



Inhalt

1. Vorwort	4
2. Allgemeines zum Lehrplan	5
3. Die Grundtechniken des Volleyballs	6
3.1 Oberes Zuspiel – Pritschen	6
Technikbeschreibung	6
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)“	7
Stationentraining zum Pritschen	11
3.2 Unteres Zuspiel – Baggern	17
Technikbeschreibung	17
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen Baggern (Unteres Zuspiel)“	18
3.3 Der Aufschlag	24
3.3.1 Der Aufschlag von unten	24
Technikbeschreibung	24
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen den Aufschlag von unten“	25
3.3.2 Der Profiaufschlag (Aufschlag von oben)	30
Technikbeschreibung	30
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen den Profiaufschlag“	30
3.4 Der Angriffsschlag – Schmettern	35
Technikbeschreibung	35
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Endlich schmettern!!!“	35
3.5 Der Block	42
Technikbeschreibung	42
Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir lernen das Blocken“	43
4. Spielentwicklung – von 1:1 bis 3:3	48
5. Beachvolleyball	50
5.1 Erwärmung vor dem Beachen	52
5.2 Spiele für das Beachen	55
6. Regeln und Schiedsrichterzeichen	57
7. Turnierformen	66
7.1 Turniere und Spiele für den Unterricht	66
7.2 Organisation eines Beachvolleyball-Turniers	71
8. Literaturverzeichnis	79



1. Vorwort

Volleyball bietet für den Schulsport zahlreiche attraktive Möglichkeiten, den Schülern¹ Freude und Spaß an Bewegung zu vermitteln. Die Schüler können auf diesem Wege positive Erlebnisse sammeln und vor allem schnelle Erfolge erzielen, die sehr motivierend wirken. Aufgrund der schulstrukturellen Wandlung der letzten Zeit wird es immer mehr Aufgabe des Schulsports und somit der unterrichtenden Lehrkraft sein, alle Chancen zu nutzen, um die Schüler für Bewegung oder vielleicht sogar für eine Sportart zu begeistern und damit Anreize für ihre Freizeitgestaltung zu schaffen.

Volleyball eignet sich hierfür besonders gut. Ein Grund dafür ist sicherlich die Trendsportart Beachvolleyball, durch die die Jugend wieder auf das Hallenvolleyball aufmerksam geworden ist. In den Freibädern wird seit Jahren im Sommer gebeacht, die Jugendlichen brauchen meist nur einen kleinen Anstoß, um es selbst einmal zu probieren. Ein weiterer Grund ist der geringe organisatorische Aufwand. Volleyball kann überall gespielt werden, und man benötigt nicht einmal immer ein Netz dazu. Ein Ball reicht, und schon kann es losgehen.

Leider kommt Volleyball in vielen Schulen zu kurz. Nicht nur der Netzaufbau schreckt viele Kollegen ab, sondern auch die Scheu vor der komplexen Technikvermittlung und der langen Dauer bis zur Spielfähigkeit der Schüler.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich diese Scheu „bekämpfen“. Die Unterrichtseinheiten sind so konzipiert, dass die Schüler **von der ersten Stunde an spielfähig** sind, was durch attraktive Spiel- und Turnierformen realisierbar wird. Die Grundtechniken des Volleyballs werden von Anfang an in spielerischer Art und Weise vermittelt. Bei der Zusammenstellung der einzelnen Unterrichtseinheiten habe ich besonders darauf geachtet, jeweils eine hohe Bewegungszeit und -intensität zu erzeugen.

Das vorliegende Buch eignet sich für die 5.–10. Jahrgangsstufe (4. Klasse ist auch schon möglich) aller Schularten. Es bietet klar strukturierte Sportstunden, die sich mit wenig Aufwand umsetzen lassen. Sie erhalten zu der Beschreibung der Unterrichtsverläufe alle Technikbeschreibungen, Bilder, Stationskarten, Arbeitsblätter und Wortkarten. Alle Stunden können sowohl von Sport-Spezialisten als auch von nicht-sportstudierten Lehrern abgehalten werden. Die Unterrichtseinheiten lassen sich leicht für die entsprechende Jahrgangsstufe modifizieren und anpassen. Sie enthalten alle ein vollständiges Aufwärmprogramm, das auf den Hauptteil der Einheit abgestimmt ist.

Sie können individuell entscheiden, ob Sie in den einzelnen Stunden jeweils einen kurzen Theorieteil (Regelkunde) einplanen oder ob Sie einen kompletten Theorieblock abhalten, wobei es erfahrungsgemäß schwierig ist, die Schüler dafür zu motivieren.

Das Buch enthält keinerlei Zeitangaben, da es mir fernliegt, alle Schularten, Geschlechter, Begabungen usw. über einen Kamm zu scheren. Nehmen Sie sich so viel oder wenig Zeit für die folgenden Einheiten, wie es Ihnen beliebt. Es macht keinen Sinn, mit dem Schmettern zu beginnen, wenn die Schüler nicht ordentlich zuspielen können.

Vor Beginn der Volleyballsequenz ist es empfehlenswert, die Schüler über eine Ballolympiade oder einen koordinativen Geschicklichkeitszirkel an die Bälle und deren Flugeigenschaften zu gewöhnen.

