

## **Der Punkt für die Schule**

ist die Ergänzung der Rahmenorientierungen für die Ausbildung junger Volleyballer in Baden-Württemberg ("Punkt") in Hinblick auf einen spielorientierten Unterricht in der Schule. Das Konzept wurde von den Landestrainern in Zusammenarbeit mit den Jugendtrainern Baden-Württembergs entwickelt und ist über die Schule hinaus sowohl im Freizeit- als auch Jugendbereich anwendbar.

## **Inhalt**

- **Vom Spiel Eins gegen Eins zum Volleyball Zwei gegen Zwei (Klasse 5 und 6)**
  - Übersicht der Volley-Spiele Klasse 5 und 6
  - Unterrichtsinhalte
  
- **Vom Volleyball Zwei gegen Zwei zum Mini-Volleyball Drei gegen Drei (Klasse 7 und 8)**
  - Unterrichtsinhalte
  - Zwei gegen Zwei
  - Drei gegen Drei
  
- **Vom Mini-Volleyball Drei gegen Drei zum Midi-Volleyball Vier gegen Vier (Klasse 9 und 10 bzw. weiter)**
  - Unterrichtsinhalte
  
- **Das Zielspiel Sechs gegen Sechs**
  - Unterrichtsinhalte
  - Sechs gegen Sechs / Grundkurs
  - Sechs gegen Sechs / Aufbaukurs
  - Sechs gegen Sechs / Leistungskurs

# 1. Vom Spiel Eins gegen Eins zum Volleyball Zwei gegen Zwei (Klasse 5 und 6)

Volleyball in der Schule ist nach wie vor sehr beliebt, jedoch ohne Vorkenntnisse ist es den Kindern nicht möglich, Volleyball "richtig" (6 : 6) zu spielen. Vor allem das Erlernen und steigernde Anwenden der im Vergleich zu anderen Sportspielen doch recht komplizierten Basistechniken ist für Anfänger sehr wichtig. D.h. ohne Grundkenntnisse ist das große Sportspiel Volleyball nicht empfehlenswert. Bis in die jüngste Vergangenheit waren unsere Überlegungen überwiegend darauf gerichtet, welche Übungen zum Erlernen der einzelnen Techniken am effektivsten sind. Kinder wollen aber (Volleyball) spielen! Und spielerisch lernt es sich nach wie vor am besten. Also brauchen wir Ideen, um das den Kindern bekannte Volleyballspiel so umzuwandeln, dass von Anfang an (Volleyball-) Spielen möglich wird.

Den Schlüssel hierfür haben wir mit den Kleinfeldspielen 1 : 1 und 2 : 2 in der Hand (später dann 3 : 3 und 4 : 4). Um dem komplexen, großen Sportspiel näher zu kommen, können wir nun Tür für Tür öffnen. Wir müssen die Spiele weiter vereinfachen, hierbei kommt den Zwischenspielen (Volley-Spielen) eine entscheidende Rolle zu. Beim systematischen Aufbau einer Spielreihe gehen wir wechselweise zweigleisig vor:

1.: Die technikorientierten Spiele (1 : 1 - kleine Felder - direktes Spielen)

2.: Die taktikorientierten Spiele (2 : 2 - große Felder – vereinfachtes Spielen).

Beide Spielarten sind eng miteinander verknüpft und bedingen einander. Proportional mit der Entwicklung sportartspezifischer Fertigkeiten verschmelzen sie miteinander. Wenn die Basistechniken Zuspiel und Bagger in der Grobform beherrscht werden und ein Volley-Spiel ohne Erleichterungen funktioniert, dann ist das Hauptziel der Orientierungsstufe erreicht.

Das Besondere an den technikorientierten Spielen ist die von Anfang an spielerische Einführung der verschiedenen Volleyball-Basistechniken. In Ableitung von internationalen Anforderungsprofilen der Wettkampfsportart werden komplexe Techniken in Schlüsselpunkte aufgegliedert, welche durch bestimmte Rahmenbedingungen (z.B. den geringen Kraft- und Bewegungserfahrungen angepasste Netzhöhen, z.B. kleine Spielfelder, welche Raum und Zeit beherrschbar machen) sofort und zwingend in den verschiedenen Kleinfeldspielen anwendbar sind. Somit können die Kinder nach einer kurzen Demonstration (visuelles Lernen nutzen) bzw. kurzem isolierten Üben nicht nur von der ersten Stunde an VOLLEYBALL SPIELEN, sondern zugleich die komplizierten Techniken systematisch erlernen. Beim spielerischen Üben wird ausgenutzt, dass Kinder in diesem Alter einen direkten Zusammenhang von "Wettkampfleistung" und Technikkorrektur sehen. D.h. Korrekturen technischer Bewegungsabläufe während des Spiels sind nicht nur möglich, sondern treffen bei den Kindern auf eine hohe Bereitschaft zur sofortigen Umsetzung (Kopplung von motorischer Lernfähigkeit und Motivation).

