



## Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)“

LERNZIELE	Technikschwerpunkte kennenlernen Grobform des Oberen Zuspiels erlernen
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luftballons</li> <li>• Volleyballnetz</li> <li>• Volleybälle</li> <li>• Kopiervorlage „Demonstration Oberes Zuspiel“</li> <li>• CD-Spieler, Musik</li> </ul>

### Einstieg

#### Allgemeine Erwärmung

Volleyballnetz, je Schüler 1 Luftballon, CD-Spieler, Musik

#### Spiel: „Alle Luftballons fliegen hoch“

je Schüler 1 Luftballon

Die Schüler laufen frei durch die Halle und spielen ihren Luftballon mit verschiedenen Körperteilen hoch.

#### Variationen:

- rückwärts laufen
- Berührungsmöglichkeiten einschränken

#### Spiel: „Ballonchaos“

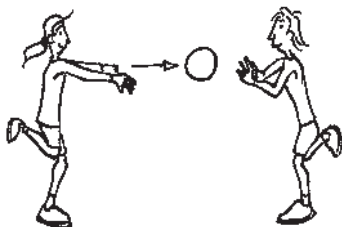
je Schüler 1 Luftballon, Klärung der Spielregeln im Sitzkreis, CD-Spieler, Musik

Die Klasse wird in 2 Mannschaften aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich in eine Hälfte des Volleyballfeldes. Jeder Schüler behält seinen Luftballon.

Bei Beginn der Musik werfen alle Schüler ihre Luftballons in die Luft. Die Ballons sollen nun alle durch kurze Kontakte in der Luft gehalten werden, wobei die Schüler keinen Ballon zwei Mal hintereinander schlagen dürfen. Heruntergefallene Ballons bleiben liegen und zählen am Ende je einen Punkt für die andere Mannschaft. Das Spiel ist zu Ende, wenn das Lied aus ist.

#### Spezielle Erwärmung

Mittelkreis, je Übung 15–20 Sekunden, partnerweise 1 Ball, Demonstration durch den Lehrer



#### „Die Einbein-Passer“ – ca. 10–15 Pässe pro Bein

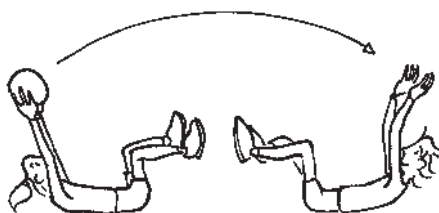
Einbeinstand gegenüber, Abstand 4–5 m, die Partner passen hin und her und können mit ihren Passarten variieren (z. B. beidarmiger Druckpass, einhändiger Bodenpass usw., die Hände sollen dabei ständig wechseln).

*Differenzierung:* Die Übung wird intensiver, wenn man auf Zehenspitzen steht.

#### „Ball schleuder“ – ca. 15–20 s

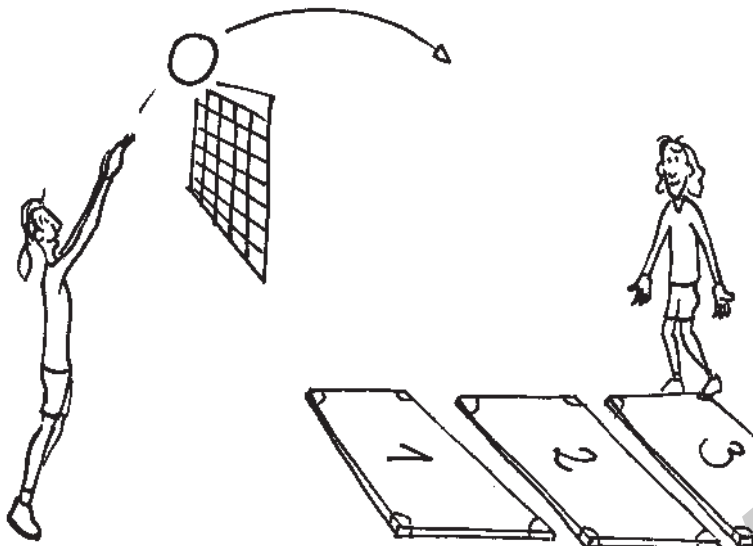
2 Schüler liegen voreinander in Rückenlage auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt, der Kopf leicht angehoben. Der Ball wird überkopf zum Partner geworfen. Der Kopf, die Arme und die Beine bleiben während der 15–20 s in der Luft.

**Wichtig:** Die Lendenwirbelsäule muss an den Boden gepresst werden – kein Hohlkreuz!





## Station 1: „Eckenkönig“



Wirf dir selbst den Ball hoch, pritsche ihn über das Netz und versuche eine der drei Matten zu treffen. Landet er auf der 1. Matte gibt es 1 Punkt, auf der 2. Matte 2 Punkte und auf der 3. Matte 3 Punkte. Dein Partner wirft dir den Ball zurück. Wechselt immer nach drei Versuchen die Rollen.

Wer schafft mehr Punkte?