Meine Unterrichtsideen habe ich in den letzten Jahren immer wieder erprobt und auch immer weiter verfeinert. Einige Abwandlungen und sogar ganze Übungen stammen aus dem Ideenpool meiner Schüler, wofür ich sehr dankbar bin. Es hat sich für mich als sehr positiv erwiesen, den Schülern einen gewissen Handlungsspielraum zu gewähren, sodass sie auch mal eigene Idee in die Unterrichtsgestaltung einbringen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Ihr Jochen Neumerkel

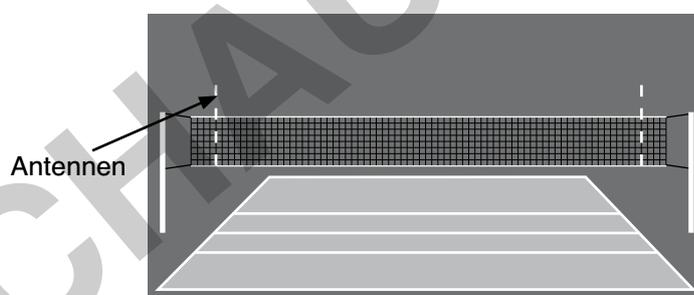
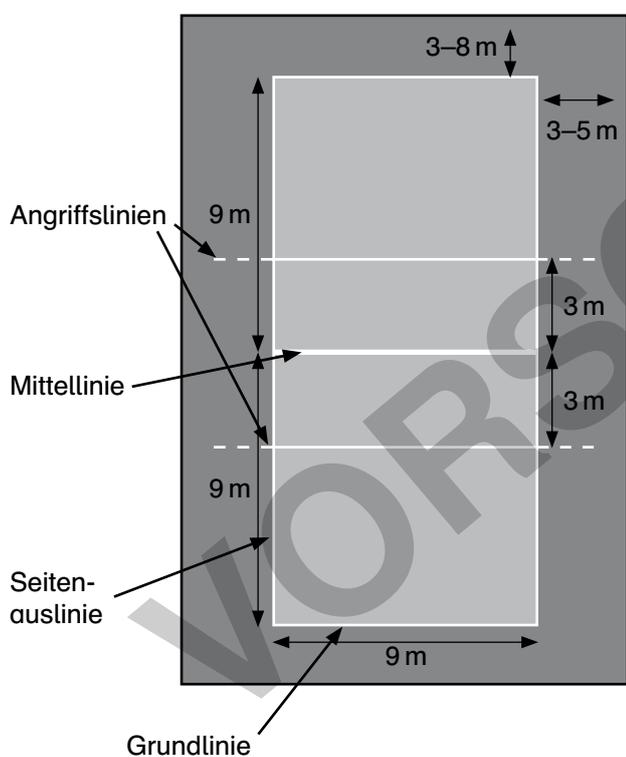
¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch ausschließlich die männlichen Formen verwendet. Wenn von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.



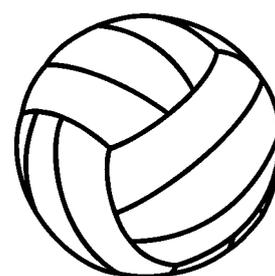
2. Allgemeines zum Lehrplan

Im Lehrplan ist Volleyball unter den großen Sportspielen aufgeführt. Die Lehrinhalte durchziehen alle Jahrgangsstufen, es wird nach dem sogenannten Spiralprinzip unterrichtet. Bei diesem Unterrichtsprinzip wird in den Jahrgangsstufen auf das Vorwissen bzw. Vorkönnen der Schüler aufgebaut, um über das kleine Spiel (Vorform des Volleyballs) 1:1, 2:2 ... zum Zielspiel 6:6 zu kommen. Um kontinuierliche Lernprozesse sicherzustellen, wird empfohlen, allgemein alle Sportspiele in zeitliche Blöcke zusammenzufassen.

Ein zentrales Anliegen dieses Buches ist es, die Schüler über die Technikvermittlung hinaus durch Schulung von Bewegungs- und Körpererfahrung zu gesundheitsbewusstem und fairem Verhalten zu erziehen. Hierfür sind in jeder Einheit motorische und koordinative Bestandteile enthalten, die die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler fördern sollen. Für die Fairnessschulung und Kooperationsausbildung sorgen die zahlreichen Spiel- und Wettkampfformen, die die Schüler in ständige Interaktion miteinander bringen.



Volleyball





3. Die Grundtechniken des Volleyballs

3.1 Oberes Zuspiel – Pritschen

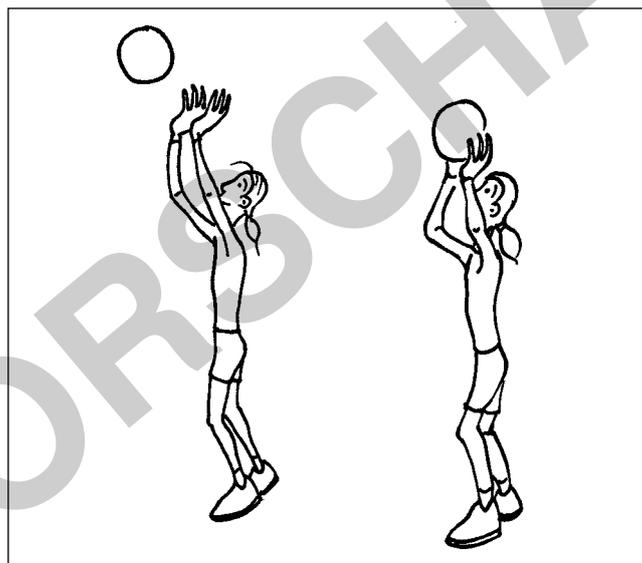
Technikbeschreibung

Oberes Zuspiel – Pritschen

Das Obere Zuspiel ist eine der wichtigsten Techniken des Volleyballs. Sie gilt als präziseste Ballzuspielart und wird seit einigen Jahren aufgrund einer Regeländerung auch in der Ballannahme verwendet (vor allem im Jugendbereich).

