



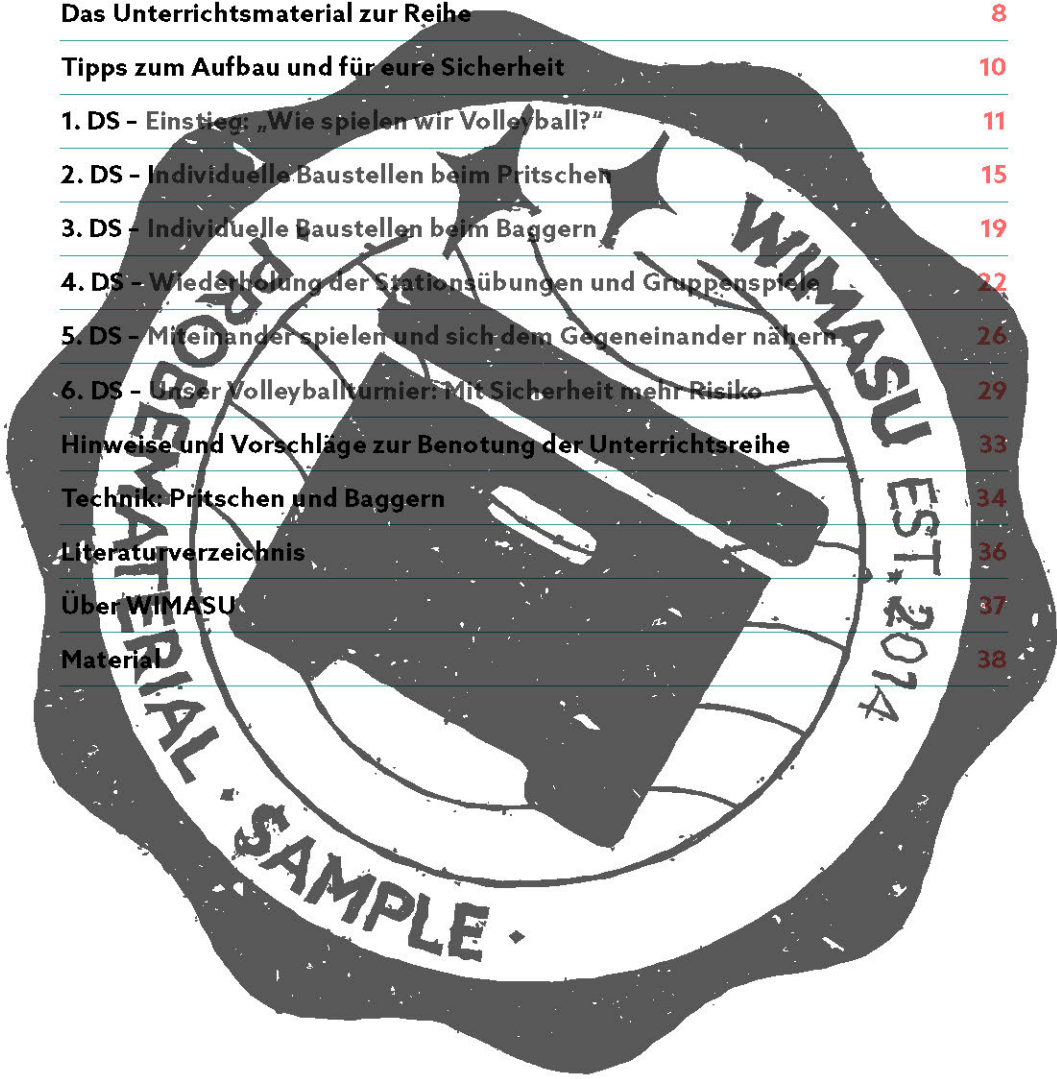
 DIE AUTORIN



Paradies ist Gymnasiallehrerin für Englisch und Sport in Nordhessen. Bälle spielt sie am liebsten volley und schätzt den Teamspirit. Das WIMASU-Material hat sie im Referendariat begleitet, jetzt erstellt sie ihre eigene Reihe, um euch beim Unterrichten zu unterstützen.

INHALT

Vorbemerkungen zur Unterrichtsreihe	3
Übersicht über die Reihenplanung von sechs Doppelstunden	5
Die Volleyballbaustellen als didaktische Leitidee dieser Reihe	6
Das Unterrichtsmaterial zur Reihe	8
Tipps zum Aufbau und für eure Sicherheit	10
1. DS - Einstieg: „Wie spielen wir Volleyball?“	11
2. DS - Individuelle Baustellen beim Pritschen	15
3. DS - Individuelle Baustellen beim Baggern	19
4. DS - Wiederholung der Stationsübungen und Gruppenspiele	22
5. DS - Miteinander spielen und sich dem Gegeneinander nähern	26
6. DS - Unser Volleyballturnier: Mit Sicherheit mehr Risiko	29
Hinweise und Vorschläge zur Benotung der Unterrichtsreihe	33
Technik: Pritschen und Baggern	34
Literaturverzeichnis	36
Über WIMASU	37
Material	38



IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2021
 Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
<https://wimasu.de/shop/volleyball>
 1. Version

Fotos / Illustrationen: Paradies Bathaee, Julia Schäfer
 Satz / Layout: Julia Schäfer
 Redaktion: Janes Veit, Christoph Walther
 Autorin: Paradies Bathaee





DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Bathaee, P. (2021).
 Volleyball spielen lernen – Von individuellen Baustellen zum gemeinsamen Spiel.
 Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://wimasu.de/shop/volleyball>



KLICK' HIER & FOLGE UNS!

ÜBERSICHT ÜBER DIE REIHENPLANUNG (SECHS DOPPELSTUNDEN)

DS (90 min)	Inhalt	Ziel
1. DS 	Kennenlernen des Lerngegenstandes Erprobung des Volleyballspiels ohne Vorgaben durch die Lehrkraft	Ballgewöhnung, „Baustellen“ im Spiel erkennen und reflektieren, die Idee des Volleyballspiels „miteinander gegeneinander volley spielen“ herausstellen
2. DS 	„Wie verschaffe ich uns beim Spielen Zeit?“ Stationen: Schwerpunkt Pritschen	In Zweier- bzw. Dreierarbeit individuelle Baustellen erkennen und für sich passende Lösungsideen ausprobieren, sammeln und reflektieren
3. DS	Wie verschaffe ich uns Zeit beim Spielen?“ Stationen: Schwerpunkt Baggern	In Zweier- bzw. Dreierarbeit individuelle Baustellen erkennen und für sich passende Lösungsideen ausprobieren, sammeln und reflektieren
4. DS 	Vertiefung Stationspool und erste Heranführung an Gruppenspiele	In Zweier- bzw. Dreierarbeit miteinander spielen mit dem Ziel, den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten und lange Spielzüge zu erreichen; Gelingensfaktoren und Störfaktoren sammeln
5. DS	Sich dem Gegeneinander nähern Mit Sicherheit mehr Risiko	Individuell passende Spielregeln aufstellen und teaminterne Prozesse erfahren; Absprachen treffen, Verantwortung für das eigene Team übernehmen, dem Team Zeit geben; sich annähern, den Gegenüberstehenden Zeit zu nehmen
6. DS 	Spielformen/Turnier	Eigene und teaminterne Fehler durch vorteilhafte Spielweisen (sich Zeit nehmen) vermeiden und Fehler der Gegenüberstehenden provozieren (den Gegner:innen Zeit nehmen) (vgl. Krick, 2017, 198)

 = „Baustellen“-Phase



TYPISCHE BAUSTELLEN IM ANFANGSVOLLEYBALL

Obwohl wir in der Reihe die Baustellen gemeinsam mit den Schüler:innen erarbeiten und benennen, ist es hilfreich, als Lehrkraft mit einem **Erfahrungs- bzw. Wissensvorsprung** ins Spiel zu gehen:

Im Anfangsvolleyball lassen sich erfahrungsgemäß typische Probleme im Spiel erkennen, die wir Baustellen nennen. Baustellen stören den Spielfluss und verhindern, dass alle gleichsam am Spiel partizipieren. Wenn ein kooperatives Spiel nicht zustande kommen kann, ist an Gegeneinanderspielen nicht zu denken (vgl. das typische Anfänger:innen-spiel Bietz & Böcker, 2009, 104). Natürlich sind die Baustellen nicht völlig trennscharf und erheben nicht den Anspruch, vollständig zu sein.

Baustelle	Beschreibung	Werkzeug Ziel der Einheit
Zeit	<p><i>Zeitmangel („Zu wenig Zeit zu reagieren!“)</i></p> <p>→ zu flach, zu kurz bzw. zu schnell gespielte Bälle für die annehmende Person und daher schnell endende, unspannende Spielzüge</p>	<p>Dem eigenen Team Zeit geben durch hoch gespielte Bälle</p> <p>→ Erhalt des Spielflusses (Miteinander)</p> <p>→ Hohes Zuspiel</p> <p>→ Den Zeitfaktor als Baustelle erkennen</p>
Technik	<p><i>Technische Fehler („Welche Techniken gibt es im Volleyballspiel und wie sehen die?“)</i></p> <p>→ streuende Bälle</p> <p>→ Ballverluste</p> <p>→ gedämpfte Spieldynamik</p> <p>Zur Technik vgl. Abschnitt S. 34</p>	<p>Pritschen, Baggern und Co:</p> <p>• Erlernen und Üben der Techniken zur Realisierung der Spielidee, ohne Fokus auf die Ausführung</p>
Spiel- erfahrung	<p><i>Keine Antizipationsfähigkeit des Krafteinsatzes beim Spielen des Balles („Mit wie viel Kraft muss der Ball mit den Armen gespielt werden?“)</i></p> <p>→ Unerwünschte Flugrichtung der Bälle</p> <p><i>Keine Lösungsideen zur Bewältigung von Spielsituationen</i></p> <p><i>Kein Ausrichten und Hinbewegen zum Ball in der Luft</i></p> <p>→ fehlendes Spielflussverhalten des Verhalten bei Annahmesituationen, Zuspielsituationen, Angriffssituationen, Verteidigungssituationen, Aufschlagsituationen, besondere Spielsituationen</p> <p>→ starres Stehenbleiben auf dem Fleck</p>	<p>• Zielführendes Dosieren des Krafteinsatzes beim Spielen des Balles</p> <p>• Die nötigen Techniken passend zur Spielsituation anwenden</p> <p>• Den Ball zielführend</p> <ul style="list-style-type: none"> • annehmen • zuspielen • platzieren <p>• Erfahrungen sammeln; reflektieren (s. Checkbogen DS1)</p>
Team	<p><i>Keine Verantwortungsübernahme</i></p> <p>→ Ball fällt zwischen den Spieler:innen auf den Boden („Wer nimmt den Ball, wenn er zwischen uns ist?“)</p> <p><i>Sich aus dem Spielgeschehen zurückziehende Schüler:innen</i></p> <p><i>Sich wegen des Siegedankens in den Vordergrund rückende Schüler:innen</i></p> <p><i>Kein Vokabular haben, um zu kommunizieren</i></p>	<p>• Als Team agieren</p> <p>• Alle Schüler:innen in das Spiel involvieren</p> <p>→ Allen Schüler:innen die Teilnahme am Spiel mit ihren heterogenen Voraussetzungen durch flexible Rahmenbedingungen und Regeln ermöglichen</p> <p>→ Das Zuspiel als sinnvoll erleben</p>

Weitere Ideen für Differenzierung und didaktische Tipps verkneifen wir uns an dieser Stelle und geben diese an Ort und Stelle passend zu den Doppelstunden.