Die taktikorientierten Spiele ermöglichen es den Kindern, die erlernten Basistechniken unter Einbeziehung von Raum und Zeit (Antizipation, Bewegung zum Ball) auf größeren Spielfeldern anzuwenden. Zugleich kommen wir ihrem Drang zum „richtigen Spielen“ insofern nach, dass sie nun auf größeren Feldern spielen dürfen. Die wesentliche Idee der Spielvereinfachung besteht darin, dass der erste Ball (einfache Variante) bzw. zweite Ball (anspruchsvollere Variante) vor dem Weiterspielen gefangen werden darf und somit das Spiel kontrollierbar wird. Es werden volleyballspezifische Taktikbausteine (Abdecken des Spielfeldes, Ball zum Ziel bringen...) im Zusammenspiel mit den zuvor vermittelten Basistechniken in Anwendung gebracht.

Wir unterteilen die taktikorientierten Spiele in drei wesentliche Gruppen:

1.: Ersten Ball fangen, zweiten Ball spielen

2.: Ersten Ball spielen, zweiten Ball fangen

### 3.: Spiele mit Entscheidungsfreiräumen (Optionen)

Mit nur wenig Fantasie kann man eine unglaubliche Zahl von Spielvarianten entwickeln. Eine weitere generelle Möglichkeit der Spielvereinfachung wäre, den Ball aufprallen zu lassen. Das Spiel als solches funktioniert mit Anfängern gut, kann jedoch Nachteile für die technische Entwicklung mit sich bringen (z.B. zu tiefes Pritschen vor der Brust). Die Kunst bei der Weiterentwicklung der Spiele besteht jedoch darin, bereits erlernte Schlüsselpunkte der Technik zu erhalten und zu festigen (z.B. richtige Arm- und Handhaltung). Von entscheidender Bedeutung hierbei ist, Spielfeldmaße und Netzhöhen den Schwerpunkten des Spiels bzw. den entsprechenden Möglichkeiten der Kinder anzupassen.

Grundsätzlich hat es sich bewährt, die Unterrichtsstunde mit 1 : 1 zu beginnen. Dabei bilden sich Gewohnheiten heraus, die bis in die Oberstufe Bestand haben (steht ein Netz, spielen die Schüler 1 : 1). Lässt man den Kindern kreative Freiräume, so entwickeln sie, auch über den Unterricht hinaus, Spiele mit eigenen Regeln. Zwischen dem Auftakt- und Hauptspiel einer Unterrichtseinheit bietet sich in den meisten Fällen ein kurzes Üben (auf Wesentliches hinweisen) des technischen Stundenschwerpunktes an.

Die von uns für 15 Unterrichtseinheiten vorgeschlagenen Spiele sind in ihrer Systematik logisch aneinandergereiht und in der Praxis erprobt (auch als Doppelstunden). Trotzdem funktionieren die Spiele in den verschiedenen Klassen unterschiedlich gut. Entwickelt sich in einer Klasse ein Spiel besonders positiv, sollte dieses mit dem "berühmten Fingerspitzengefühl" ausgebaut werden. Zur Entwicklung bzw. Festigung technischer Fertigkeiten muss also nicht unbedingt jede Stunde ein neues Spiel eingebracht werden. Oftmals kommen die Spiele erst nach mehrmaligem Anwenden zur vollen Entfaltung (Taktik wird umsetzbar). Alle Spiele sind sowohl miteinander als auch gegeneinander machbar. Das Miteinander sollte in der Regel am Anfang zum Tragen kommen (das Spiel muss verstanden werden, hohe Wiederholungszahlen sind gesichert, pädagogische Grundsätze werden anwendbar). Das reizvolle an einem Spiel ist natürlich das Gewinnen-Können. Für den größten Teil der Schüler wird dies immer das Hauptmotiv zum Spielen sein. In den technikorientierten Spielen ist das Augenmerk auf die Vermeidung von Fehlern gerichtet, welche zwangsläufig durch die (noch nicht perfekte) Anwendung der entsprechenden Basistechniken entstehen und dann dem Gegner Punkte bringen. Bei den taktikorientierten Spielen, insbesondere bei Spielen mit Entscheidungsfreiräumen, steht als Ergänzung bzw. Weiterführung der herausgespielte Vorteil im Mittelpunkt (z.B. in Lücken spielen), weil dieser letztendlich zum Erfolg führen soll. Der Wechsel von Miteinander- und Gegeneinander-Spielen bietet für die pädagogische Einflussnahme eine breite Palette von Anwendungsmöglichkeiten. Zwangsmäßig entstehende Steitfälle bzw. Konfliktsituationen (Problematik Felder, Regeln) sind immer im Konsens zu lösen. Ist keine Einigkeit zu erreichen, wird der Ball als "Nullball" gewertet und die Spielhandlung wiederholt. Trotz möglicher unterschiedlicher Betrachtungsweisen bestimmter Spielszenen ist eine wichtige Voraussetzung zum Gelingen eines Volleyballspiels (ohne Schiedsrichter) die ehrliche Absicht eines jeden Spielers. Punkte werden nach Rally-Point-Zählweise vergeben (jede Spielfolge führt zum Punkt), Rotationen erfolgen, wenn nicht anders beschrieben, analog dem großen Sportspiel (Punkt für aufschlagende Mannschaft: Aufschlagspieler erneut am Aufschlag, Punkt für annehmende Mannschaft: Mannschaft dreht im Uhrzeigersinn eine Position weiter - neuer Spieler am Aufschlag).

