

Wie pritsche ich richtig?

– Das obere Zuspiel bedarfsorientiert üben und verbessern

Manuel Rhode, Northeim

Zeit	2 Doppelstunden (80 Minuten)
Niveau	Fortgeschrittene, Klassen 10–12
Ort	Sporthalle
Ziele	Die Schüler können die zentralen Bewegungsmerkmale des oberen Zuspiels (Pritschen) benennen, eine Selbstdiagnose über ihren persönlichen Übungsbedarf aufstellen und nach einer Übungsphase in Probform anwenden und demonstrieren.
Kompetenzen	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Fachliche Hinweise

Das Volleyballspiel genießt als Freizeitsportart eine immer größere Beliebtheit. Besonders das Beach-Volleyballspiel hat spätestens seit dem Olympia-Erfolg von Julius Brink und Jonas Reckermann zu der gestiegenen Attraktivität beigetragen, die sich durch alle Alters- und Leistungsgruppen zieht.

Die hohe Komplexität des Volleyballspiels erlaubt im schulischen Bereich jedoch kaum ausgedehnte Ballwechsel. In der Regel ergeben sich schon große Schwierigkeiten, die erlaubten drei Ballkontakte innerhalb einer Mannschaft zu spielen. Dies führt schnell zu Misserfolgen oder gar Frustration ein.

Auch in der Oberstufe bleibt es daher ein besonderes Anliegen, die Grundtechniken des Volleyballspiels wiederholend zu üben und zu vertiefen, um das einfache Spiel in Gang zu setzen. Zur Basis der individuellen Handlungsfähigkeit gehört hierbei in erster Linie das obere Zuspiel als wichtigste Technik, den Ball im Spiel zu halten. Es wird dabei meist als zweiter Pass in vielen Varianten (frontal, über Kopf, im Sprung usw.) – die Möglichkeit, einen Angriff vorzubereiten.

Im Folgenden die Techniknotenpunkte des frontalen Pritschens:

1. In Bereitschaft den Ball zu fassen und eine leichte Grätsch-Schrittstellung (schulterbreiter Stand) einnehmen.
2. Körper hinter den Ball halten, Arme anheben und Hände spielbereit über die Stirn führen.
3. „Körbchenhaltung“ einnehmen: Finger spreizen, Handgelenke nach hinten abknicken, Daumen zeigen in Richtung Augen.
4. Deutlich in die Knie gehen, Arme leicht beugen, Handhaltung dabei nicht verändern.
5. Impulsübung: Ganzkörperstreckung nach vorn oben in Spielrichtung.
6. Den Ball mit einer kurzen, aber weichen Berührung (mit den ersten beiden Gliedern aller Finger) spielen.
7. Arme und Knie weiter strecken, Handgelenke nach dem Abspielen des Balles nicht nach vorn abklappen.

Die vorrangigen Ziele des Pritschens liegen in der Ziel- und Passgenauigkeit. Die zunehmende Bedeutung des oberen Zuspiels ergibt sich weiterhin durch Regelneuerungen, die eine Anwendung der Technik in Annahme und Abwehr des Balles zulassen.

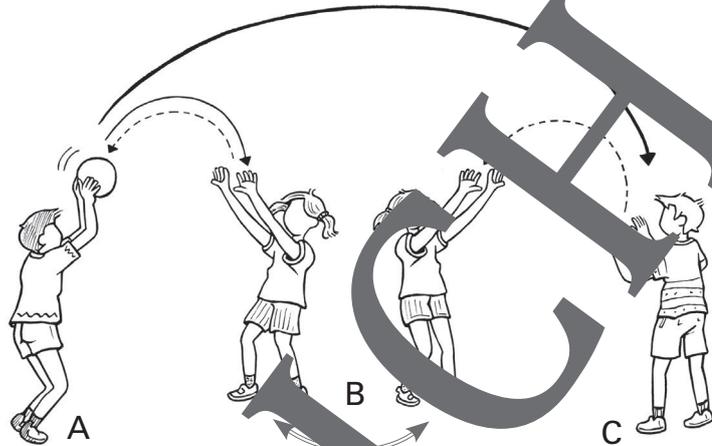
Diese Unterrichtseinheit setzt bei den Grundfertigkeiten des Volleyballspiels an. Nach Aufzeigen des Leitbildes, z. B. durch Lehrer- oder Schülerdemonstration, arbeiten die Schüler in Vierergruppen zusammen und beobachten ihre Partner anhand der Bewegungsmerkmale. Die Teilbewegungen, die