DAS UNTERRICHTSMATERIAL ZUR REIHE

1. ÜBUNGS- UND STATIONSKARTEN ZU DEN VOLLEYBALLBAUSTELLEN

Die Stationskarten fokussieren die erfahrungsgemäß grundlegenden Probleme bzw. Baustellen beim Einstiegs-volleyball und bieten Lösungsanreize.

PROBLEMATERIAL SAMPLE

WIMASU EST. 2014

PRTSCHEN

ANGRIFF

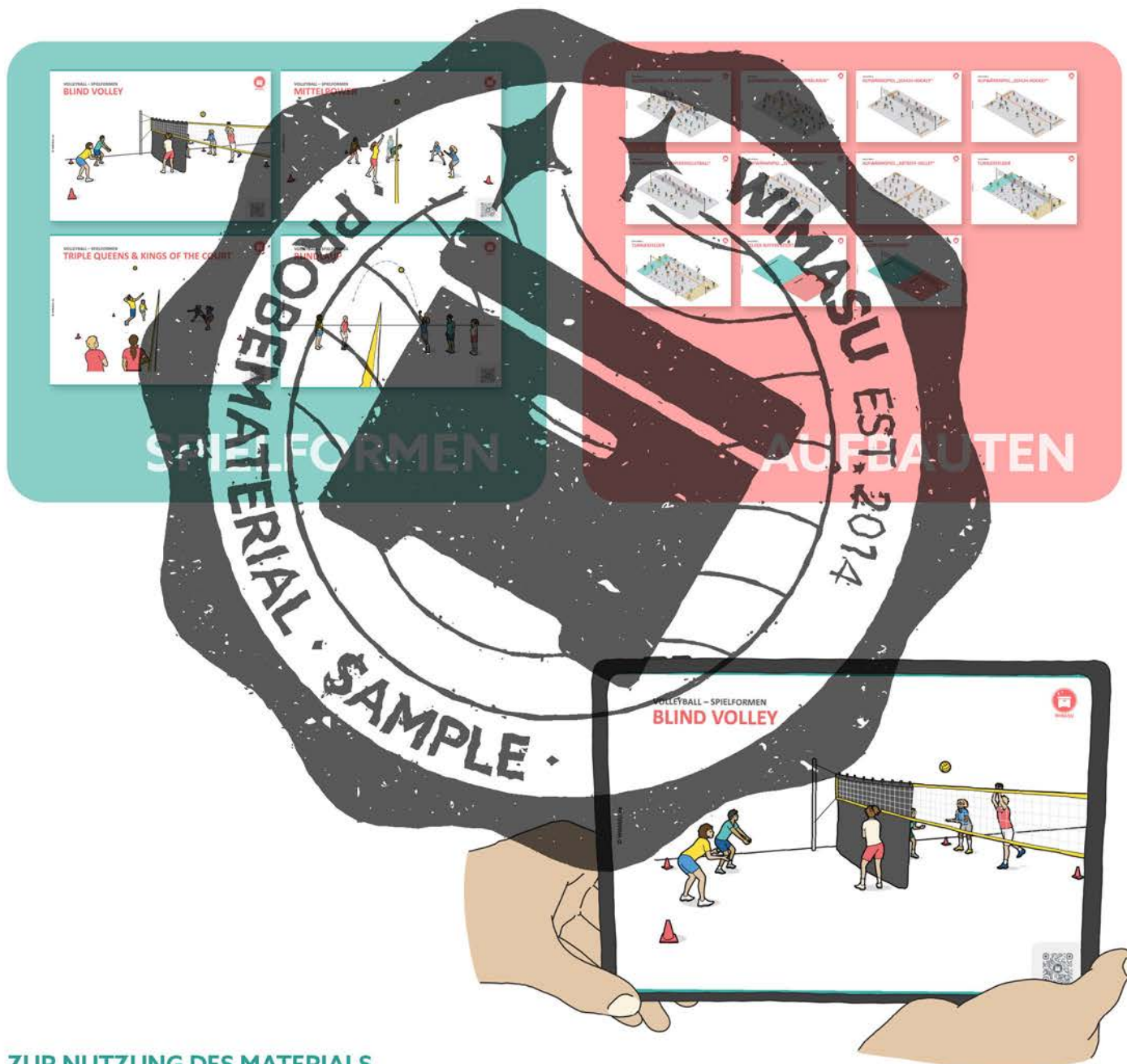
BAGGERN

AUFSCHLAG

2. SPIELVARIATIONEN UND SPIELFORMEN

Ziel der Einheit ist es auch, sich sukzessive dem Gegeneinander zu nähern und das Risiko in Spielphasen zu erhöhen. Erst dadurch erhält das Volleyball besondere Spannungsmomente, die für viele den Spaß am Spiel ausmachen. Die zur Verfügung gestellten Stationskarten dienen hierzu als Anreize in Form von Übungsformen, aus denen die Schüler:innen für ihre Bedürfnisse passend auswählen können.

Auch die Karten zu verschiedenen Spielvariationen und Spielformen sowie lenkende Reflexionsfragen dienen besonders als Starthilfe und unterstützen den Lernprozess und die Erfahrungsaneignung, indem innerhalb der Spielformen neue Spielsituationen entstehen, die zur gemeinsamen Lösungsfindung anregen.



ZUR NUTZUNG DES MATERIALS

Wir nutzen das Material gerne direkt digital auf Tablets, so lässt sich ständiges Durcheinander und Sortieren vermeiden und die Karten sind immer griffbereit. Ansonsten sollten die Karten laminiert und nach Techniken/Spielvariationen sortiert in einem Ordner bleiben. Ein Farbrand hilft beim Sortieren.

TIPPS ZUM AUFBAU UND FÜR EURE SICHERHEIT

1. BEIM NETZAUFBAU

Ist die Klasse mit dem Auf- und Abbau der Netzanlage unerfahren, sollte dieses beim ersten Mal gemeinsam mit allen Lernenden durchgeführt werden. Folgendes sollte klar werden: Wie räume ich das Netz ordentlich nach Gebrauch zusammen? Wo werden die Einzelteile der Netzanlage in der Halle gelagert? Wie macht man die Bodendeckel auf? Wo liegt die Kurbel für das Netz? Dabei sollten auch **Sicherheitsaspekte** dringend thematisiert werden (Achtung! Nicht die Finger klemmen, keine Spannseile, Netzkurbeln oder „Netzkleiderbügel“ rumliegen lassen, Ausrutschgefahr!) Wir legen diese Hilfsmittel immer unter eine Turnbank oder in den Geräteraum. Außerdem halten wir es für selbstverständlich, dass man das Netz das erste Mal zusammen mit einer erfahrenen Kollegin oder einem erfahrenen Kollegen in ruhiger Halle mal zur Probe aufbaut.



TIPP

Damit es beim Netzaufbau während des Unterrichts nicht chaotisch wird, kann beim Einstieg gemeinsam festgelegt werden, wer beteiligt sein soll (bspw. das Team, das beim Aufwärmispiel verliert, gewinnt, ...).

2. KLEIDUNG

Für den Einstieg in das Baggern empfehlen sich **Oberteile mit langen Ärmeln**, um den Ballkontakt auf den Unterarmen etwas abzdämpfen. Ohrhinge, Ringe und anderer **Schmuck** sind wie immer **tabu**.

3. ROLLENDE BÄLLE

Die Lernenden sollten dringend darauf hingewiesen werden, dass **keine Bälle durch die Halle rollen** dürfen. Überschüssige Bälle werden in den dafür vorgesehenen Behältnissen aufbewahrt (Ballwagen, Kasten, hinter einer Bank an der Wand,...).

Jetzt geht's los - Vorhang auf...

ACHTUNG!

- keine Bälle auf dem Hallenboden liegen lassen
- bei anrollendem Ball laut "STOP!" rufen!

1. DS - EINSTIEG: „WIE SPIELEN WIR VOLLEYBALL?“

VORBEREITUNG

Vor Beginn der ersten Doppelstunde sollte die **Tafel mit der Aufschrift „Volleyball“** vorbereitet sein. Während die Lernenden die Halle nach dem Umziehen nacheinander betreten, können die bereits Anwesenden sich schon vor Unterrichtsbeginn erste Gedanken zu dem Tafeltext machen und in einen Austausch treten.

EINSTIEG (ca. 5 min)

In einem Einstiegsgespräch werden die **Ideen und die Vorerfahrungen der Lernenden zum Volleyballspiel** im Plenum gesammelt und an der Tafel festgehalten. Die Lehrkraft steuert das Gespräch hin zu der Frage nach dem **Ziel des Spiels und der Spielidee beim Volleyball**. Häufig ist die erste Idee der Schüler:innen, dass es Ziel ist, das Spiel zu gewinnen. Um diese Idee zu konkretisieren, sollte die Frage nach dem „Wie“ gemeinsam geklärt werden. Die Vorerfahrungen der Lernenden in Bezug auf Volleyball sind meist mit der Freizeit (bspw. Beachvolleyball im Freibad/Urlaub) oder einer vorangegangenen Einheit in der Schule (bspw. aus der Grundschule „Ball über die Schnur“) verknüpft. Demnach wird in diesem Unterrichtsgespräch in der Regel deutlich, dass Punkte erzielt werden, wenn der Ball im gegnerischen Feld den Boden berührt. Auch wissen die Lernenden in der Regel, dass der Ball direkt aus der Luft – also volley – gespielt werden muss und nicht gehalten werden darf. Den meisten ist klar, dass Volleyball ein Team sport ist und der Ball mehrmals im gleichen Team gespielt werden darf.

MATERIAL:

- Volleybälle
- Ballwagen bzw. umgekehrte Kästen für überschüssige Bälle
- Langnetz, ggf. Netzanlage
- Tafel
- 2 Plakate (bspw. rot und grün)
- Hüfchen



Vermitteln von Regeln

Bei erfahreneren Klassen werden unter Umständen auch weitere Details zum offiziellen Regelwerk genannt, wie bspw., dass die jeweiligen Mannschaften den Ball nach der dritten Ballberührung zu den Gegenüberstehenden zurückspielen müssen. **Weniger mit Volleyball vertrauten Klassen** sollte diese Regelung in Form einer Frage bekanntgemacht werden, da sie einen der Grundbausteine (wie auch bspw. volley spielen) der Sportart darstellt („Was denkt ihr, wie oft der Ball auf eurer Feldhälfte zwischen euch im Team umhergespielt werden darf, bis er zurückgespielt werden muss?“).

So lässt sich die Grundidee des Spiels mit den Aussagen der Schüler:innen zu der Idee der Einheit vereinen: **Punkte erzielen, um das Spiel zu gewinnen, indem man „miteinander gegeneinander volley spielt“** (vgl. Kittel, 2013, 60f.).