Das Konzept ist sowohl für den Schul- und Freizeit- als auch den Leistungsbereich anwendbar.

## 1.1. Übersicht der Volley-Spiele Klasse 5 und 6

### Legende

UE	= Unterrichtseinheit
TeS	= Technikspiele
TaS	= Taktikspiele
W	= Wiederholung folgender UE
SmO	= Spiele mit Optionen
/	= Ball zum Mitspieler
//	= Ball über das Netz
-	= Ball wird selbst weitergespielt
2 : 2	= wird nebeneinander gespielt
Anwerfen	= beidhändig von unten
Schleifenwurf	= einhändiger Wurf am Kopf, Ableitung von der Schleifenbewegung im Angriffsschlag
GL	= Grundlinie
F	= aus optimaler Pos. im Feld
*	= Entscheidungsvarianten
Anpritschen	= beidh. Anwerfen - Pritschen über dem Kopf
Angriff (St)	= Schlag aus dem Stand mit richtiger "Schleife", auch Aufschlag
Angriff (Sp)	= beidbeiniger Absprung mit richtigem Stemmschritt und beidhändigem Wurf über dem Kopf
>...<	= Wiederholung Handlungskette

UE	Art	Volley-Spiel
1	TeS	1:1 Anwerfen F // > Pritschen // Fangen - Anwerfen // <
2a	TeS	1:1 Anpritschen F // > Pritschen // Pritschen // Fangen - Anpritschen // <
2b	TeS	1:1 Anpritschen F // > Pritschen // <
3a	TaS	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen // <
3b	SmO	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen / * Fangen - Anpritschen oder * Pritschen // <
4a	TeS	1:1 Anwerfen F // > Baggern // Fangen - Anwerfen // <
4b	TeS	1:1 Anwerfen F // Baggern // > Pritschen // < evtl.
4c	W 3b	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen / * Fangen - Anpritschen, oder * Pritschen // <
5a	TaS	2:2 Anwerfen F // > Baggern / Fangen - Anpritschen // <
5b	TaS	2:2 Anpritschen F // > Pritschen / Fangen - Anpritschen // <
6a	W 4b	1:1 Anwerfen F // Baggern // > Pritschen // <
6b	TaS	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anwerfen / Pritschen / Pritschen // <
7a	SmO	1:1 Schleifenwurf GL // > * beidhändiges Fangen vor der Brust - Angriff (Sp) oder * jede andere Fangart - Anpritschen // <
7b	W 6b	2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anwerfen / Pritschen / Pritschen // <
8a	TeS	1:1 Anpritschen GL // Baggern // > Pritschen // <
8b	TaS	2:2 Schleifenwurf GL // Baggern / Fangen - Anpritschen / Pritschen // > Pritschen / Fangen - Anpritschen / Pritschen // <
9a	TeS	1:1 Angriff (St) F // > Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <
9b	TaS	2:2 Angriff (St) F // > Fangen - Anpritschen / Kopfstoß - Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <
10a	TeS	1:1 Angriff (St) F oder GL // > Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <
10b	TaS	2:2 Angriff (St) F oder GL // > Fangen - Anpritschen / Angriff (St) von der linken Seite (Pos.IV) // <
11a	W 8a	1:1 Anpritschen GL // Baggern // > Pritschen // <
11b	TaS	2:2 Angriff (St) GL oder Schleifenwurf // > Baggern oder Pritschen / Fangen - Anpritschen / Angriff (St) von der linken Seite (Pos.IV) // <
12a	SmO	1:1 Angriff (St) F oder GL // > * beidhändiges Fangen vor der Brust - Angriff (Sp) oder * jede andere Fangart - Anpritschen // <
12b	SmO	2:2 Angriff (St) GL oder Schleifenwurf // > * Baggern oder Pritschen / Fangen - Angriff (Sp) oder * Fangen - Anpritschen / Pritschen // <
13a	TeS	1:2 Anpritschen F // > zwei Ballkontakte // <
13b	SmO	1:2 Angriff (St) F oder GL // > drei Ballkontakte, wobei der Ball einmal gefangen werden darf, Zweierteam muss mind. einmal abspielen // <
14a	TeS	1:1 Anpritschen // > Baggern oder Pritschen // <
14b	SmO	2:2 Angriff (St) F // > * Baggern oder Pritschen / Fangen - Angriff (Sp) oder * Fangen - Anpritschen / Pritschen / Pritschen // <
15a	TeS	2:2 Angriff (St) GL (Schleifenwurf) // Baggern / Pritschen // > Pritschen // <
15b	SmO	2:2 Angriff (St) GL (Schleifenwurf) // > * Spielen / Spielen / Spielen oder * Spielen / Fangen - Anpritschen / Spielen // <