M 5 Wie pritsche ich richtig? – Stufe II

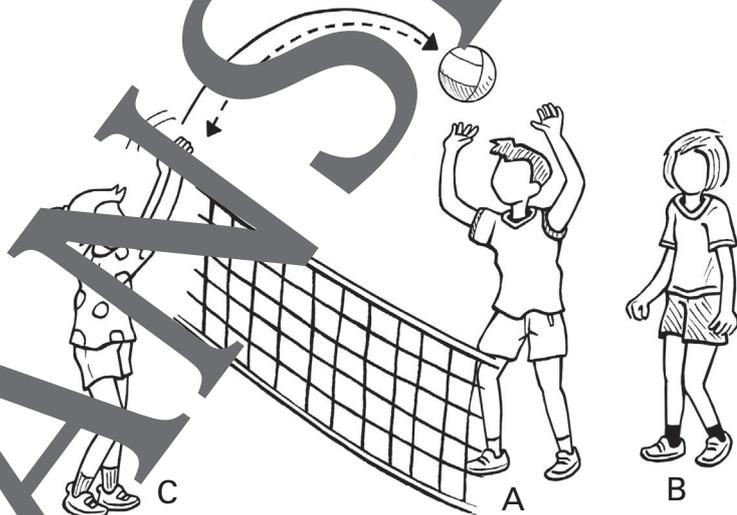
Lernkarte

Übungen (1 + 1 + 1 über das Netz)

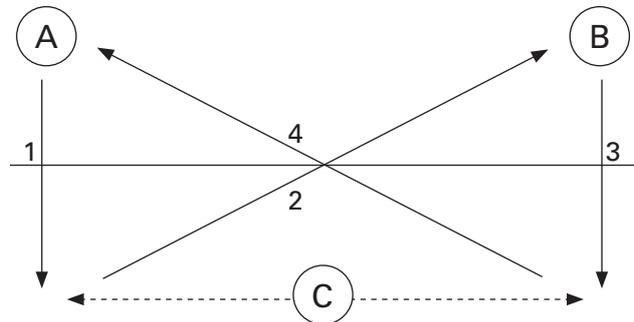
1. Pritscht euch den Ball zu dritt zu: Spieler A spielt zu B, dieser spielt wieder zurück zu A. A spielt den Ball dann weit zu Spieler C. Dieser spielt den Ball zu B. B spielt wieder zurück zu C. C spielt weit zu A usw. B wechselt dabei immer die Netzseite.



2. Spieler A und B stehen hintereinander auf einer Seite des Netzes. Sie pritschen den Ball abwechselnd zu Spieler C auf die andere Seite des Netzes.



3. Spieler A und B stehen auf einer festen Position auf einer Seite des Netzes, Spieler C läuft auf der anderen Seite abwechselnd auf Höhe von A und B. A und B spielen den Ball immer gerade über das Netz zu C. C spielt den Ball immer diagonal zurück.