AUFWÄRMSPIEL „FELDER AUFRÄUMEN“

🕒 CA. 10 MIN

👤 ORGANISATION:

Die Schüler:innen werden in **vier Teams** aufgeteilt. Es spielen jeweils zwei Teams über das Langnetz gegeneinander. Dieses wird in der Mitte (durch bspw. hingelegte Turnbänke, Kästen o. Ä.) geteilt, sodass jedes Duell die halbe Hallenfläche zur Verfügung hat. Die beiden sich gegenüberstehenden Teams bekommen jeweils die gleiche Anzahl an Bällen (Volleybälle, Softbälle, Gymnastikbälle). Es sollte jede Person mind. einen Ball erhalten. Gespielt werden **zwei Runden je 5 Minuten**.

💡 SPIELIDEE:

Das Ziel des Spiels ist es, die **Bälle aus dem eigenen Feld „wegzuräumen“**, indem die Bälle über das Netz ins andere Feld gespielt werden. Das Team, bei dem weniger Bälle im Feld nach Ablauf der Zeit liegen, gewinnt.

📖 SPIELREGELN:

Runde 1:

Die Bälle dürfen erst nach einem eigenen Anwurf volley (direkt und ohne halten) zu dem gegenüberstehenden Team gespielt werden.

Runde 2:

Die Bälle dürfen nicht selbst angeworfen und herübergespielt werden, sondern müssen von einem Teammitglied zu einem angeworfen und dann volley (direkt und ohne halten) über das Netz gespielt werden.

💡 TIPP ZÜRUNDE 1

Es ist zu empfehlen, die **Netzhöhe durch über dem Netz gespannte Seile zu erhöhen**. Das ist möglich, indem eine Schnur bsw. an den Ringen von Basketballkörben gespannt wird, um eine möglichst hohe Spielweise des Balles (Erkenntnis der Vorstunde: Ball hoch = mehr Spielzeit) zu provozieren. Nach dem Spiel sollte eine kurze Trinkpause eingelegt werden.



3. DS – INDIVIDUELLE BAUSTELLEN BEIM BAGGERN

VORBEREITUNG

Wie immer Netzaufbau und die Plakate der ersten Doppelstunde (rot) „**Baustellen**“ sowie (grün) „**Lösungs-ideen**“ werden an einer Wand sichtbar in der Halle angeheftet.

EINSTIEG (ca. 2 min)

Die Schüler:innen werden nach der Begrüßung an das Fazit der letzten Stunde erinnert:

„In der letzten Stunde fiel auf, dass viele Bälle im Spiel leicht zu Boden fallen, da sie nicht mehr rechtzeitig zum Zurückspielen erreicht werden. Bälle, die wir nicht mehr rechtzeitig erreichen, um sie über dem Kopf spielen können, können wir alternativ baggern, zum Beispiel, wenn der Ball unterhalb der Brusthöhe gespielt werden muss. Auf dem ‚Baggern‘ als Werkzeug liegt der Fokus dieser Stunde.“

Auch in dieser Unterrichtsstunde werden die eigenen Baustellen im Miteinanderspiel erfahren und reflektiert. Neu erlernte Werkzeuge sollen aktiv im Spiel eingesetzt und **auf dem „Check-Bogen“ dokumentiert** werden. Mit Hilfe verschiedener Stationen suchen sich die Lernenden auch in dieser Doppelstunde für sie passende Übungen.

ERWÄRMUNG (ca. 10 min)

Siehe Seite 21 für detaillierte Informationen zum Aufwärmenspiel „Schuh-Hockey“.

ÜBERLEITUNG UND ZWISCHENSPIEL (ca. 10 min)

Ritualisiertes Einspielen (vgl. DS 2):

Die Lernenden gehen zu zweit zusammen, werfen sich zunächst ein und spielen sich dann den Ball über das Netz nach einem Anwurf volley zu. Die Netzüberquerungen des Balles werden gezählt. Je mehr Netzüberquerungen, desto besser. Nach etwa 5-8 Minuten Spielzeit werden Schwierigkeiten während der Spielphase wieder im Blitzlichtverfahren gesammelt.

MATERIAL:

- Volleybälle
- Ballwagen bzw. umgekehrte Kästen für überschüssige Bälle
- Langnetz, ggf. Netzanlage
- 4 Bänke
- AB „Check-Bogen“
- Stifte
- Stationskarten Baggern
- Plakate aus 1. DS

Mögliche Impulsfragen:

„Wie klappen eure Einspierrunden heute im Vergleich zum ersten Mal? Schaut mal auf unser gemeinsam erstelltes Plakat der ersten Doppelstunde. Gelingt euch etwas im Vergleich zur ersten Doppelstunde besser? Womit habt ihr konkret noch Schwierigkeiten?“

Ergeben sich neue Baustellen zur Vorstunde, tragen die Lernenden ihre Ergänzungen in ihren **Check-Bogen** ein (vgl. DS 2: Linke Spalte „Meine Baustellen“).

WIKING-SPIELPHASE I (ca. 40 min)

In dieser Doppelstunde stehen die **Stationskarten zum Baggern** im Fokus. Der Ablauf dieses Stundenabschnitts gleicht dem der Vorstunde. Jede Station sollte mehrfach (etwa fünf Minuten) ausprobiert werden. Es sollte jedoch auch darauf geachtet werden, dass mehrere Stationen erprobt werden und die Lernenden nicht an einer Station verharren. Ist eine Station besonders passend zu einer eigenen Baustelle, wird diese auf dem **„Check-Bogen“** in der dazugehörigen Spalte eingetragen (siehe Check-Bogen, rechte Spalte). Die Lehrkraft begleitet diese Phase beobachtend und unterstützend.

6. DS - UNSER VOLLEYBALLTURNIER: MIT SICHERHEIT MEHR RISIKO

VORBEREITUNG

Gemeinsamer Netzaufbau vor Beginn des Unterrichts, Anheften des Plakats „Lösungsideen“ (grün).

Teameinteilung: Damit sich für die Teams nicht alle leistungsstarken Schüler:innen zusammenfinden, sollten die Gruppen für die Spielphasen (sowohl die Teams als auch die Gruppenkonstellationen für die Spiele) **durch die Lehrkraft im Vorfeld leistungsheterogen eingeteilt** werden. Die Gruppengröße sollte drei Personen nicht überschreiten, um den Lernenden möglichst viele Spieleinsätze zu garantieren. Die Gruppen durchlaufen die Spiele gemeinsam als Team.

EINSTIEG (ca. 2 min)

Auch in dieser Doppelstunde wird das **Risiko erhöht** und die Schüler:innen versuchen, gegeneinander in verschiedenen Spielformen Punkte zu erzielen.

„Jetzt zählt's – im wahrsten Sinne des Wortes! Wir wollen heute ‚mit Sicherheit das Risiko erhöhen‘ und am Ende des Unterrichts sogar noch ‚Queens and Kings of the Court‘ küren. In euren Gruppen sucht ihr euch zunächst Spielstationen aus und durchläuft diese. Am Ende der Stunde spielen wir um die ‚Queens and Kings‘.“

ERWÄRMUNG UND ÜBERLEITUNG (ca. 15 min)

Zur Erwärmung kann eines der Spiele aus den Vorstunden gespielt werden. Im Anschluss daran spielen sich die Schüler:innen etwa 5-8 Minuten ein (**ritualisiertes Einspielen**, vgl. DS 2).

MATERIAL:

- Volleybälle
- Ballwagen bzw. umgekehrte Kästen für überschüssige Bälle
- Langnetz, ggf. Netzanlage
- Stationskarten Gruppenspiele
- Bettlaken (mind. 2)
- Wäscheklammern
- Hütchen
- Whiteboard / Tafel
- Whiteboardstift / Kreide

HAUPTTEIL, STATIONSPHASE, GRUPPENSPIELE IN 3ER-TEAMS (ca. 35 min)

Die Lernenden finden sich in ihren festen Spielgruppen zusammen (vgl. Vorbereitung) und suchen sich gemeinsam eine erste Spielstation aus. Diese bauen sie gemeinsam mit den zu Stundenbeginn bereitgestellten Materialien auf.

Hinweise für die Gruppenspiele:

Alle Gruppenspiele sollten für einige Spielzüge zunächst miteinander gespielt werden (mind. 5 Minuten), um individuell und als Team in das Spiel reinzukommen. Danach kann der Fokus darauf verschoben werden, Punkte zu erzielen. **Die Gruppen sollten gemeinsam entscheiden, wann sie vom Miteinander zum Gegeneinander wechseln.**

TIPP

Sind die Stationen einmal aufgebaut, können sie so stehengelassen und von der nächsten Gruppe genutzt werden. Die letzte Gruppe einer Station baut diese dann ab.



BAGGERN (UNTERES ZUSPIEL)

Treffpunkt des Balles: Unterarme (nicht auf den Fingern!)

ARME & SCHULTERN

Zum Baggern werden die **Arme zusammengeführt**. Die Unterarme und Daumen werden dafür parallel nebeneinandergelegt. So entsteht ein „**Spielbrett**“ (Abbildung 3), mit dem der Ball gespielt wird. Schiebe deine Schultern ganz nach vorne, als ob du durch eine ganz schmale Tür wolltest. Je weiter die Schultern nach vorne geschoben werden, desto besser, denn dein „Spielbrett“ wird größer. Auch das Abknicken der Handgelenke vergrößert das Spielbrett, da die Unterarme so überstreckt werden.

HÄNDE

Es gibt viele verschiedene Handhaltungen beim Baggern. Wichtig ist, dass die Hände die Arme stabil und fest zusammenhalten und du schnell die Position findest. Einen sicheren Griff hat man bspw., indem die **Hände übereinandergelegt** werden (siehe Abbildung 1) und die **Daumen dann zusammengeführt** werden (siehe Abbildung 2).

KÖRPER

Bringe dich **leicht gehockt hinter den Ball**, kurz bevor der Ball auf deine Unterarme trifft. Zur Not müsst du dich richtig klein machen, wenn der Ball sehr flach kommt. **Strecke deinen Körper** aus der gespannten Position in die gewünschte Flugrichtung des Balles. Dein Oberkörper ist nach vorne in Spielrichtung gerichtet, wenn du den Ball baggerst.

Wichtig: Deine Arme sollten sich wenig bewegen, denn der Impuls kommt aus dem ganzen Körper, so kannst du den Ball besser steuern.

FÜSSE

Eine **leichte Schrittstellung**, wie beim Pritschen.

