

III.B.9

Volleyball

Von unten und von oben volley spielen – Einführung in das obere und untere Zuspiel im Volleyball

Ein Beitrag von Maximilian Hauser



Die Schülerinnen und Schüler werden in dieser Unterrichtseinheit mithilfe von methodischen Übungsreihen an die Techniken des oberen und unteren Zuspiels im Volleyball herangeführt. Durch Binnendifferenzierung kann jedes Kind in seinem Tempo und auf seiner Leistungsstufe ausprobieren und trainieren.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Spielfähigkeit entwickeln, Spielerfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Große Spiele, Ballspiele, Volleyball
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Erlernen der Grundtechnik Pritschen
M 1	Das obere Zuspiel – Pritschen
M 2	Übungen zum oberen Zuspiel – Stationen
Benötigt:	1 (Volley-)Ball pro Kind, 1 Netz/Band/Schnur, Markierungsplättchen, weiteres Material siehe Stationskarten M 2

2. Doppelstunde

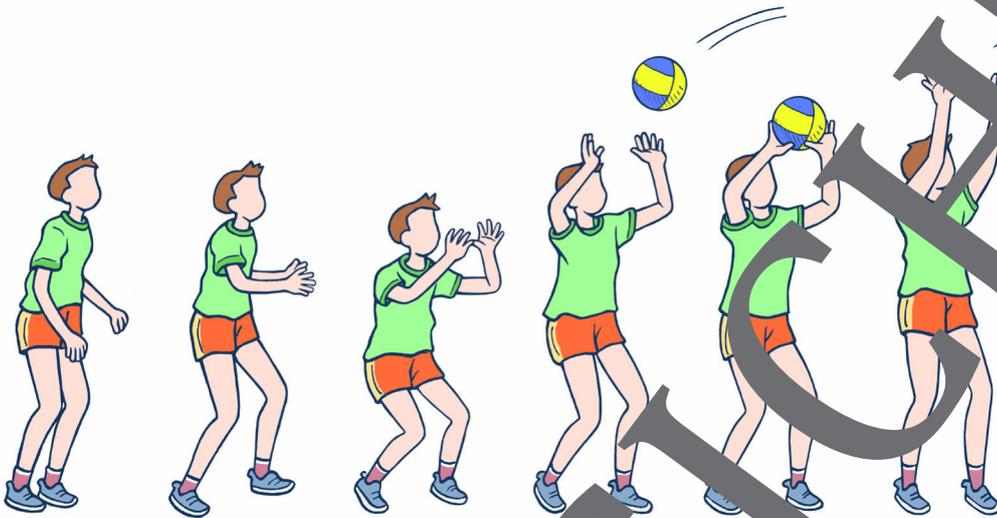
Thema:	Erlernen der Grundtechnik Paggern
M 3	Das untere Zuspiel – Paggern
M 4	Übungen zum unteren Zuspiel – Stationen
M 5	Spielform Rondo
Benötigt:	1 (Volley-)Ball pro Kind, 1 Netz/Band/Schnur, Markierungsplättchen, weiteres Material siehe Stationskarten M 4

3. Doppelstunde

Thema:	Spiele im 2-mit-2 und im 2-gegen-2
M 6	Spielform 2-mit-2
Benötigt:	1 (Volley-)Ball pro Kind, 1 Netz/Band/Schnur, Markierungsplättchen

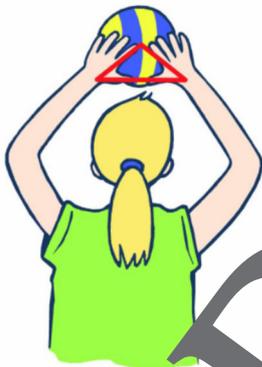
Das obere Zuspiel – Pritschen

M 1



Ganzkörperstreckung

- Sich so zum Ball bewegen, als wolle man ihn sich auf die Stirn fallen lassen.
- Den ganzen Körper aus einer leichten Schrittstellung und Knienneige heraus nach vorn oben gegen den Ball strecken.



kleines Dreieck („Körbchenhaltung“)

- Gestreckte Finger, Daumen zeigen zum eigenen Gesicht.
- Hände formen ein „Körbchen“ um den Ball.



großes Dreieck

- Ellbogen leicht anwinkeln, sodass Unterarme und Hände ein Dreieck über dem Kopf bilden.
- Den Ball vor und über der Stirn spielen.

Übungen zum oberen Zuspiel

M 2

Station 1: Hütchen-Zielball

Material

1 Volleyball pro Paar, 1 Netz/Band, 1 Bank, 4–5 Hütchen

Übung

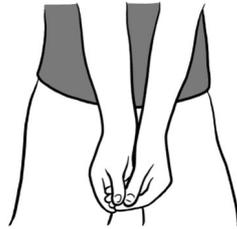
Deine Partnerin wirft dir den Ball hoch übers Netz zu. Versuche den Ball in der Pritsch-Position anzunehmen, über das Netz zu spielen und ein Hütchen zu treffen.

**Variation**

- Du kannst den Ball zunächst über dem Kopf auffangen und übers Netz werfen.
- Wirf dir den Ball selbst an und pritsche ihn übers Netz.

M 3 Das obere Zuspield – Baggern

Achte beim Baggern besonders darauf, dass ...



... deine Hände ineinander legen und dein Daumen parallel zueinander sind.

... deine Unterarme ein „Spielbrett“ bilden und du in einer Schritt-Grätschstellung stehst.



... du hinter den Ball läufst und etwas tiefer in die Knie gehst. Der Ball sollte knapp oberhalb deiner Handgelenke aufkommen.



... du den Ball „schiebst“, nicht „schaufelst“. Deine Arme sollten einen 90-Grad-Winkel zum Oberkörper bilden.

Übungen zum unteren Zuspiel

M 4

Station 1: Sitzball

Material 1 Volleyball und 1 kleiner Kasten pro Paar

Übung Dein Partner wirft dir den Ball hoch zu. Nimm ihn in Bagger-Position an und spiel ihn zurück, indem du dich nach vorn oben aufrichtest.



Variationen

- Du kannst den Ball möglichst knapp überhalb deiner Handgelenke („Spielbrett“) aufkommen lassen.
- Dein Partner wippscht dir den Ball zu und du baggerst ihn zurück.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de