
ohne Körperverwringung

Aufgabenbeschreibung:

Der gleiche Durchlauf wie bei Station 1.
Die Blickrichtung von dem Spieler bleibt jedoch immer zur Grundlinie der gegenüberliegenden Feldseite gerichtet.

Du brauchst dafür:

1 Feld