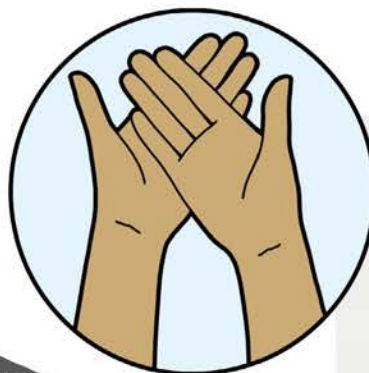


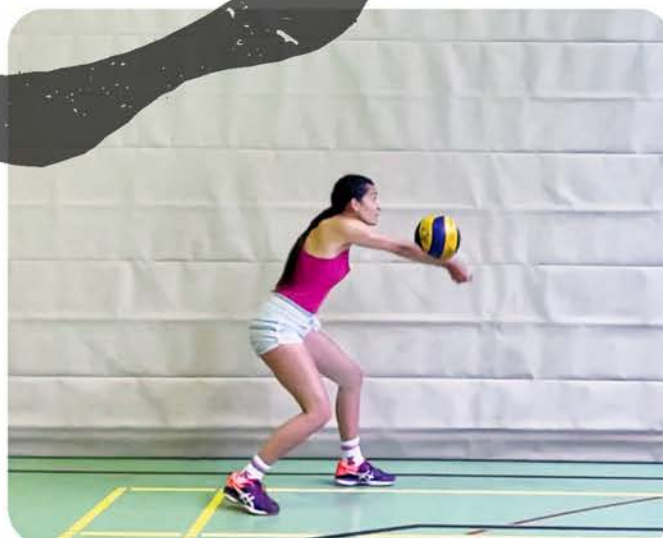
Abbildung 1:
Hände übereinander legen



Abbildung 2:
Daumen zusammenführen



Abbildung 3:
Arme zusammenführen,
„Spielbrett“



DANKE



Tausend Dank

an das grandiose WIMASU-Team: Janes, Christoph, Julia, Nao, Leif, Mario.
 & an Anna-Leena, Jassi, Maria, Hannah, Mandy, Maryam, Julian, Matteo, Passi, Emil, Guido,
 Andreas, Flori, Mila, Mahelia, Jani, Ki, Bidadi, Melodie & Mani

-Paradies



LITERATURVERZEICHNIS

- Achtergarde, F. (2015). Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht – Ein Sportmethodenhandbuch. (5., überarbeitete Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bensch, J. (2019). Praxis-Theorie-Organizer. Ein praktisches Werkzeug zur Visualisierung und Dokumentation der Unterrichts- und Lernprogression. Sportunterricht, Schorndorf, 68 (11).
- Bietz, J. & Böcker, P. (2009). „Spielen und Spiele spielen“. In R. Laging (Hrsg.), Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- DSB (2006). DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- FIVB (o.J.) Website des Internationalen Volleyballverbandes. Zugriff am 22.05.2021 unter <https://www.fivb.com/en/thefivb>.
- Hessisches Kultusministerium (2018). Bildungsstandards und Inhaltsfelder. Kerncurriculum gymnasiale Oberstufe. SPORT. Wiesbaden.
- Kittel, T. (2013). „Spielfähigkeit im Volleyball – Kompetenzorientierte Vermittlung unter dem Aspekt des Leistens.“ Sportpädagogik, 3+4, 60-63.
- Krick, F. (2017). „Spielen in und mit Regelstrukturen - Rückschlagspiele.“ In R. Prohl & V. Scheid (Hrsg.), Sportdidaktik Grundlagen – Vermittlungsformen – Bewegungsfelder (2. Aufl.) (S. 189-199). Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Reuker, S. (2016). „Wie kommt ein Spiel zustande? – Regelvariationen im Kleinfeld-Volleyballspiel initiieren.“ Sportpädagogik, 3+4, 30-33.
- Saile, H. & Vollmer, B. (2017). Doppelstunde Volleyball – Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann-Verlag.



CHECKBOGEN

Meine Baustellen ^{Check-Bogen} und ^{passendes Werkzeug}

- Ball fliegt immer in falsche, ungewollte Richtung

- Ich weiß nicht, wie ich spielen soll (Spieltechniken)

- meine gespielten Bälle sind immer so kurz, dass die nicht weitergespielt werden können von meiner Mitspielerin

- Übungen zum besser zielen
z.B. Stationen 1, 3, 7, 11

- Pritschen und Baggern kennenlernen
z.B. Stationen

- Höher spielen üben
z.B. Stationen



Wir verwenden keine Vorlage für den Checkbogen, sondern geben allen ein leeres Blatt Papier. Der Aufbau ist klar und es wird persönlicher, wenn alle ihr eigenes Blatt gestalten.

Zur Not gibt es auf der nächsten Seite eine Vorlage.

