

(Körbchen-)Haltung bewahren – das obere Zuspiel beim Volleyball mithilfe des „Pritsch-Fangens“ erlernen

Michael Meyer, Neustadt

Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

Zeit	2 Doppelstunden (2 x 80 Minuten)
Niveau	Einführung, ab Klasse 5
Ort	Sporthalle
Ziele	grundlegende Spielhandlung „Oberes Zuspiel“ (Pritschen) spielerisch erlernen und spielnah anwenden können
Kompetenzen	neue Bewegungserfahrungen sammeln und einschätzen können, koordinative Fähigkeiten mit und ohne Ball verbessern, Grundlagen des Volleyballspiels auf dem Kleinfeld erlernen
Vorkenntnisse	keine

Fachliche Hinweise

Gibt man einem Kind einen Ball, wird es zunächst versuchen, ihn zu werfen und zu fangen oder gegen ihn zu treten. Beim Volleyball wird der Ball auf eine für den Menschen untypische Art und Weise gespielt. Das ist auch häufig ein Grund, warum die Sportart im Vergleich zu den anderen Großen Sportspielen Fußball, Handball und Basketball in der Schule auf wenig Begeisterung stößt. Außerdem neigen viele Lehrgänge dazu, die neu zu erlernenden Grundtechniken des Volleyballspiels losgelöst vom eigentlichen Zielspiel, also wenig bis gar nicht spielnah, zu vermitteln.

Andererseits übt die Tatsache, dass der Ball nicht auf den Boden fallen darf, also immer „volley“ gespielt werden muss, einen besonderen Reiz auf die Schüler aus und lässt sie sehr schnell das Ziel des Spiels erkennen. Dies erhöht die Motivation, neue Bewegungsabläufe zu erlernen, die ein „Volleyspielen“ des Balls ermöglichen. Da sich die grundlegenden Spielhandlungen beim Volleyball auf das Pritschen, Baggern, den Aufschlag und den Angriffsschlag begrenzen lassen, sollten auch nur diese im Fokus der zu vermittelnden Techniken in der Sekundarstufe I stehen.

Den Schülern wird bekannt sein, dass sich beim Volleyballspiel zwei Mannschaften mit je sechs Spielern gegenüberstehen und versuchen, den Ball mit dem dritten Ballkontakt der eigenen Mannschaft möglichst so über ein Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte zu spielen, dass es der gegnerischen Mannschaft nicht oder nur fehlerhaft gelingt, ihn in der Luft zu halten. Dieser Spielgedanke sollte von der ersten Stunde an immer im Vordergrund stehen und wird in Kleinfeld-Spielformen („miteinander“ und „gegeneinander“) einen zentralen Platz einnehmen. Bei diesen Spielformen lernen die Schüler außerdem, die Technik des oberen Zuspiels zweckgebunden einzusetzen und den Ball möglichst präzise und zielgenau zu spielen. Es wird das Prinzip „Ballkontrolle vor regelkonformer Technik“ verfolgt.

Die Schüler sind für das Pritschen insofern vorbereitet, als dass sie das Zuwerfen und Auffangen des Balls durch das Spiel „Ball über die Schnur“ kennen und in der Lage sind, sich so zum anfliegenden Ball zu positionieren, dass sie ihn direkt fangen können. Diese Grundlage sollte genutzt werden, um den Schülern das Pritschen in Form eines „Pritsch-Fangens“ und der richtigen Positionierung beizubringen. Auch die „Würfe“ zum Mitspieler oder Gegner werden durch die etwas längere Ballkontrolle mit den Händen präziser. Erst mit zunehmender Sicherheit wird auf den kürzeren Ballkontakt mit den Fingern Wert gelegt.

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Laufschule mit Ball

Eine Hälfte der Schüler erhält einen Volleyball, die andere Hälfte einen Basketball. Die Schüler laufen, ihren Ball prellend, kreuz und quer über ein zuvor festgelegtes Spielfeld und erfüllen folgende Bewegungsaufgaben:

- Prellen nur mit rechts,
- Prellen nur mit links,
- Prellen im Wechsel rechts und links.