Die Handflächen zeigen in Richtung des Balles, der sich oberhalb der Schulterachse befinden sollte. Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden ein offenes Dreieck („Körbchen“). Die Ellbogen zeigen nach vorne und während der Bewegung führen sie nach vorne außen, damit das beschriebene „Handdreieck“ ausgeführt werden kann. Der Ball hat nur einen sehr kurzen Kontakt mit den Händen. Er wird dann mit einer Bewegung aus den Knien gespielt, wobei die gespreizten Finger über Richtung und Geschwindigkeit entscheiden.

Die Aktion wird oft beim Zuspiel als Vorbereitung eines Angriffsschlags verwendet. Es gibt auch eine einhändige Variante, die jedoch relativ hohe Anforderungen an Technik und Koordination stellt, um nicht vom Schiedsgericht als „unsauber“, d. h. als Fehler gewertet zu werden.



„Pritschen“

Vorbemerkung

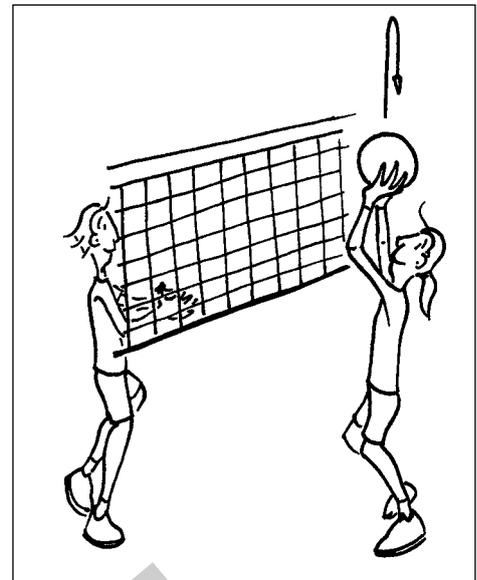
Bei der Einführung dieser Technik ist es wichtig, den Schülern eine gute Bewegungsvorstellung zu vermitteln und langsam vorzugehen, da sich sonst leicht Fehler einschleichen, die im Nachhinein schwer zu beheben sind.

Zu Beginn ist es durchaus von Vorteil, wenn die Schüler **den Ball relativ lange in den Händen führen**, obwohl es im offiziellen Regelwerk nicht erlaubt ist und als „geführt“ abgepiffen wird. Die Zeit des Ballkontaktes soll dann nach und nach verkürzt werden, bis letztendlich die Zielform erreicht ist. So ist es ein Leichtes, in den folgenden Unterrichtseinheiten zu differenzieren (Köner: kurze Ballkontaktzeit, Anfänger: längere Ballkontaktzeit).

Die benötigte Zeit für diese Einheit ist von Jahrgangsstufe und Übungsintensität abhängig. Um diese Unterrichtseinheit etwas spielerischer zu gestalten, ist es möglich, das in der Übungsphase Erlernte gleich in einem Ranglistenturnier (Spielform 1:1) umzusetzen (beschrieben im Kapitel 7.1 „Turnierformen für den Unterricht“).



- Der Ablauf hier ist wie bei der vorhergehenden Übung, nur fangen die Schüler den Ball nicht mehr, sondern pritschen ihn nach dem Kontrollpass direkt zurück zum Partner. „Wenn ihr es 5 Mal in Folge schafft, den Ball ohne Fehler zu spielen, dürft ihr einen halben Meter weiter vom Netz zurücktreten!“
- Nun spielen die Partner den Ball im Oberen Zuspiel hin und her. Bei ungenauem Spiel sollen die Schüler den Ball fangen und neu beginnen.



Spielphase

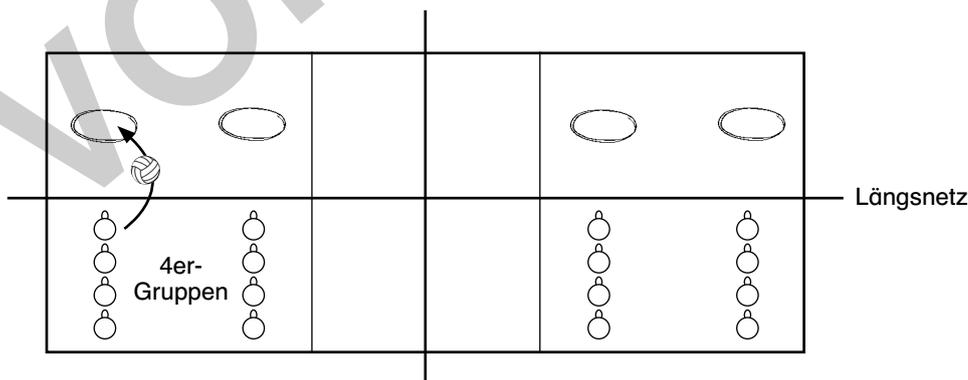
Spiel: „Reifentreffer“

Klärung der Spielregeln im Sitzkreis

- 4er-Gruppen
- pro Gruppe 1 Gymnastikreifen (besser ist ein Fahrradschlauch, da dieser nicht verrutscht)
- pro Gruppe 2 Volleybälle
- 2 Spielfelder

Je zwei Paare bilden zusammen 4er-Gruppen und holen sich einen Reifen. Die Reifen werden auf eine Seite des Netzes gelegt, der Abstand zum Netz beträgt ca. 2 m. Die neu gebildeten 4er-Gruppen stellen sich hintereinander auf der anderen Seite des Netzes auf.

