



## Übungsphase

### 1. Übung

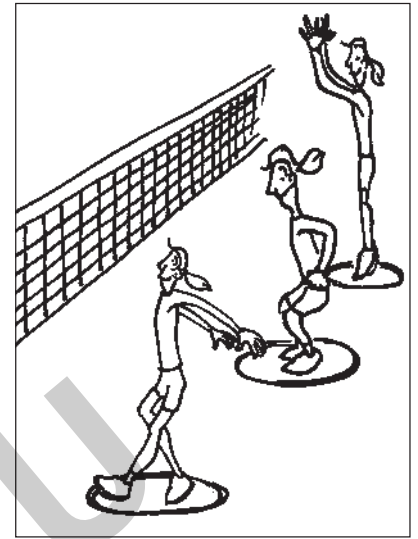
freie Aufstellung in der Halle, pro Schüler 1 Reifen

Die Reifen liegen verstreut in der Halle, die Schüler traben dazwischen umher. Auf ein Signal hin sucht sich jeder Schüler den korrekten Ablaufpunkt für seinen Reifen und läuft mit vollständigem 3-Schritt-Rhythmus an, springt im Reifen ab und landet dort auch wieder.

### 2. Übung

pro Schüler 1 Volleyball, Volleyball-Längsnetz (Höhe ca. 1,80 m)

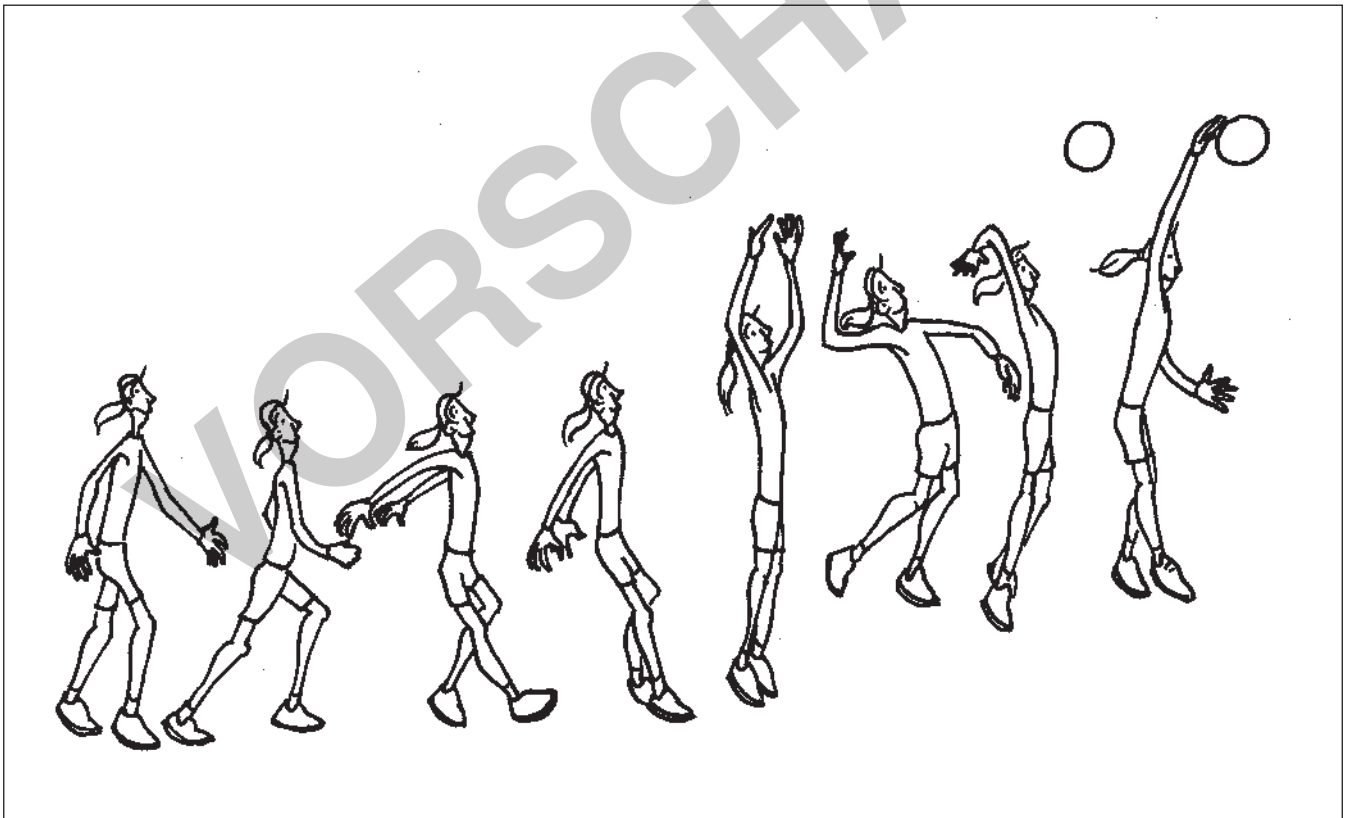
Die Schüler stellen sich parallel zum Netz auf. Die Reifen werden in einem Abstand von ca. 1 m vor das Netz auf den Boden gelegt. Der zuvor geübte Anlauf wird jetzt hier mit dem Ball am Netz geübt. Die Schüler laufen an (Stemmschritt), springen beidbeinig im Reifen ab, werfen den Ball über das Netz und landen wieder beidbeinig im Reifen. Der Ball soll im anderen Spielfeld ca. 2–3 m vom Netz auf den Boden aufschlagen (Angriffssimulation).