Dabei wechseln außerdem die Laufformen (z. B. vorwärts, rückwärts, Sidesteps, Hopslerlauf). Jeder Pfiff kündigt eine neue Laufform und Aufgabe mit dem Ball an, jedes Klatschen bedeutet einen schnellen Ballwechsel (von Volleyball zu Basketball und umgekehrt) mit einem Schüler in unmittelbarer Nähe.

Mobilisierung und Stabilisierung

Die folgenden Übungen dienen der Mobilisierung und Stabilisierung der Gelenke, Bänder und Muskulatur. Jeder Schüler übt mit einem Ball:

- Den Ball in Form einer Acht um die leicht gegrätschten Beine kreisen.
- Den Ball um die Hüfte kreisen (links und rechts herum im Wechsel).
- Die Liegestütz- oder Bankposition einnehmen, den Ball mit einer Hand um die stützende Hand rollen.
- In Sitzposition gehen, die Hände hinter dem Gesäß abstützen. Den Ball auf Höhe des Wadenbeins vor sich ablegen. Beidbeinige „Scheibenwischerbewegungen“ (von links nach rechts und umgekehrt) über den Ball ausführen.

Hauptteil

Einführung (M 1)

Kündigen Sie den Schülern das Erlernen des Spiels Volleyball unter vereinfachten Bedingungen und auf kleinem Spielfeld an. Besprechend Sie mit ihnen außerdem den Aufbau des Netzes (z. B. Zauberschnur) sowie die Spielfeldmarkierungen.

Stellen Sie gemeinsam mit den Schülern vereinfachte Spielregeln auf und halten Sie diese evtl. auf einem Regelplakat fest (vgl. M 1):

Du erhältst einen Punkt, wenn dein Gegner ...

- ... den Ball ins eigene Feld fallen lässt,
- ... den Ball ins Netz wirft,
- ... den Ball ins Aus wirft,
- ... mit dem Ball in den Händen einen Schritt macht,
- ... den Ball berührt, ihn aber nicht fängt,
- ... das Netz berührt.

Ball über das Netz I (Spielform „1 gegen 1“, M 2)

Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Jeweils zwei Paare stehen sich auf einem Spielfeld gegenüber. Sobald sich die ersten Partner aus den Teams den Ball einmal über das Netz zugeworfen haben,

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Laufschule mit Ball

Jeder Schüler läuft, einen Ball prellend, in einer Spielfeldhälfte und versucht, unter Kontrolle des eigenen Balls den eines Mitschülers wegzuspielen. Wer seinen Ball verloren hat, läuft in die andere Spielfeldhälfte und wirft dort seinen Ball in Pritsch-Haltung in einen Basketballkorb. Nach einem Treffer darf der Schüler wieder in die andere Spielfeldhälfte zurück.



Variation: Zwei bis drei Fänger (ohne Ball) haben die Aufgabe, innerhalb einer Minute so viele Schüler wie möglich nach oben genannten Regeln aus dem Spielfeld zu werfen.

Mobilisierung und Stabilisierung

Jeweils zwei möglichst gleich große und schwere Schüler gehen zusammen und erhalten einen Ball. Sie führen folgende Übungen aus:

- Die Partner stehen sich gegenüber, halten den Ball bei leicht angewinkelten Ellenbogen auf Schulterhöhe zwischen sich und versuchen, sich gegenseitig wegzudrücken.
- Ausgangsstellung wie oben. Die Partner greifen den Ball nun von rechts/links, oben/unten und ziehen sich gegenseitig weg.
- Die Partner stehen Rücken an Rücken, klemmen den Ball auf Schulterhöhe zwischen sich ein und führen gemeinsam zehn Kniebeugen aus.
- Die Partner stehen mit ihren rechten Körperseiten aneinander, das linke Bein ist in Schrittstellung nach hinten ausgestellt, der Ball wird zwischen die nach oben gestreckten rechten Hände der Partner genommen. Die Partner drücken nun gleichzeitig gegen den Ball. (Wechsel zur linken Seite.)
- Die Partner liegen sich auf dem Bauch gegenüber (Abstand ca. 0,5 Meter) und legen den Ball zwischen sich. Nun greifen die Partner den Ball (Schultern und Arme werden leicht angehoben, während Oberkörper, Hüfte und Beine am Boden bleiben) und versuchen, sich gegenseitig wegzudrücken.