BAGGERN – UNTERES ZUSPIEL



1
Hände über-
einander legen



2
Daumen
zusammenführen

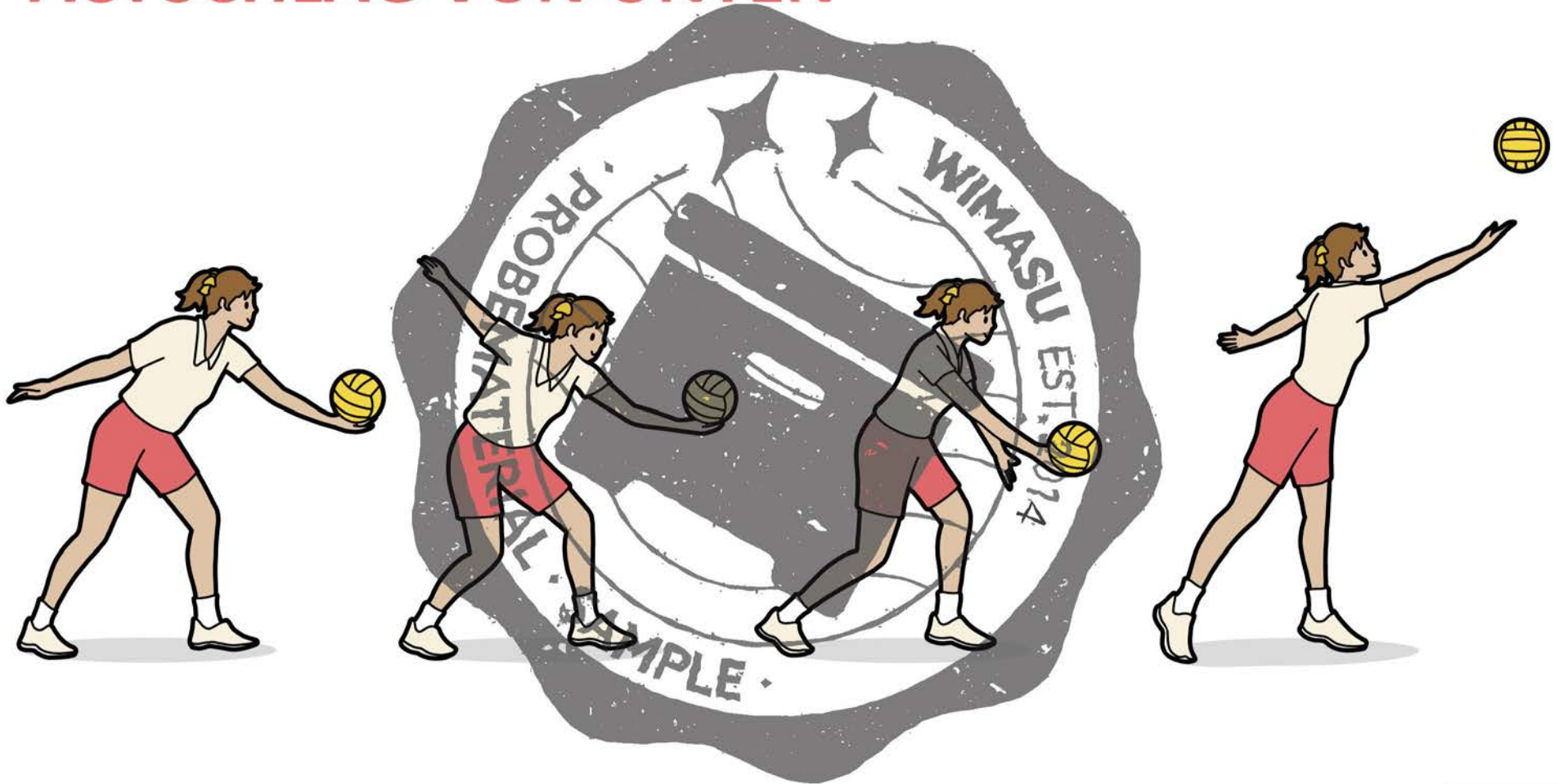


3
Arme
zusammenführen
und ganz strecken.



VOLLEYBALL – TECHNIKVORBILD

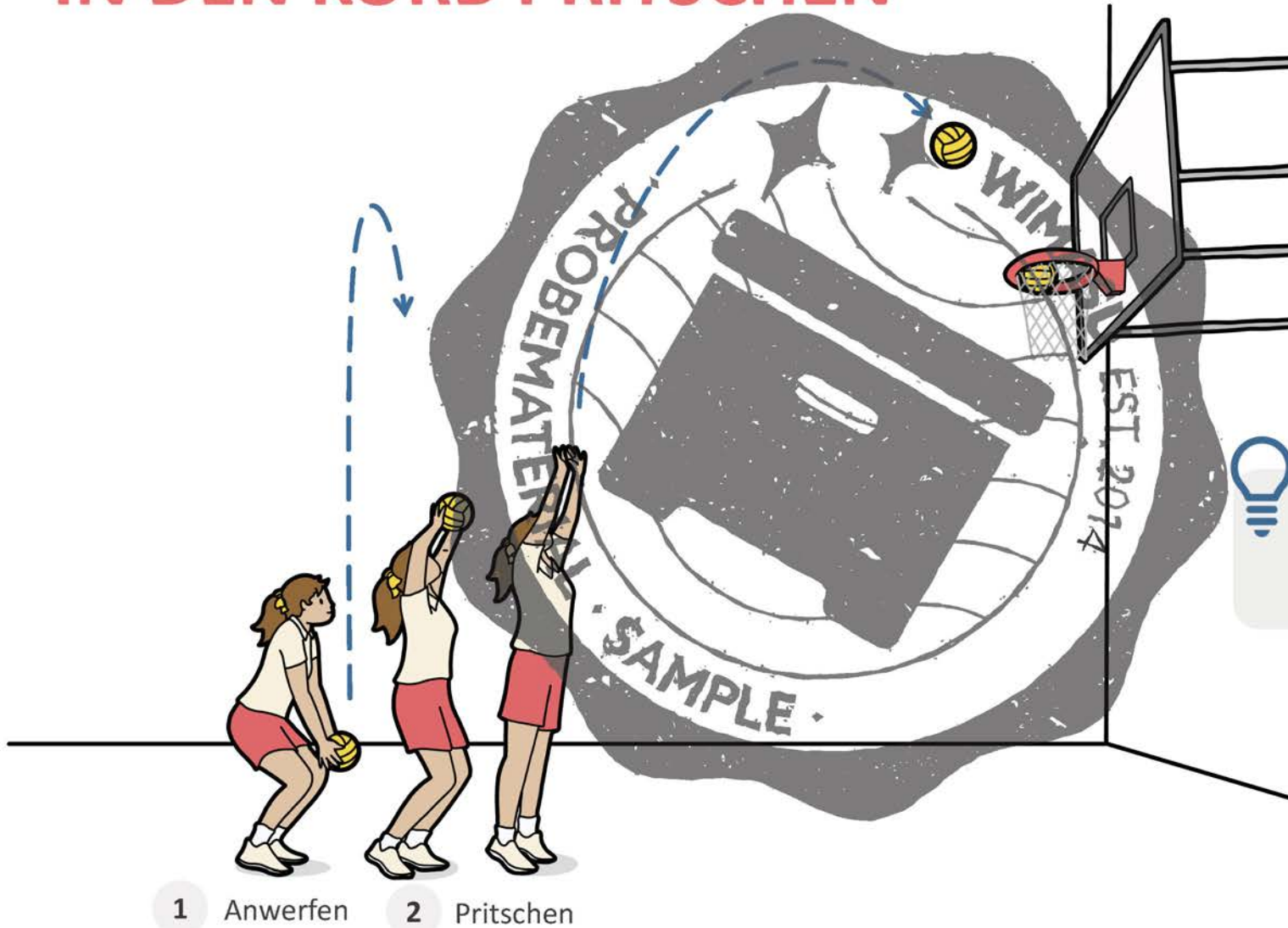
AUFSCHLAG VON UNTEN



© WIMASU.de



IN DEN KORB PRITSCHEN

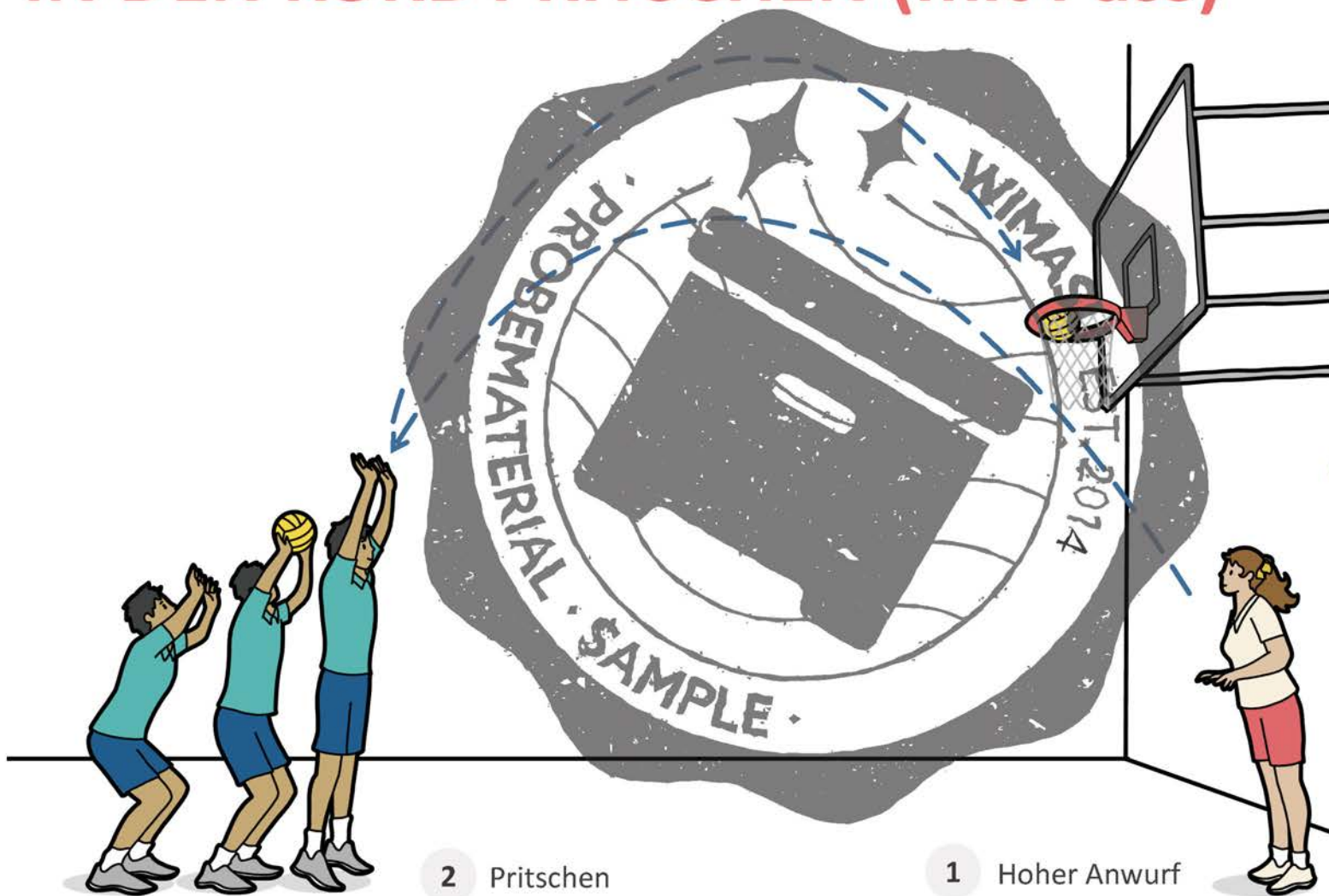


Idee

Fällt es dir noch schwer den Basketballkorb zu treffen, mache Schritte darauf zu.



IN DEN KORB PRITSCHEN (mit Pass)



2 Pritschen

1 Hoher Anwurf



Idee

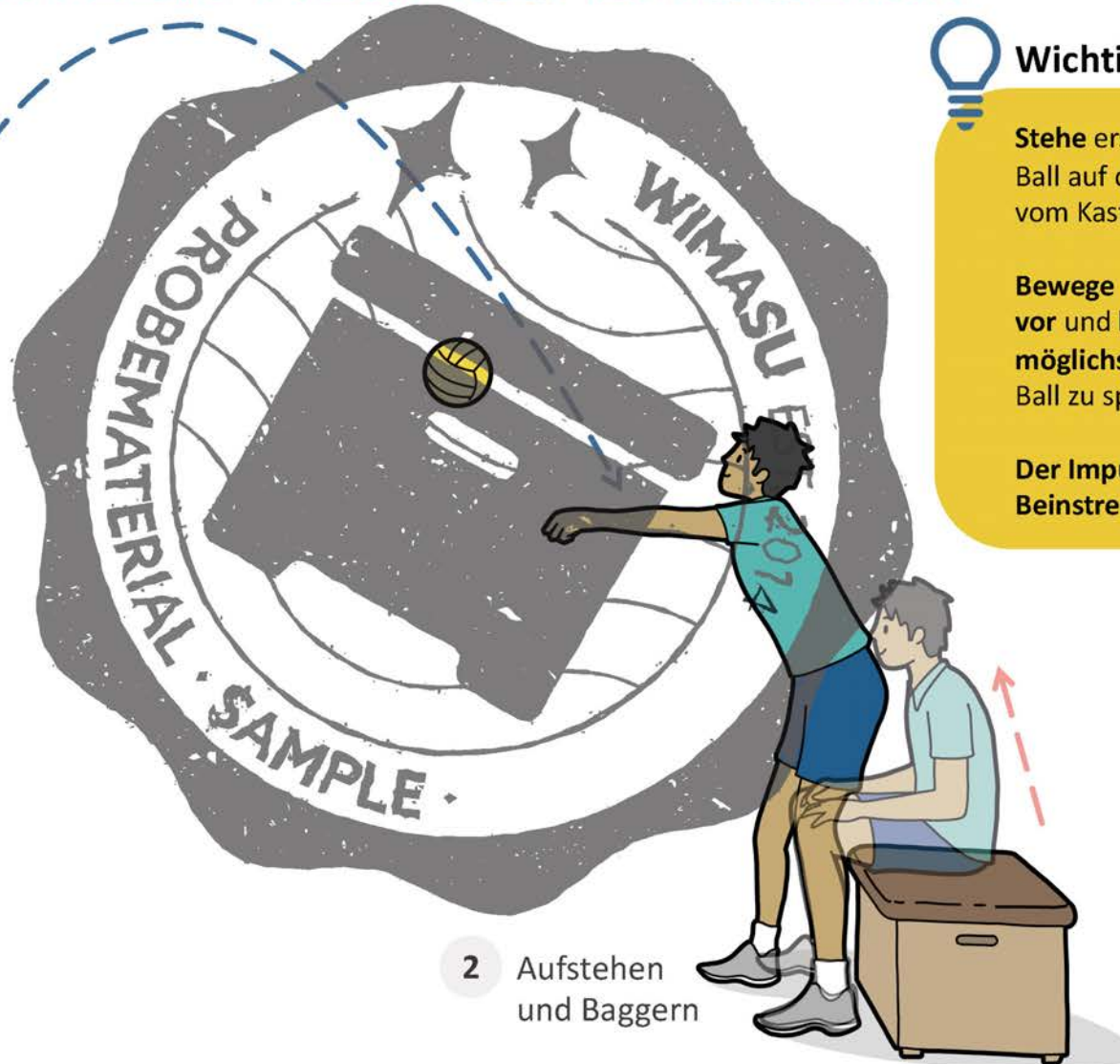
Fällt es dir noch schwer den Basketballkorb zu treffen, mache Schritte darauf zu.



AUS DEM SITZEN HERAUS BAGGERN



1 Hoher Anwurf



2 Aufstehen
und Baggern



Wichtig!

Stehe erst kurz bevor der Ball auf deine Arme trifft vom Kasten **auf**.

Bewege den Oberkörper **vor** und **bewege** die Arme **möglichst wenig**, um den Ball zu spielen.

Der Impuls kommt aus der **Beinstreckung!**



WANDABPRALLER IN BAGGERHALTUNG FANGEN



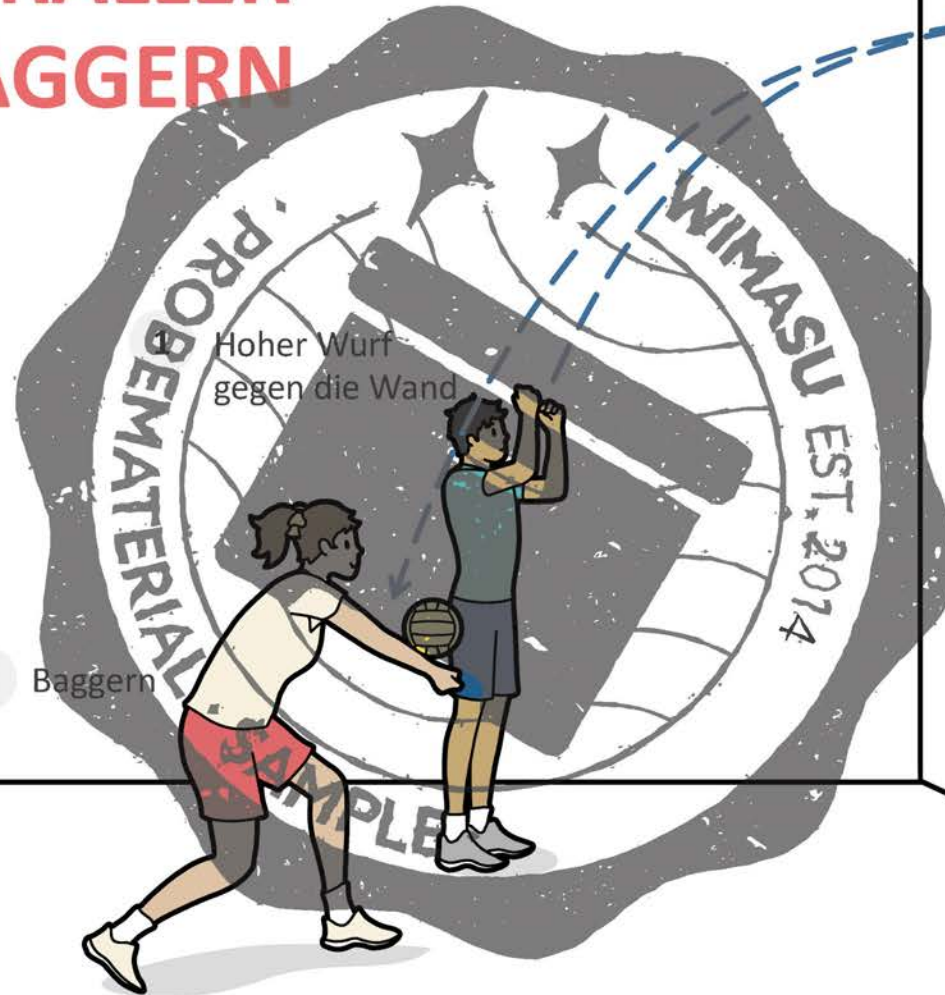
Tipp zum Timing

Beobachte den Ball genau, wenn dieser an der Wand aufprallt und **bewegen** dich schnell mit dem Körper hinter den Ball. **Achte** darauf, dass du den Ball vor dir mit beiden Armen gleichzeitig **fängst** und deine Arme dabei **durchgestreckt** sind.