Die Schüler sollen den Ball, den sie vor sich auf den Boden prellen, im Oberen Zuspiel über das Netz in den Reifen spielen. Jeder Treffer zählt einen Punkt. Hat der erste Schüler seinen Ball gespielt, läuft er diesem nach und übergibt ihn an den dritten in der Gruppe. Währenddessen spielt der zweite Schüler seinen Ball, den er dann an den vierten in der Gruppe weitergibt. Die Schüler zählen ihre Treffer laut, damit am Ende ein Sieger festgestellt werden kann. Der Start und das Ende erfolgen für alle Gruppen gleichzeitig durch ein Signal des Lehrers (auch durch Musik steuerbar).



Spiel: „Volleybassi“

Klärung der Spielregeln im Sitzkreis

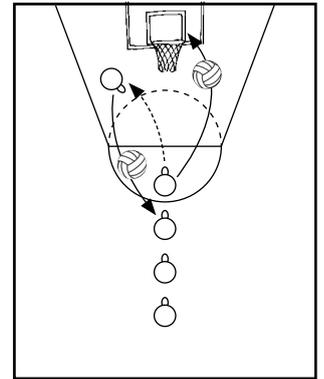
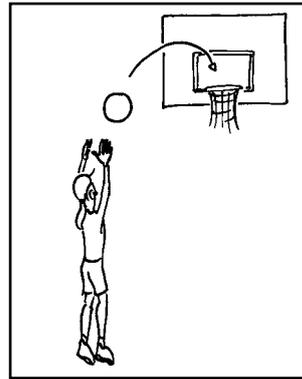
- 3er-4er-Gruppen (je nach Anzahl der Körbe in der Halle)
- je Gruppe 1 Basketballkorb (es können auch mehrere Gruppen an einen Korb)
- pro Gruppe 1 Volleyball

Die Schüler stehen in einer Reihe hintereinander. Der erste versucht, den Ball in den Basketballkorb zu pritschen, läuft seinem Ball nach und wirft ihn dann zum nächsten Schüler usw.

**Variante 1:**

- 3er-4er-Gruppen (je nach Anzahl der Körbe in der Halle)
- je Gruppe 1 Basketballkorb (es können auch mehrere Gruppen an einen Korb)
- pro Gruppe 1 Volleyball

Die Schüler stehen in verschiedenen Abständen verteilt vor dem Korb. Sie pritschen sich den Ball innerhalb der Gruppe zu. Jeder dritte Pass muss auf den Korb erfolgen.

**Variante 2:**

- 2er-4er-Gruppen
- je Gruppe 1 Basketballkorb (es können auch mehrere Gruppen an einen Korb)
- pro Gruppe 1 Volleyball

Die Schüler bestimmen eine feste Reihenfolge. Sie spielen immer abwechselnd den Ball Richtung Korb. Ziel ist es, möglichst viele Treffer zu erzielen. Der erste Schüler pritscht den Ball von einem vereinbarten Startpunkt (evtl. Freiwurflinie). Trifft er nicht in den Korb, aber den Ring oder das Basketballbrett, so ist der zweite Spieler an der Reihe. Er darf den Ball entweder direkt spielen, spätestens aber nach einem Bodenkontakt. Gepritscht wird so lange, bis ein Treffer erzielt wurde. Dann wird der Ball erneut vom Startpunkt angespielt. Sollte ein Spieler einen „Airball“² pritschen, so darf der nächste Spieler den Ball vom Startpunkt anspielen.

Ausklang/Abbau

Abbau der Netzanlage

Stationentraining zum Pritschen**LERNZIELE**

Technikschwerpunkte vertiefen
Grobform des Oberen Zuspiels verfeinern

MATERIAL

- Volleyballnetz
- Volleybälle
- 6 Stationskarten
- Geräte für den Stationsbetrieb
- CD-Spieler, Musik

Einstieg

Sitzkreis, pro Schüler 1 Volleyball

Impuls: Der Lehrer hält den Volleyball hoch.

Die Schüler wiederholen den Inhalt der vorangegangenen Unterrichtseinheit und die Technikschwerpunkte des Oberen Zuspiels (eventuelle Lehrerdemonstration).

Im Anschluss pritscht sich jeder Schüler im Sitzen den Ball selbst hoch. Schwerpunkt ist hier die Handhaltung („Körbchen“).

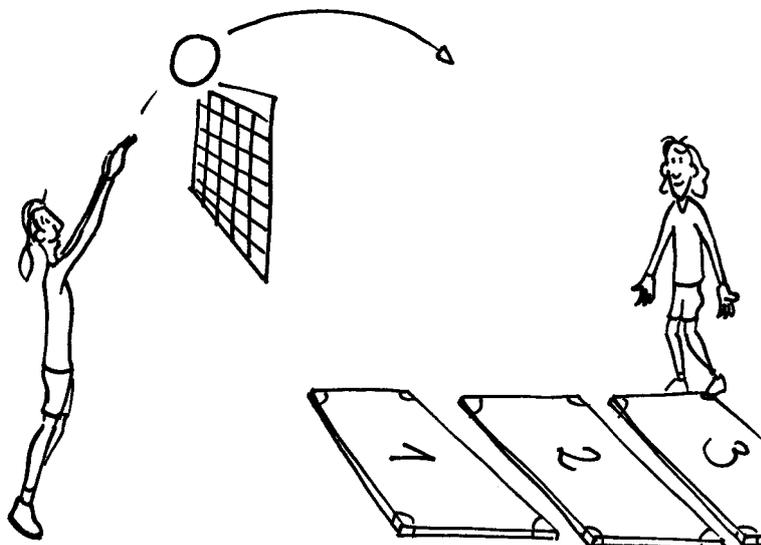
Zielformulierung:

Wir verbessern unser Oberes Zuspiel!