Checkpoint

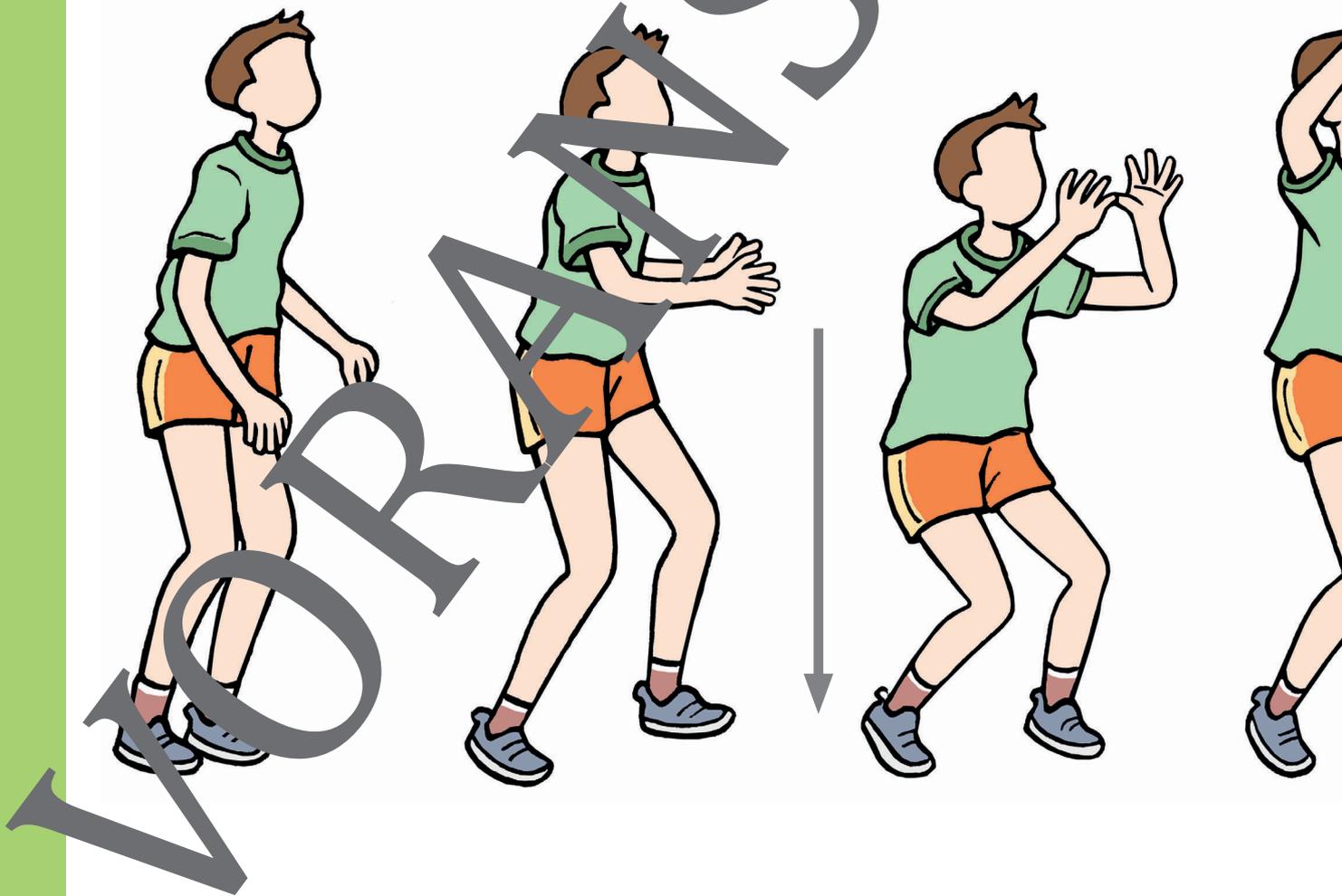
Schafft ihr es mindestens 10 Mal hin und her?

Nein, dann macht mit Übung 4 weiter.

Ja, dann dürft ihr gleich spielen.
Beachtet: Zeigt zuvor eurem Lehrer Übung 3.

M 1

Wie pritsch



Ganzkörpers

Der gesamte Körper wird aus einer leichten Position gegen den Ball

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de