VOLLEYBALL – BAGGERN

WANDABPRALLER ZURÜCKBAGGERN



Hoher Wurf
gegen die Wand

2 Baggern

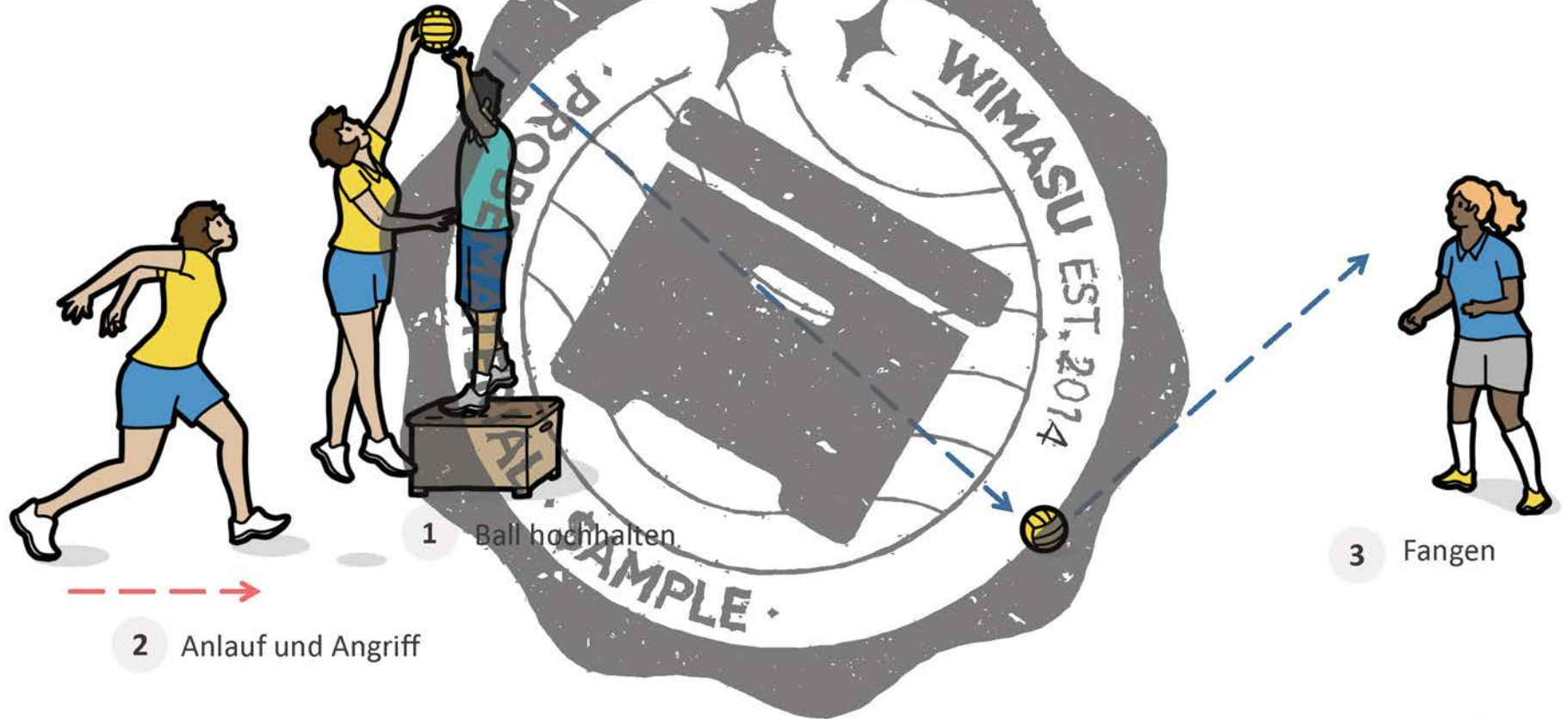


Tipp zum Timing

Beobachte den Ball genau, wenn dieser an der Wand aufprallt und **bewege** dich schnell mit dem Körper **hinter** den Ball.



ANGRIFF AUS DER HAND

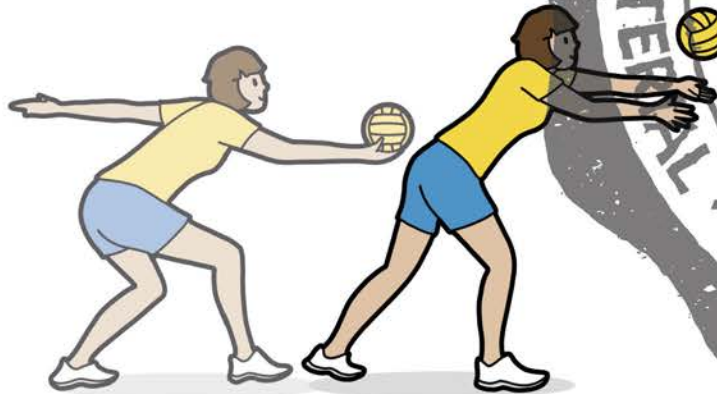


AUFSCHLAG VON UNTEN



Tipp

Starte erst einmal mit **wenig** Abstand und **erhöhe** den Abstand von Schlag zu Schlag. Wechselt euch mit den Aufschlägen nacheinander ab.



