

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

Michael Meyer, Neustadt

Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

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

### M 3 Knotenpunkte des „Pritsch-Fangens“

Achte beim Üben des Pritsch-Fangens besonders darauf, dass ...



... du dich schnell zum Ball bewegst.



... deine Arme die richtige Position haben (Ellenbogen leicht angewinkelt, Hände vor-über der Stirn).



... deine Hände eine „Körbchenhaltung“ einnehmen (Finger und Daumen bilden ein „Dreieck“, Daumen zeigen zu den Augen).

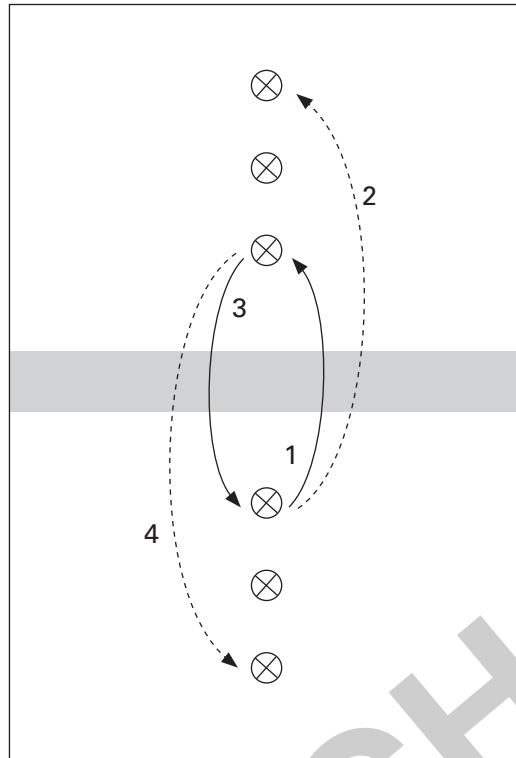
... du den Ball weich in die gespreizten Finger fallen lässt und ...



... ihn kontrolliert und hoch herauswirfst.

M 6

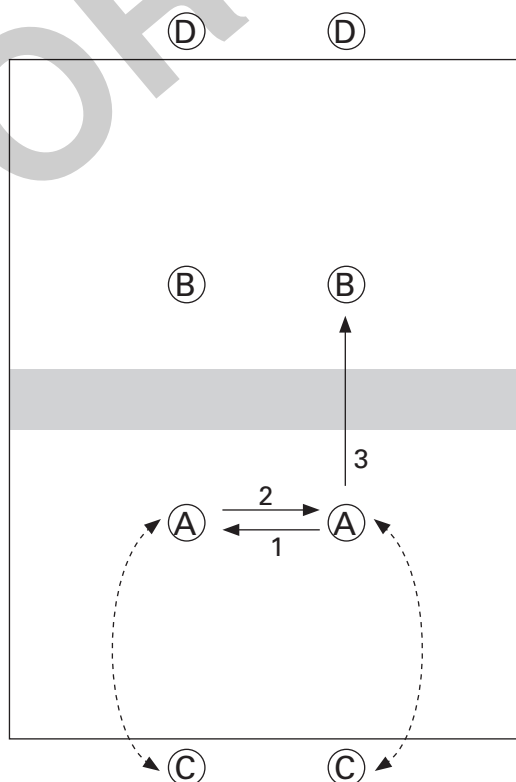
Techniklernen im Spiel „1 gegen 1“



werfen und fangen in Pritschhaltung als Rundlauf

M 7

Techniklernen im Spiel „2 mit 2“



erst nach dem dritten Ballkontakt werfen



## M 8

## Tippkarten für das Lernplakat

**Tipp 1**

**Beachte** Fange den Ball sicher,  
bevor du ihn zurückwirfst.

**Tipp 2**

**Beachte** Die Schultern des Spielers  
zeigen die Pritsrichtung,  
und somit die Flugrichtung  
des Balls an.

**Tipp 3**

**Beachte** Wer den Ball annimmt,  
ruft laut „ich“!