Bei allen Übungen zählen die Paare langsam von 10 zurück bis Null und hören bei Null gemeinsam mit dem Krafteinsatz auf.

Hauptteil

Unterrichtsgespräch (M 3, M 9)

Wiederholen Sie mit den Schülern die Knotenpunkte des Pritsch-Fangens (siehe M 3) und gehen Sie auf die individuellen Zielvorgaben der Schüler ein (siehe M 9). Fordern Sie nun außerdem von den Schülern ein, die Zeit des Ballkontakts beim Pritsch-Fangen zu verkürzen.

Techniklernen in Partnerübungen (M 5)

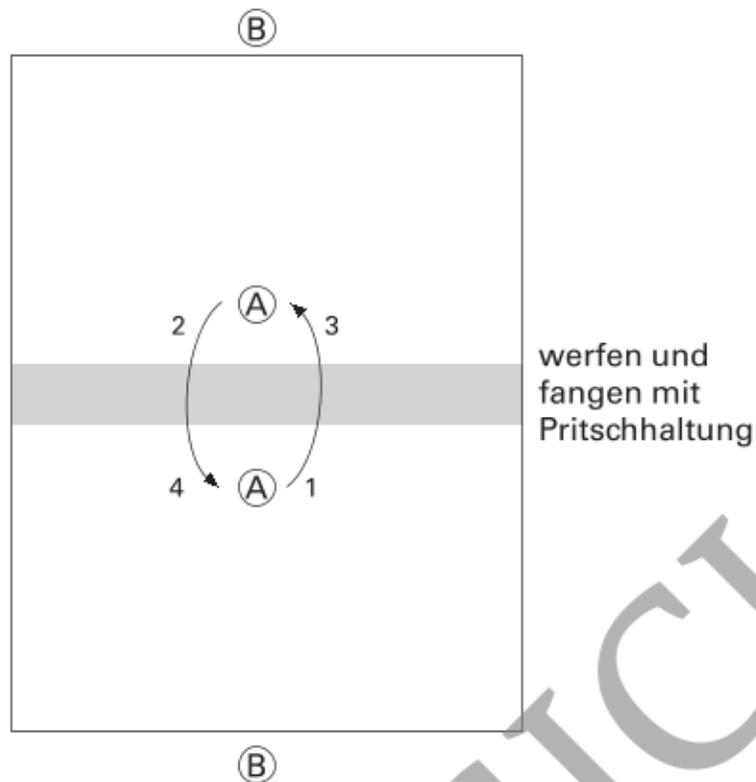
Die Paare stehen sich gegenüber und führen folgende Übungen zur Verbesserung der Knotenpunkte durch:

Verbesserung der Ballberechnung: Partner A wirft den Ball hoch, Partner B läuft darunter und fängt den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken auf.

Positionierung zum Ball: Partner A wirft den Ball hoch an, Partner B erläuft die Spielposition und köpft den Ball zurück. Dabei hält er seine Hände in Pritschhaltung vor die Stirn und öffnet sie kurz vor dem Fangen des Balls.

Pritsch-Fangen und Pritsch-Werfen: Partner A wirft den Ball nun in einem flacheren Bogen als zuvor zu Partner B, der den Ball mit den Händen kurz „ansaugt“ und zu A hoch zurückspielt.

Nach jeweils fünf gefangenen Bällen findet ein Wechsel statt.

M 4**Ball über das Netz II – Spielform „1 mit 1“****M 5****Techniklernen mit Partner****Übungen****Übung 1:**

Dein Partner wirft dir den Ball hoch an. Laufe unter den Ball und fange ihn mit beiden Händen hinter dem Rücken auf.

Übung 2:

Dein Partner wirft dir den Ball hoch an. Erlaube die Spielposition und köpfe den Ball zurück. Halte dabei deine Hände in Pritschhaltung vor die Stirn und öffne sie kurz vor dem Fangen des Balls.

Übung 3:

Dein Partner wirft dir den Ball nun in einem flacheren Bogen als zuvor zu. Versuche, den Ball mit den Händen in Pritschhaltung kurz „anzusaugen“ und ihn hoch zu deinem Partner zurückzuwerfen.