² Der Begriff stammt aus dem Basketball und bedeutet, dass der Ball weder Kör-



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?

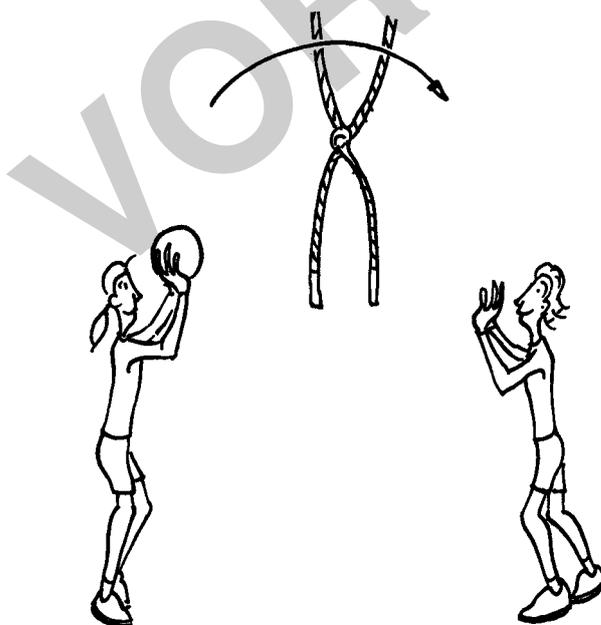
Für Könner:

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 Tawe zusammenbinden (nicht zu niedrig!)



6. Regeln und Schiedsrichterzeichen

Bei dem hier vorgestellten Regelwerk handelt es sich um eine etwas vereinfachte, dem Schulbetrieb angepasste Form des internationalen Volleyballregelwerks des FIVB. Die Vielzahl der Schiedsrichterzeichen wurde auf die wichtigsten reduziert, ohne das eigentliche Zielspiel zu verfälschen.

Volleyballregeln

Die Feldgröße

Offiziell wird auf einem 18 m x 9 m großem Feld gespielt, das durch ein Netz (Höhe 2,43 m im Männerbereich und 2,24 m im Damenbereich) in zwei Feldhälften geteilt ist.

Minivolleyball wird auf einem 12 m x 6 m großen Feld gespielt.

Bemerkung: Im Anfängerbereich variiert die Größe des Feldes, um die Techniken besser einüben zu können bzw. die Intensität zu steigern. Zudem ist die Feldgröße altersspezifisch anpassbar, was natürlich nicht den offiziellen Regeln entspricht.

Die Mannschaft

Eine Mannschaft auf dem Großfeld besteht aus 6 Feldspielern und 6 Auswechselspielern, wobei einer der 12 Spieler als spezialisierter Defensivspieler angegeben werden darf, der „Libero“. Beim Minivolleyball besteht eine Mannschaft aus 3 Feldspielern und 2 Auswechselspielern.

Spielablauf

Der Ball wird mit dem Aufschlag von hinter der Grundlinie ins Spiel gebracht. Der Aufschlag erfolgt über das Netz ins gegnerische Feld. Der Gegner darf den Ball 3 Mal innerhalb der Mannschaft berühren, jedoch nicht 2 Mal hintereinander derselbe Spieler.

Punkt-, Satz- und Spielgewinn

Jeder Fehler ist 1 Punkt für die gegnerische Mannschaft. Wenn der Fehler von der aufschlagenden Mannschaft begangen wird, so wechselt der Aufschlag zur gegnerischen Mannschaft. Es ist ein Fehler, wenn

- a) der Ball den Boden berührt (Linien gehören zum Feld).
- b) der Ball im Aus landet.
- c) ein Spieler das Netz berührt.
- d) der Ball einen Gegenstand (außer das Netz) in der Halle berührt.

Die neu aufschlagende Mannschaft muss nun vor dem Aufschlag rotieren und dabei im Uhrzeigersinn um eine Position weiterrücken.

Ein Satz wird immer bis 25 Punkte gespielt. Dabei muss die gewinnende Mannschaft einen Vorsprung von mind. 2 Punkten haben. Die Zahl der Sätze hängt vom Spielverlauf ab. Sie beträgt meist 3 Gewinnsätze, bei Jugendspielen sind es zumeist 2 Gewinnsätze. Ein Spiel kann also höchstens 5 Sätze haben. Der fünfte Satz wird Tie-Break genannt (vgl. Tennis) und geht nur bis 15 Punkte, wieder mit 2 Punkten Vorsprung.

Doppelfehler

Ist eine Situation im Spiel unklar, gibt es Wiederholung. Der Ball wird also nochmals vom selben Spieler ausgespielt.