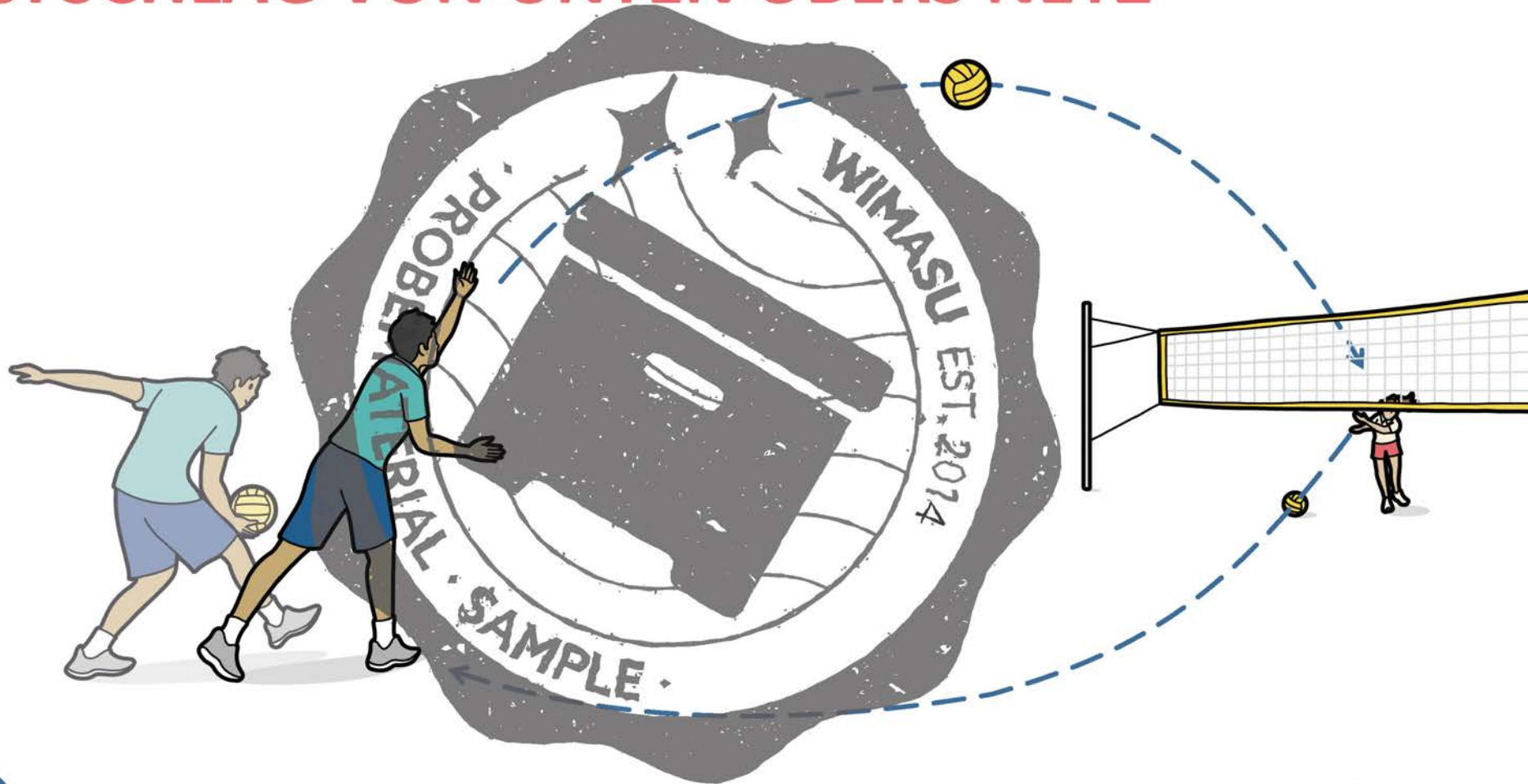
1 Aufschlag



2 Fangen



AUFSCHLAG VON UNTEN ÜBERS NETZ



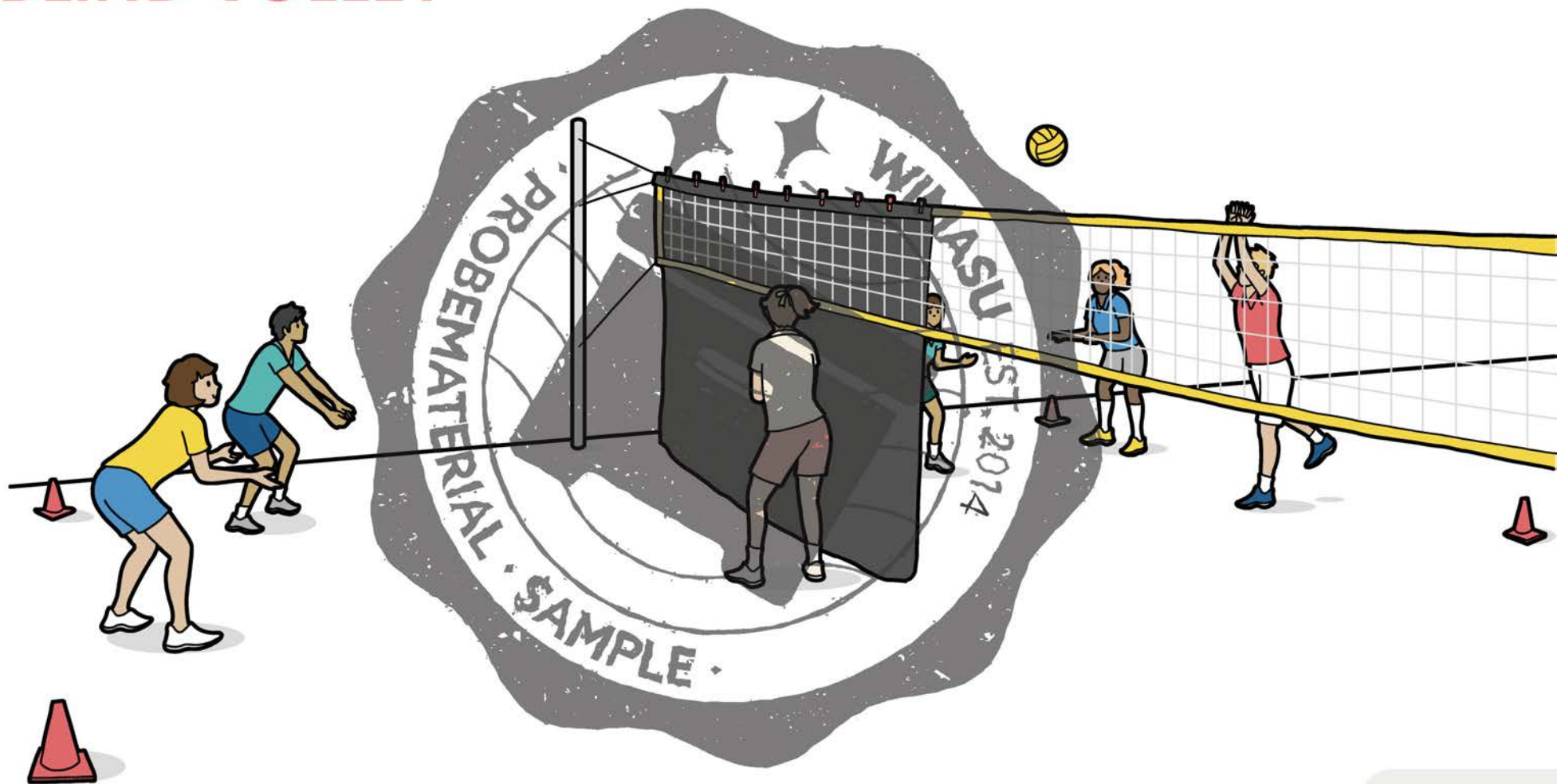
Tipp

Starte erst einmal mit **wenig** Abstand und **erhöhe** den Abstand zum Netz von Schlag zu Schlag.



