III.B.7

Volleyball

Den Ball ins Spiel bringen – der untere Aufschlag im Volleyball

Mario Kerler, Dornstadt
Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

© monkeybusinessimages/iStock/GettyImagesPlus

© RAABE 2021

VORSCHAU

Damit beim Volleyballspiel ein Spielfluss überhaupt zustande kommt, muss der Ball mit einem Schlag mit einer Hand ins Spiel gebracht werden. In dieser Unterrichtseinheit wird der Aufschlag von unten geübt. Um die Übungen ansprechend zu gestalten und die Schülerinnen und Schüler zu motivieren, werden unterschiedliche Bälle eingesetzt und bereits kleine Spielzüge erprobt.

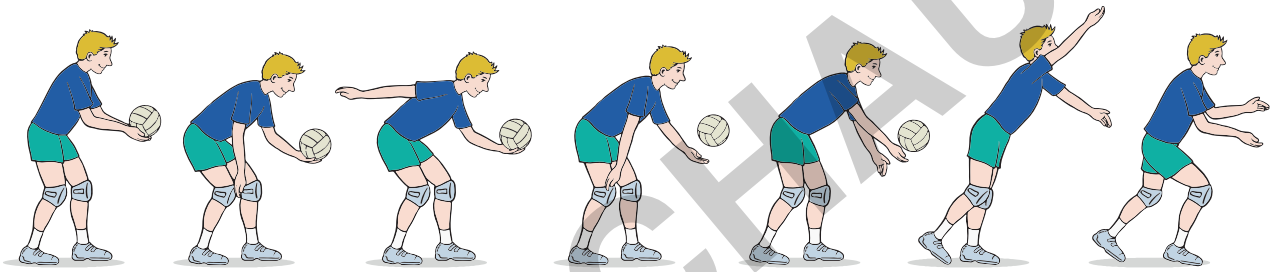
KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5–10, Anfänger
Dauer:	2 Doppelstunden
Kompetenzen:	Grundfertigkeiten und Spielkompetenz im Volleyball
Thematische Bereiche:	Ballspiele, Volleyball, Aufschlag von unten
Medien:	Übungs- und Spielbeschreibungen
Zusatzmaterial:	farbiges DIN-A2-Poster (M 1)

netzwerk lernen

zur Vollversion

M 1 **So geht der Aufschlag von unten**



1. Schrittstellung und Konzentration
2. Hüfte und Knie leicht beugen, Schlagarm lang nach hinten führen.
3. Schlagarm nach vorn führen, Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern.
4. Ball mit fester Hand treffen (Finger schließen), Beinstreckung, Schlagarm schwingt nach vorn oben aus.
5. Dem Ball ins Feld nachlaufen, sofort wieder spielbereit sein.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Übungen an Stationen M 3

Korbtreffer

Material 1 Volleyball, 5 Hütchen, 1 Basketballkorb

Aufbau Stellt die Hütchen in unterschiedlichen Entfernungen vor dem Basketballkorb auf.

Aufgabe Versucht, den Ball mit einem Aufschlag von unten von den verschiedenen Hütchen aus in den Basketballkorb zu treffen.

Bergaufschlag

Material 4 Hütchen, 1 Volleyball

Aufbau Markiert mit den Hütchen ein Feld (ca. 7 x 7 m).

Aufgabe Geht zu zweit zusammen und stellt euch im Feld in einem Abstand von ca. 5 Metern gegenüber auf.

Einer schlägt den Ball mit einer Hand möglichst hoch in Richtung Hallendecke. Der Partner lässt den Ball einmal aufspringen und schlägt ihn ebenfalls in Richtung Hallendecke usw.

Wie oft schafft ihr das ohne Unterbrechung?

Ping Pong

Material 2 Hütchen, 1 Volleyball

Aufbau Markiert mit den Hütchen einen Abstand von ca. 12 m in Gegenüberstellung.

Aufgabe Spielt euch den Ball mit einem Aufschlag von unten gegenseitig zu.

© RAABE 2021

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

M 3 Übungen an Stationen

Gegen die Faltwand

Material 1 Hütchen, 1 Volleyball, 1 großer Kasten ohne Deckel

Aufbau Stellt das Hütchen in einer Entfernung von ca. 12 Metern und den Kasten mit nur etwas Abstand vor einer Faltwand in der Halle auf.

Aufgabe Schlagt den Ball mit einem Aufschlag von unten so gegen die Faltwand, dass er im geöffneten Kasten landet.

Variation Nehmt die Nähte der Faltwand als Markierungen und versucht, den Ball in unterschiedlichen Höhen an die Wand zu schlagen.

Ringe-Treffer

Material 1 Hütchen, 1 Volleyball, 1 Ringe-Anlage, 3 Gymnastikreifen, Klebeband

Aufbau Stellt das Hütchen in einem Abstand von ca. 12 Metern vor der Ringe-Anlage auf. Klebt die Reifen mit dem Klebeband untereinander an einen Ring und zieht ihn dann nach oben.

Aufgabe Geht zu zweit zusammen und stellt euch mit etwas Abstand zu den Reifen gegenüber auf. Schlagt den Ball mit einem Aufschlag von unten so durch einen der Reifen, dass der Ball vom Partner gefangen werden kann.

Variation Schafft ihr es, den Ball in einer bestimmten Reihenfolge durch die Reifen zu spielen?

Korrekturstation

Material 2 Hütchen, 1 Volleyball

Aufbau Stellt die Hütchen in einem Abstand von ca. 12 Metern auf.

Aufgabe Geht zu zweit zusammen und stellt euch an den Hütchen gegenüber auf. Spielt euch den Ball mit einem Aufschlag von unten gegenseitig zu.

Beachtet Ein anderes Paar kann euch beobachten oder filmen. Gebt euch dann gegenseitig Feedback und Verbesserungsvorschläge.

VORSCHAU

© RAABE 2021

netzwerk lernen

zur Vollversion