Die Schiedsrichterzeichen

Im Volleyball gibt es 2 Schiedsrichter. Ein Schiedsrichter sitzt auf einem erhöhten Schiedsrichterstuhl, der andere Schiedsrichter steht gegenüber am Netzpfeiler. Sie leiten das Spiel und signalisieren mit volleyballspielspezifischen Zeichen, welche Entscheidung getroffen wurde. Diese Schiedsrichterzeichen machen die Entscheidungen des Spiels für Spieler und Zuschauer transparent und nachvollziehbar.



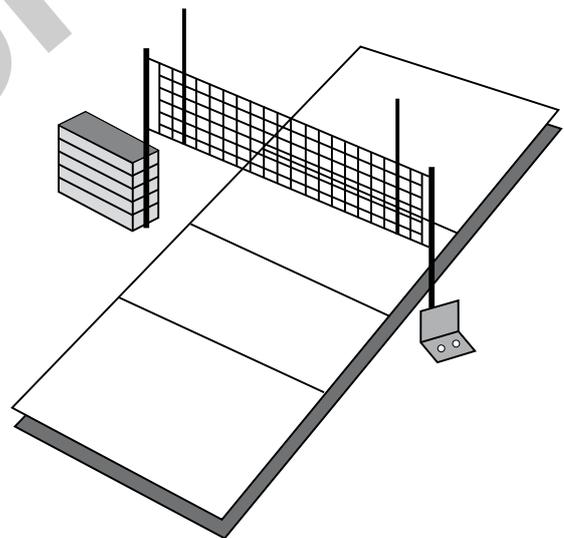
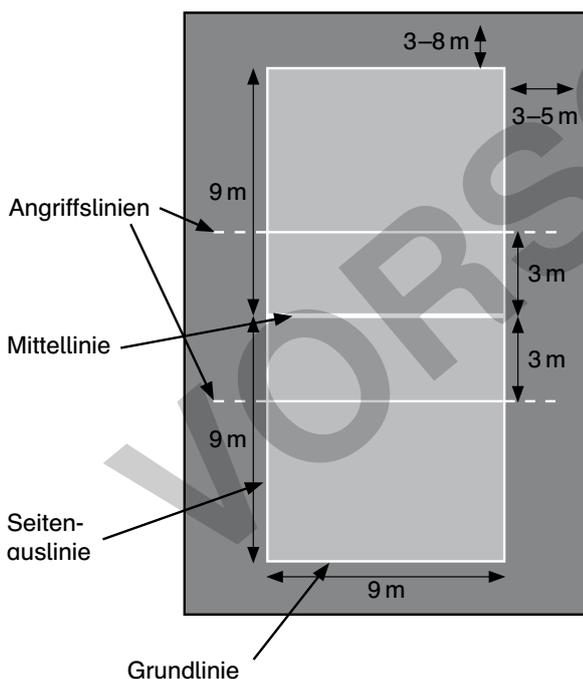
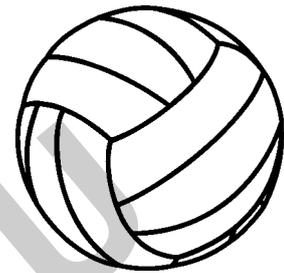
Theorie des Volleyballs im Unterricht

Es gibt verschiedene Arten, die Theorie des Volleyballs im Sportunterricht zu vermitteln. Man sollte jedoch immer darauf achten, dass die Bewegungszeit in den Sportstunden nicht zu gering ausfällt. Das folgende Spiel „**Wer wird Volleyonär**“ kann kurz vor dem Aufwärmen gespielt werden oder während der Stunde in einer Spielpause. Die Regelkunde sollte von Beginn der Sequenz an immer wieder in den Unterricht einfließen, damit die Schüler Schritt für Schritt in die Regeln eingeführt werden. Es ist erfahrungsgemäß sinnvoller, die Theorie in kleinen Einheiten einzustreuen und dafür öfter zu wiederholen, als sie in einem Block durchzunehmen.

Spielidee

Die Leitidee beim Volleyball ist der Gedanke, den Ball „volley“, d.h. aus der Luft, zu spielen. Der Ball soll regelgerecht über das Netz auf den Boden des gegnerischen Feldes gebracht werden. Während eines Ballwechsels verhindern die Spieler einer Mannschaft entweder, dass der Ball im eigenen Feld den Boden berührt, oder versuchen, den Ball auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes zu befördern. So entsteht ein Wechselspiel zwischen Defensive und Offensive.

Miteinander und gegeneinander zu spielen, Defensive und Offensive, Mannschafts- (beim Spielaufbau) und Einzelspiel (beim Angriff) sind somit drei grundlegende Charakteristika für das „Rückschlagspiel“ Volleyball.



Kopiervorlage „Spielidee Volleyball“

Einführung der Schiedsrichterzeichen im Unterricht

4er-Gruppen, pro Gruppe 1 Satz Wortkarten und 1 Lösungsplan

Um den Schülern die Schiedsrichterzeichen zu vermitteln, empfiehlt es sich, in Gruppenarbeit vorzugehen. Pro Gruppe werden die folgenden Karten 2 Mal kopiert und laminiert. Anschließend wird eine Kopie zu Wortkarten zerschnitten. Die andere Kopie wird als Lösungsplan verwendet.

Die Schüler können nun in Gruppenarbeit die Erklärungen den einzelnen Zeichen (Wortkarten) zuordnen. Sind die Schüler fertig, holen sie sich einen Lösungsplan bei der Lehrkraft und vergleichen.