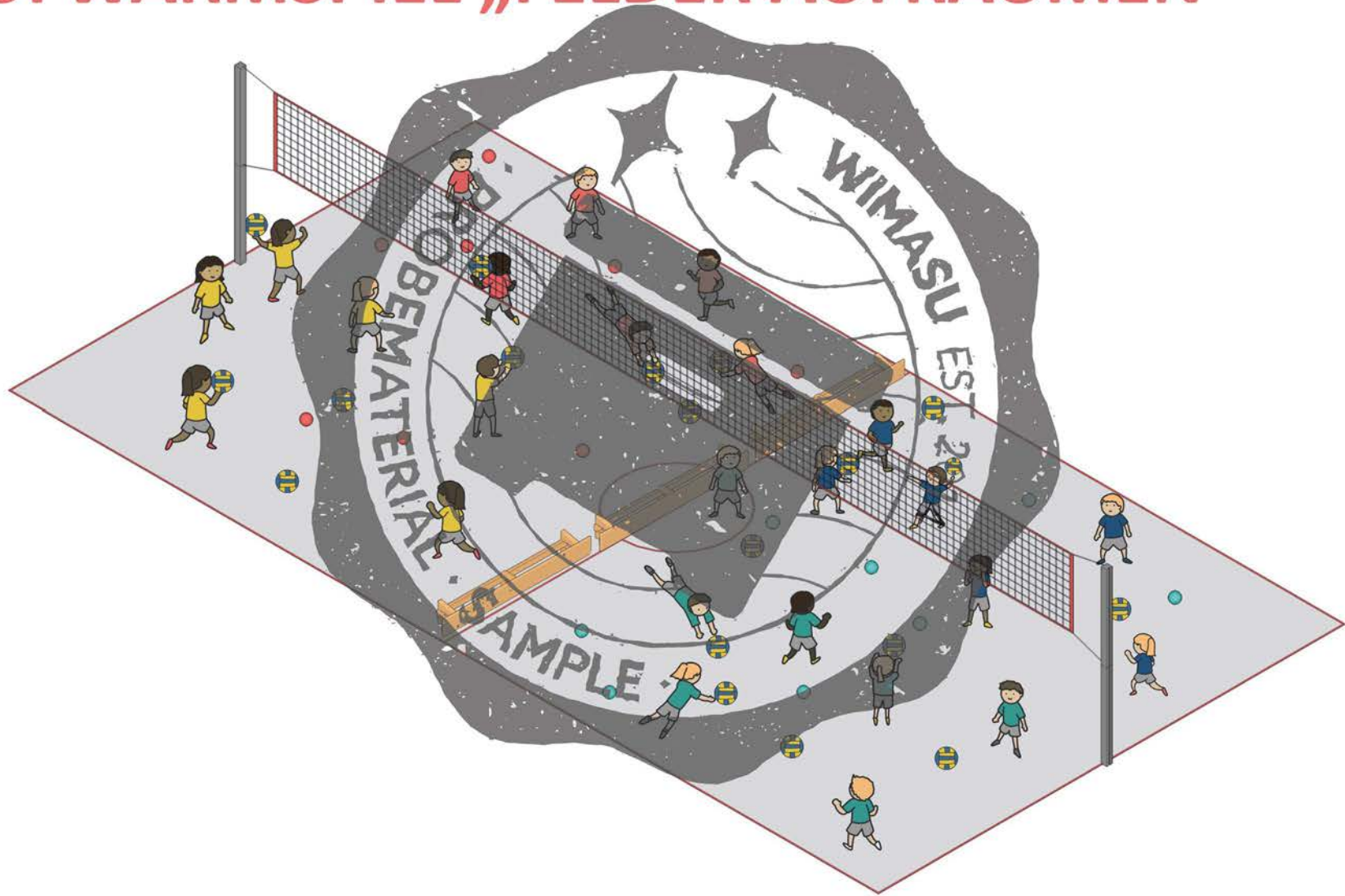
VOLLEYBALL – SPIELFORMEN

BLIND VOLLEY



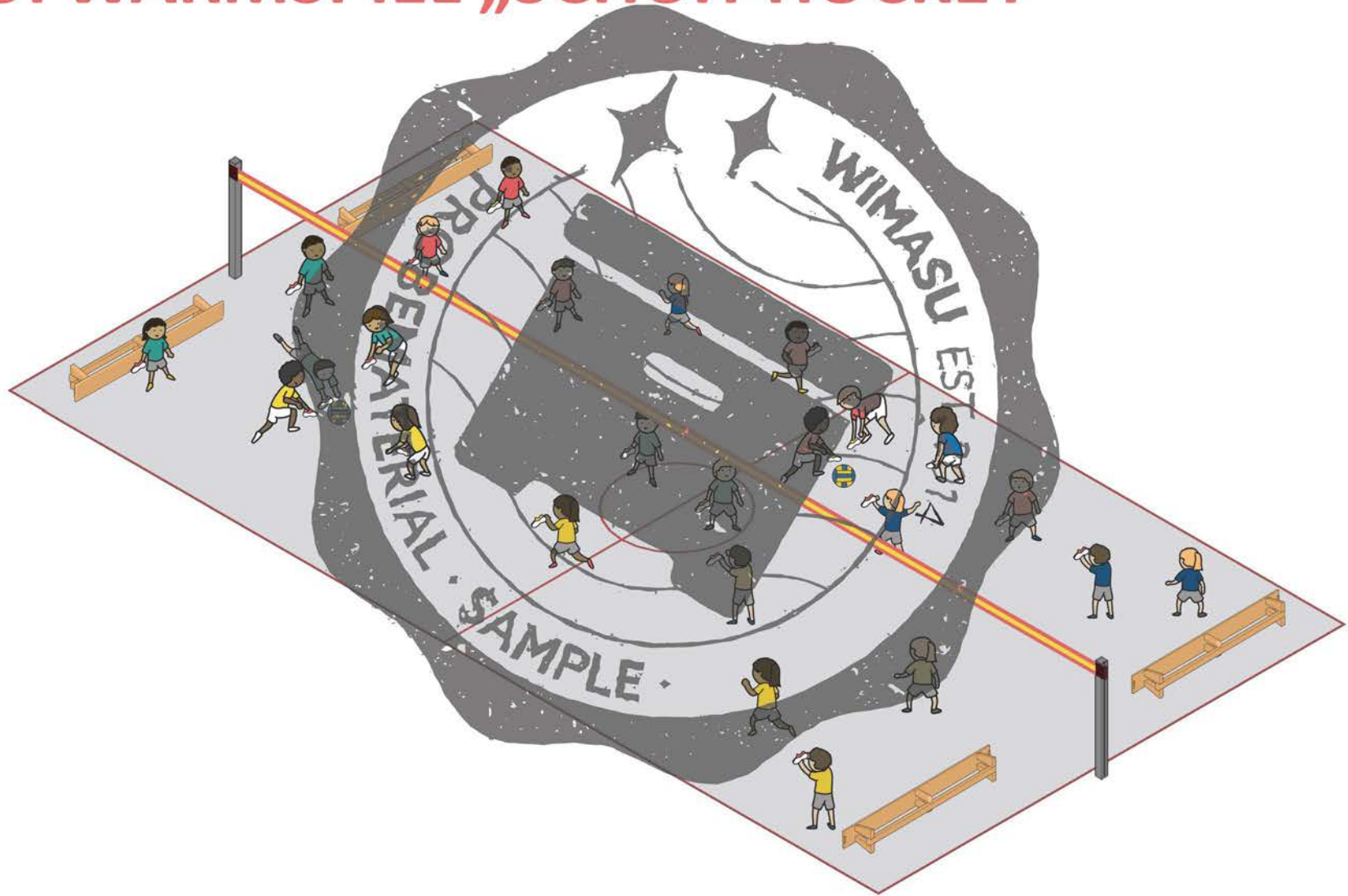
VOLLEYBALL

AUFWÄRMSPIEL „FELDER AUFRÄUMEN“



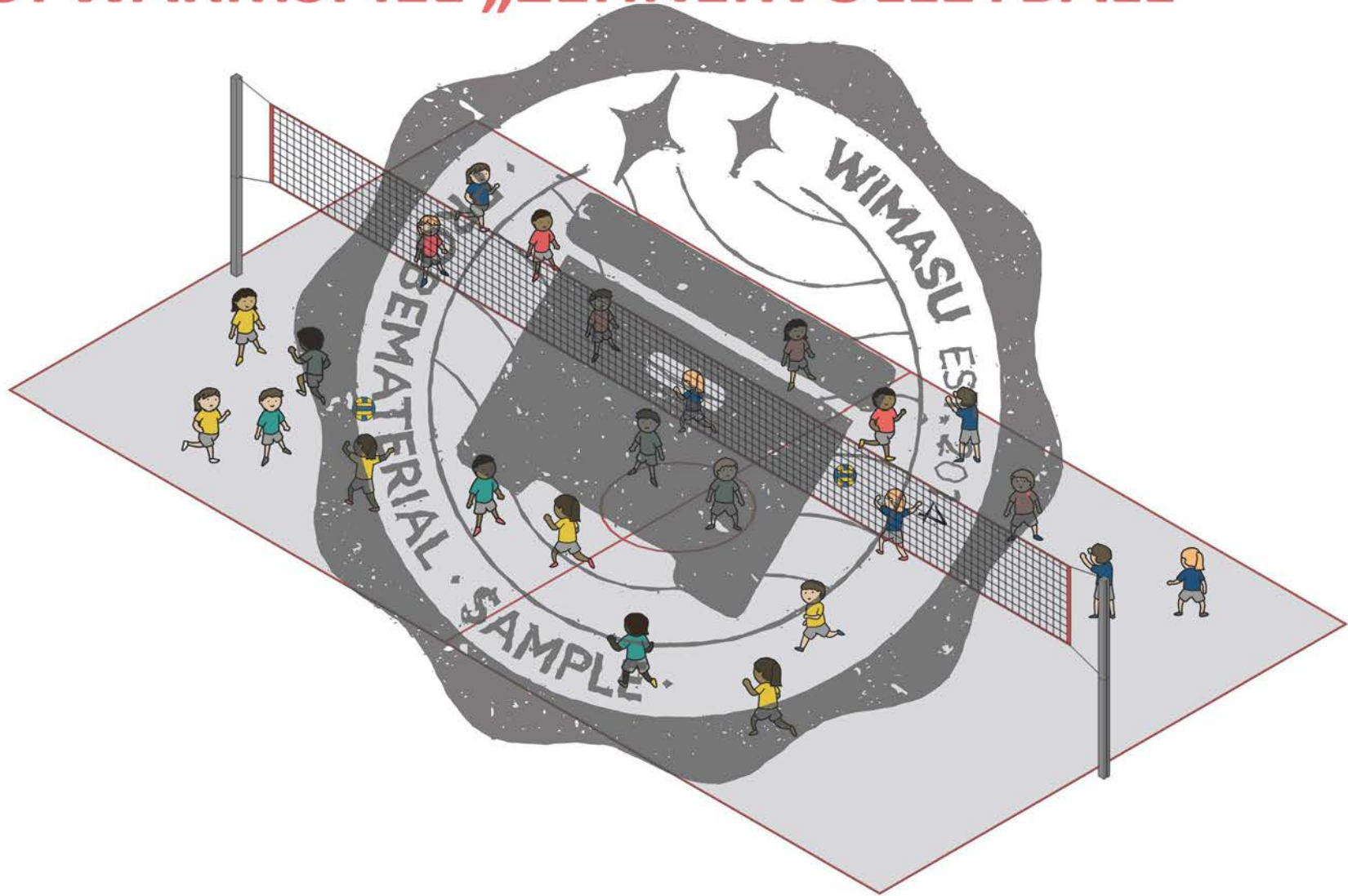
VOLLEYBALL

AUFWÄRMSPIEL „SCHUH-HOCKEY“



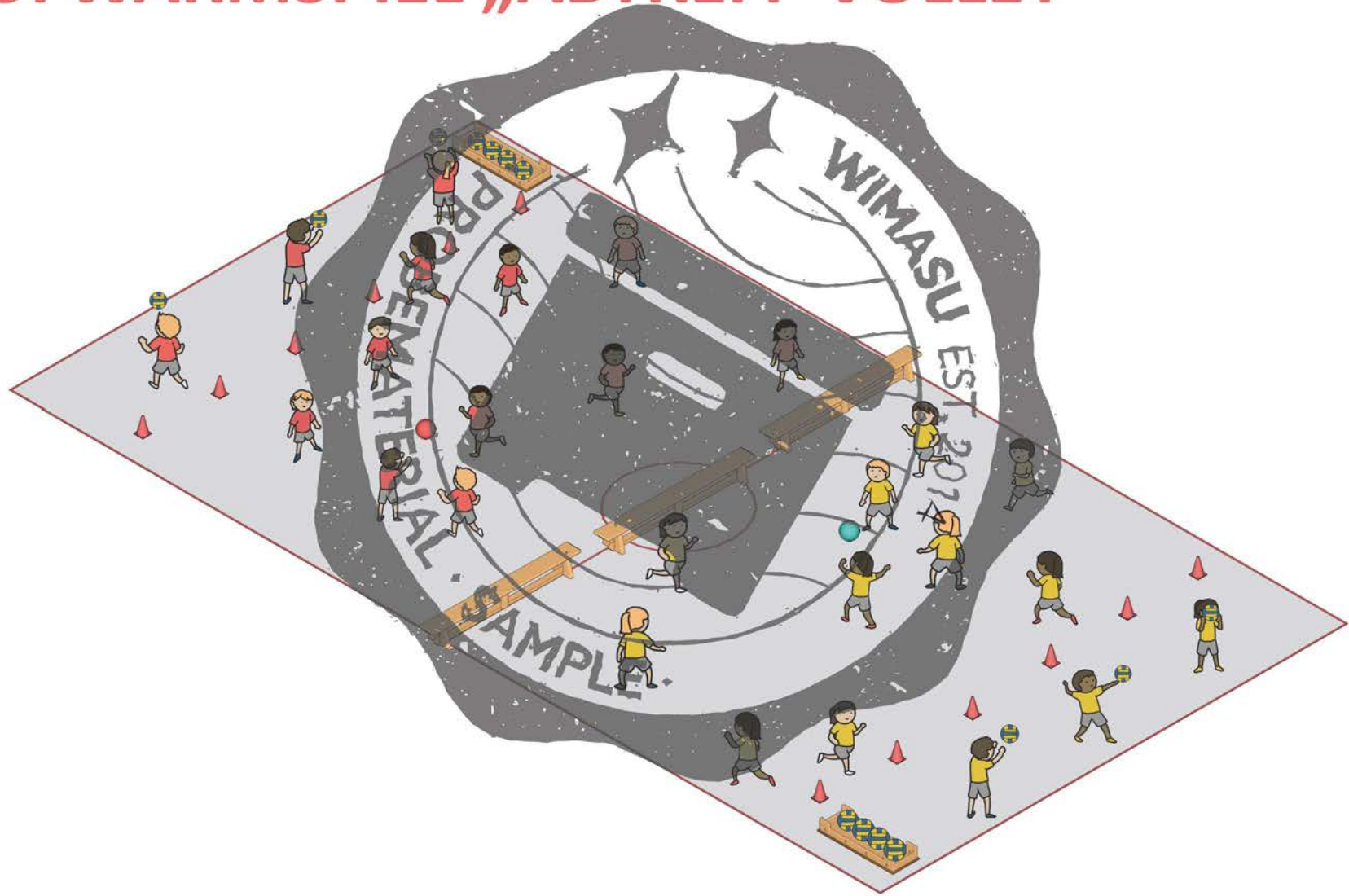
VOLLEYBALL

AUFWÄRMSPIEL „ZEHNERVOLLEYBALL“



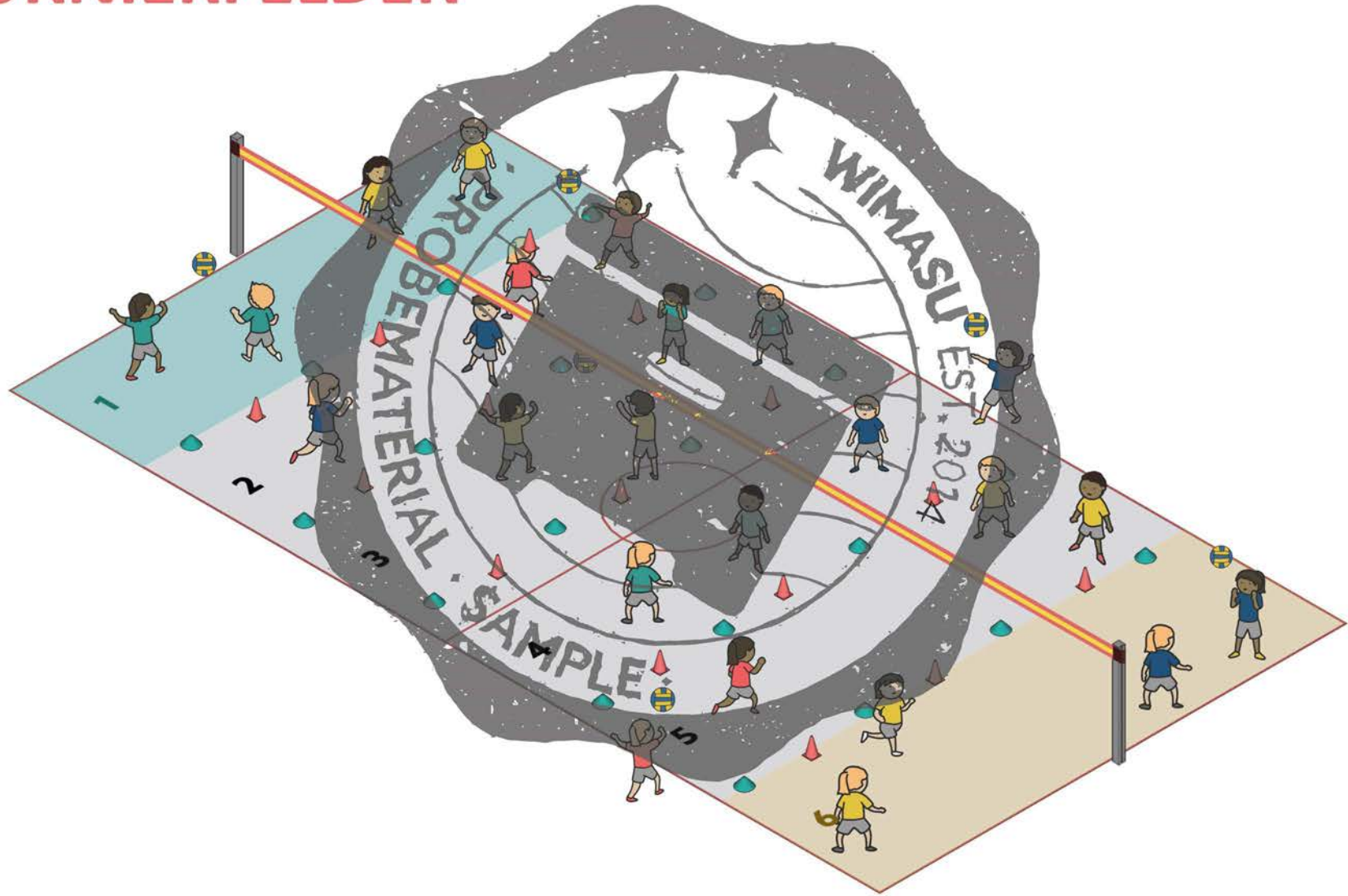
VOLLEYBALL

AUFWÄRMSPIEL „ABTREFF-VOLLEY“



VOLLEYBALL

TURNIERFELDER



VOLLEYBALL

FELDER DIFFERENZIERT