### Reflexion/Ausblick

Der Lehrer legt die Bildreihe „Angriffsschlag“ in die Mitte.

*Impuls des Lehrers:* „Nun könnt ihr sicherlich erkennen, wofür die Vorübungen gut waren.“



Kopiervorlage „Angriffsschlag – Schmetterern“

Die Schüler sollen nun die vorhergehenden Übungen den einzelnen Phasen des Angriffs zuordnen.

- |                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| Standweitsprung     | → | Armschwung  |
| Absprung aus Reifen | → | beidbeiniger Absprung und Landung                             |
| Übung an Wand       | → | Sprung gerade nach oben und nicht nach vorne wegen des Netzes |
| Übungsphase         | → | Stemmschritt  |



## Erarbeitung der Technikscherpunkte

*Sitzkreis, Kopiervorlage Bildreihe „Angriffsschlag“*

Der Lehrer verbalisiert zusammen mit den Schülern die Technikscherpunkte des Angriffsschlages (hier für Rechtshänder).

### Anlauf

- Auftaktschritt mit rechts (relativ klein)
- Stemschritt mit links (schnell, raumgreifend und flach). Ziel: Absenken des Körperschwerpunktes.
- Absprungschritt mit rechts (der hintere Fuß wird kräftig und knapp vor dem vorderen gesetzt). Ziel: Umleitung der Vorwärts- in eine Aufwärtsbewegung.

### Angriffsschlag

- beide Arme beim Absprung schnell nach oben führen
- Ausholphase (Schlagarm wird seitlich nach hinten geführt, der Ellbogen ist dabei der höchste Punkt)
- Schlagbewegung (der Ellbogen wird nach vorne oben geführt und anschließend peitscht der Unterarm nach vorne)
- Handhaltung (Finger offen, Hand und Handgelenk klappt nach)
- Kontaktpunkt auf dem Ball (mit gestrecktem Arm wird der Ball im oberen Balldrittel getroffen)

*Impuls des Lehrers:* „Ihr könnt euch bestimmt denken, was wir uns als nächstes vornehmen werden.“

Schüler vermuten den Armzug bzw. die ganzheitliche Bewegung des Angriffsschlages.

## Vorbereitende Übungen - Schlagbewegung

### 1. Übung

*Partnerarbeit, pro Paar 1 Ball, freie Aufstellung*

Die Partner stehen sich gegenüber. Einer der Partner hält den Ball mit beiden Armen gestreckt fest über seinem Kopf. Der andere Partner führt die Schlagbewegung auf den Ball aus und wird von seinem Partner korrigiert (evtl. Lehrerdemonstration nötig). Nach 10 Wiederholungen ist Rollenwechsel.

### 2. Übung

*Partnerarbeit, pro Paar 1 Ball, Aufstellung vor der Hallenwand*

Ein Schüler hält den Ball mit einer Hand (nur mit den Fingerspitzen) möglichst hoch vor sich und stellt sich mit einem Abstand von ca. 3 m seitlich zur Wand. Der andere Schüler führt nun wiederum die Schlagbewegung aus. Der Ball soll vor der Wand auf den Boden auftreffen, damit die Schüler die Kontrolle des richtigen Ballkontaktpunktes üben.

#### *Variation:*

Sollten die haltenden Schüler Angst haben, so kann man die Bälle auch in handelsübliche Plastiktüten stecken. So ist gewährleistet, dass die Finger heil bleiben. Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass die Bälle nicht so weit weg springen.

### 3. Übung

*Aufstellung in 3 m Entfernung zur Wand, Partnerarbeit, pro Paar 1 Ball*

Ein Schüler hält den Ball mit seiner eigenen linken Hand vor sich hoch und schlägt diesen mit rechts als Aufsetzer gegen die Wand (der Ball trifft auf dem Boden auf, bevor er auf die Wand trifft) und fängt ihn auf. Er wird von seinem Partner korrigiert. Die Übung wird 5 Mal wiederholt. Anschließend ist Rollenwechsel. Der Schwerpunkt hier liegt auf dem Kontaktpunkt des Balles und dem langen Schlagarm.

#### *Differenzierung:*

Für Geübte ist es auch möglich den Ball fortlaufend zu spielen, ihn also nicht zu fangen, sondern gleich wieder zu schlagen.