Schiedsrichterzeichen	Erklärung	Schiedsrichterzeichen	Erklärung
	Aufschlag freigegeben		Punkt und Aufschlagrecht für die angezeigte Mannschaft
	Ball im Feld		Ball im Aus
	ins Aus gesprungenen Ball noch berührt (Tusch)		Doppelberührung eines Spielers
	4 Ballberührungen einer Mannschaft		Aufschlagfehler



Spiel: „Wer wird Volleyonär“

Klärung der Spielregeln im Sitzkreis, 4er-Gruppen

- doppelte Anzahl an Spielkarten an jeder Station auslegen
- Lösungsplan an einer Stelle in der Halle auslegen
- Anzahl der Stationen an Anzahl der Gruppen anpassen

Der folgende Spielvorschlag ist nur eine von vielen Einsatzmöglichkeiten. Wie zuvor beschrieben, können die Spielkarten auch während Spielpausen oder in Vertretungsstunden eingesetzt werden.

Diese Variante wird zu Stundenbeginn vor der Aufwärmphase gespielt und dauert ca. 10–15 min.

Die Spielkarten werden an verschiedenen Stationen abgelegt. An jeder Station befindet sich die doppelte Anzahl an Fragekarten, sodass jede Gruppe an jeder Station 4 Fragen beantworten muss.

Jede Gruppe bestimmt einen Fragensteller, der der anderen Gruppe, die sich an der gleichen Station befindet, die Fragen vorliest. Überprüft wird immer am Ende jeder Station mit dem ausliegenden Lösungsplan.

Die Dauer für die Beantwortung bestimmt der Lehrer, er gibt jeweils ein Zeichen für den Stationswechsel. Der kontrollierende Schüler summiert am Ende die erzielten Punkte. Jede richtige Antwort gibt 1 Punkt.