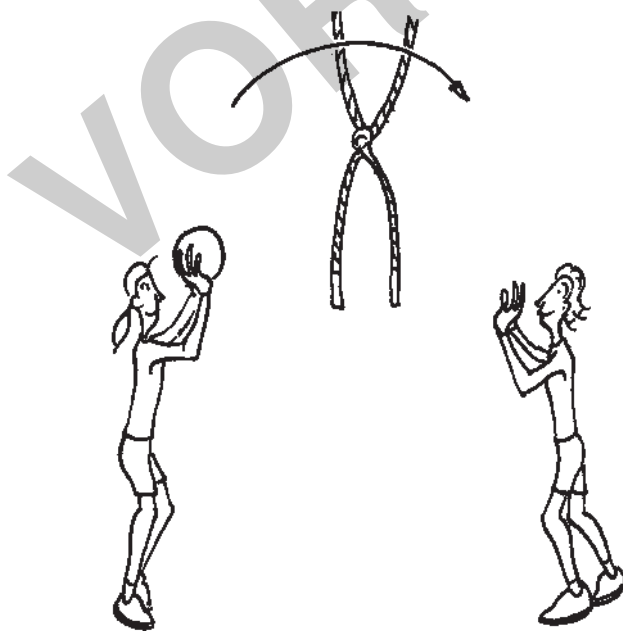
*Für Könner:*

Wirf den Ball nicht selbst hoch, sondern nimm ihn vom Wurf deines Partners direkt an und pritsche ihn zurück übers Netz. Dein Partner steht dabei auf der mittleren Matte.

### Material + Vorbereitung

- Volleyballnetz
- 3 blaue Matten
- Kreide (Matten mit Punkten beschriften: vorderste 1 Punkt usw.)

## Station 2: „Lianen im Dschungel“



Stellt euch gegenüber auf, sodass die Lianen zwischen euch hängen und versucht, durch die Lianen zu pritschen.

Wie oft schafft ihr es, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?

*Für Könner:*

Versuche dir den Ball, der von deinem Partner kommt, selbst hochzuspielen, dich um 180° zu drehen und rückwärts zurückzuspielen.

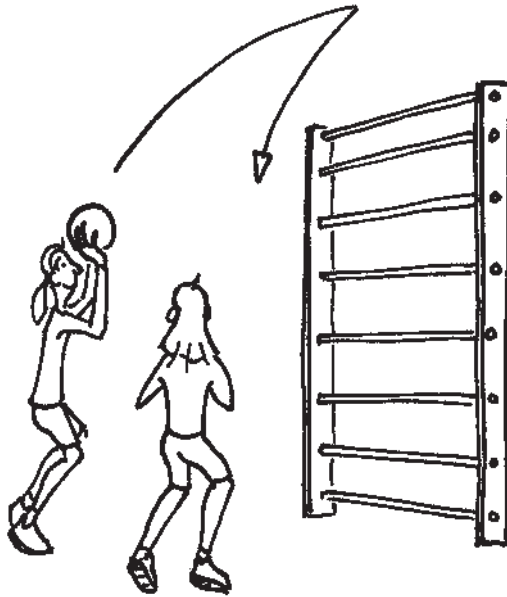
### Material + Vorbereitung

- jeweils 2 Taue zusammenbinden (nicht zu niedrig!)





## Station 5: „Volleysquash“



Nehmt zu zweit einen Ball. Spielt den Ball im Oberen Zuspiel abwechselnd oberhalb der Sprossenwand gegen die Wand. Jeder Wechsel, der gelingt, ist ein Punkt. Bei einem Fehler beginnt ihr neu zu zählen.

Wie viele Wechsel schafft ihr?

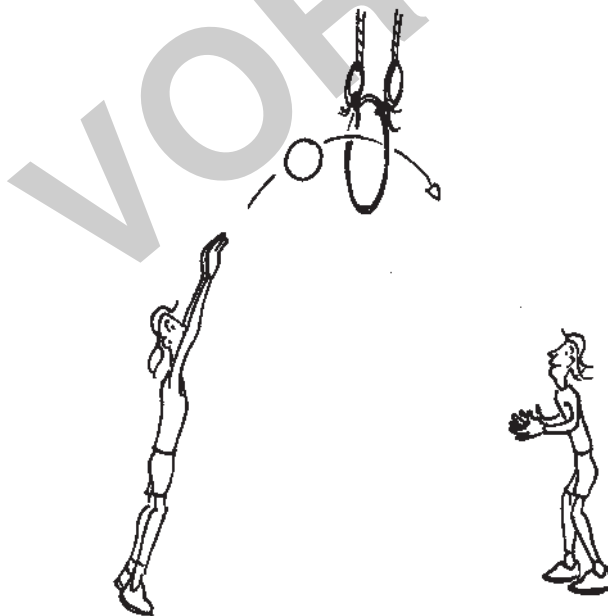
*Für Könner:*

Spielt gegeneinander. Wenn der Gegner den Ball nicht in den Bereich oberhalb der Sprossenwand pritschen kann, bekommst du einen Punkt. Wer den letzten Punkt gemacht hat, darf anfangen.

**Material +  
Vorbereitung**

- 2 Sprossenwände

## Station 6: „Zielpritschen“



Stellt euch mit einem Ball gegenüber unter einen Reifen. Spielt euch den Ball selbst hoch und pritscht dann durch den Reifen.

Wer trifft besser?

*Für Könner:*

Spielt den vom Partner kommenden Ball direkt zurück. Jeder Wechsel, der gelingt, ist ein Punkt. Bei einem Fehler beginnt ihr neu zu zählen.

**Material +  
Vorbereitung**

- Ringe  
- 2 Gymnastikreifen  
- 4 Sprungseile zum Knoten