Lösungsplan für „Wer wird Volleyonär“

Station 1: 1d 2d 3b 4c

Station 2: 1b 2a 3d 4d

Station 3: 1c 2a 3c 4b

Station 4: 1a 2b 3c 4c



1. Station

Station 1

1. Wie groß ist ein Volleyballfeld für Erwachsene?

a. 14 m x 8 m c. 20 m x 9 m
b. 15 m x 8 m d. 18 m x 9 m

Station 1

2. Wie groß ist ein Minivolleyballfeld?

a. 4 m x 6 m c. 14 m x 7 m
b. 10 m x 4,5 m d. 12 m x 6 m

Station 1

3. Wie hoch ist ein Volleyballnetz bei einem Herrenspiel?

a. 2,46 m c. 2,34 m
b. 2,43 m d. 4,23 m

Station 1

4. Wie hoch ist ein Volleyballnetz bei einem Damenspiel?

a. 2,22 m c. 2,24 m
b. 2,23 m d. 2,11 m

Station 2

1. Welche der genannten Baumaschinen ist auch eine Volleyballtechnik?

a. Raupe c. Walze
b. Bagger d. Frosch

Station 2

2. Wie nennt man Pritschen noch?

a. Oberes Zuspiel c. Mittleres Zuspiel
b. Unteres Zuspiel d. Weiches Zuspiel

Station 2

3. Wie viele Spieler stehen auf einem Minivolleyballfeld (ganzes Feld)?

a. 4 c. 2
b. 5 d. 6

Station 2

4. Wie viele Punkte benötigt ein Team mindestens, um einen Satz zu gewinnen?

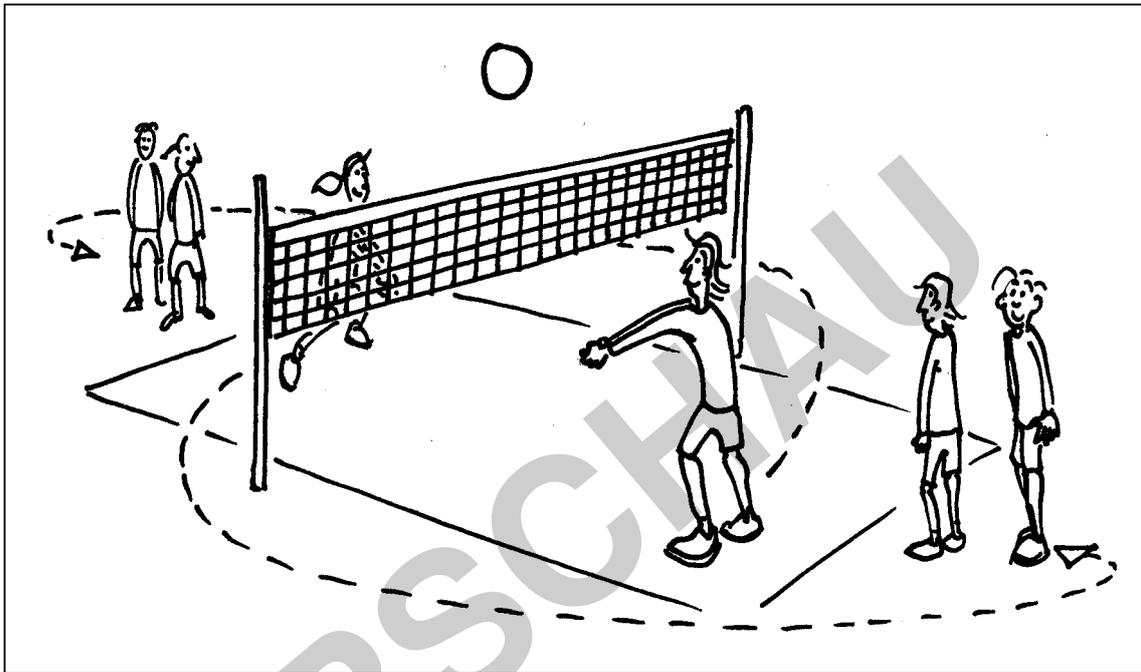
a. 22 c. 24
b. 23 d. 25



4. Spiel- und Übungsform: „Rundlauf“

- Volleyballnetz
- Spielfeldgröße variabel
- pro Feld 1 Volleyball

Der Name dieser Spielform kommt nicht von ungefähr. Dieses Spiel kommt vermutlich aus dem Bereich Tischtennis und funktioniert vom Grundprinzip her genauso. Der Ball wird neutral ins Spiel gebracht, sodass der erste Schüler diesen leicht spielen kann. Wer den Ball gespielt hat, läuft auf die andere Seite und stellt sich hinten an. Der Ball kann, je nach Können und Bedarf, nur gepritscht, nur gebaggert oder es können alle Techniken zugelassen werden.



Variationen:

- **„Miteinander“** – Zur Erwärmung kann der Rundlauf auch miteinander gespielt werden („Wie oft schafft ihr es ohne Fehler, den Ball über das Netz zu spielen?“). Eine Intensitätssteigerung kann durch Zusatzaufgaben erreicht werden (Wandberührung hinter der Grundlinie, 3 Liegestützen nach jedem Ballkontakt usw.).
- **„Gegeneinander“** – Besonders reizvoll ist natürlich die Variante gegeneinander, wobei es wichtig ist, dass der „Aufschlag“ neutral erfolgt. Wer einen Fehler macht, muss entweder Kräftigungsübungen absolvieren oder einfach so lange um das Feld joggen, bis das Endspiel vorbei ist und die nächste Spielrunde beginnt. Für einen Sieg im Endspiel gibt es 3 Punkte, für den zweiten Platz noch 1 Punkt. Die Punkte der Spielrunden werden zum Schluss summiert.
- **„Doppelrundlauf“** – Hier spielen statt eines Einzelspielers jeweils 2 Spieler als Team. Dadurch ändert sich der Charakter des Spiels ein wenig, und es können neue Bewegungsaufgaben gestellt werden. So könnte beispielsweise der Ball anstatt 1 Mal insgesamt 3 Mal gespielt werden. Bei einem Fehler müssen dann natürlich beide laufen bzw. Zusatzaufgaben ausführen.
- **„Mannschaftskampf“** – Vor der ersten Spielrunde werden 2 Mannschaften bestimmt. Der Rundlauf funktioniert wie die Variante „Gegeneinander“, allerdings kommt hinzu, dass sich die Mannschaften untereinander helfen können und taktisch so handeln sollten, dass ein Spieler der gegnerischen Mannschaft einen Fehler begeht. Bei einem Fehler muss die ganze Mannschaft eine Zusatzaufgabe absolvieren (Liegestütz, jeder Schüler der Fehler-Mannschaft muss einen Schüler der anderen Mannschaft ums Feld tragen usw.).



Ausschreibung des Turniers

Beachvolleyball

**Achtung,
wichtige Infos für die Klassenleiter!**



Hallo liebe Klassenleiter,

am _____, den _____ findet ein Beachturnier für folgende Jahrgangsstufen statt:

• _____,

an dem Ihr mit Schülern Eurer Klasse teilnehmen könnt. Bitte teilt die Anmeldezettel an die Schüler aus, die eine Mannschaft melden wollen.
Jedes Team muss sich schriftlich anmelden!

Treffpunkt: _____ Uhr an der Beachanlage/in der Turnhalle.

Turnierbeginn: _____ Uhr

Turnierende: _____ Uhr

Zum Turnierverlauf:

- Es wird 2 gegen 2 gespielt.
- Die spielfreien Teams stellen das Schiedsgericht.
- Die Spielzeit beträgt jeweils 1 x _____ Minuten.

Folgende Dinge sollen die Schüler mitbringen:

- Sportkleidung (wichtig!)
- Handtuch und evtl. Sportschuhe (für die Turnhalle)
- Getränke und eine Kleinigkeit zu essen



MfG, _____



Spielplan für 12 Mannschaften

1. Halbfinale auf Feld 1: _____ Sieger Spielnummer 1 _____ Sieger Spielnummer 3 _____ Ergebnis

2. Halbfinale auf Feld 2: _____ Sieger Spielnummer 2 _____ Sieger Spielnummer 4 _____ Ergebnis

Spiel um Platz 3

_____ gegen _____
Verlierer 1. Halbfinale Gewinner 2. Halbfinale

Finale

_____ gegen _____
Sieger 1. Halbfinale Gewinner 2. Halbfinale

Abschlusstabelle

Platz	Mannschaft
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

Anschreibezettel



Beachvolleyball

Teamname	Spielstand	Endstand
Team A	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 erreichte Punkte:	
Team B	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 erreichte Punkte:	

Sieger: _____
 Unterschrift Kaptain A _____ Unterschrift Kaptain B _____ Unterschrift Schiedsrichter _____



Beachvolleyball

Teamname	Spielstand	Endstand
Team A	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 erreichte Punkte:	
Team B	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 erreichte Punkte:	

Sieger: _____
 Unterschrift Kaptain A _____ Unterschrift Kaptain B _____ Unterschrift Schiedsrichter _____



Urkunde

Urkunde

Das Team

errang
beim Beachvolleyball-Turnier den

____. Platz

____, den _____

Schulleitung

Ausrichter