## 1.2. Unterrichtsinhalte

UE	Inhalte Technik / Taktik - Einführung Schwerpunkt	Organisation	Didaktisch-methodische Hinweise	Vorbereitende Übungen
1	<p>TeS 1:1 Anwerfen F // &gt; Pritschen // Fangen - Anwerfen // &lt;</p> <p><b>TECHNIK</b></p> <p><b>Zuspiel</b></p> <p>Arm- und Handhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hochheben der Hände (Oberkörper aufrecht, Kopf mit Blick zum Ball, Ellbogen in Augenhöhe, Hände 2/3 der möglichen Armstreckung über dem Kopf)</li> <li>- Bildung eines Dreiecks mit den Daumen und Zeigefingern (im Moment des Ballkontaktes durchstößt die gedachte Linie zwischen Ballmitte und Stirn den Mittelpunkt des Dreiecks)</li> <li>- Korbstellung mit leichtem Einknicken im Handgelenk nach innen/unten, Ellbogenstellung entsprechend der optimalen Handhaltung</li> </ul> <p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genauer Anwurf von unten</li> </ul> <p><b>TAKTIK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielfeld abdecken</li> <li>- Fehler vermeiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, Feld an Feld</li> <li>- Kleine Felder (ca. 1,5x1,5m)</li> <li>- Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Partnerweise einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.)</li> </ul> <p>Kaiserspiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach Beendigung einer Spielrunde wechseln die Sieger ein Feld in Richtung "Centre-Court", die Verlierer ein Feld in entgegengesetzter Richtung (vorher hinsetzen lassen), der Sieger auf dem "Centre-Court" bzw. der Verlierer auf dem letzten Feld bleiben stehen</li> <li>- Es erfolgt ein ständiger Wechsel der Spielpartner</li> <li>- Da mit zunehmender Zeit gleichstarke Spieler zusammenfinden, differenzierter Unterricht möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Spieler stehen mittig im Feld</li> <li>- Ein Schüler ist Werfer, einer Spieler</li> <li>- Der Werfer beginnt das Spiel, nachdem der Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Zuspiel)</li> <li>- Der Anwurf erfolgt aus dem Feld als beidhändiger Wurf von unten</li> <li>- Der Spieler pritscht den Ball direkt zurück und versucht den Ball im Feld zu landen</li> <li>- Fällt der Ball herunter, gibt es einen Punkt</li> <li>- Sind fünf Punkte vergeben (5:0, 4:1, 3:2, wie Tischtennis) wechselt der Aufschlag, der Werfer (zugleich Fänger) wird Spieler und umgekehrt</li> <li>- Die Punkte werden weitergezählt</li> <li>- Jeder Spieler hat eine Ballberührung</li> <li>- Vor Zeitablauf sollte jeder Schüler mind. einmal Werfer und einmal Spieler gewesen sein (Vorteil ist beim Werfer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volleybälle kennenlernen</li> <li>- Bälle beidhändig von unten ins Ziel werfen</li> <li>- Hand- und Armhaltung erklären (vorführen)</li> <li>- Im Sitzen pritschen</li> <li>- Im Stehen gegen die Wand pritschen</li> <li>- Partnerweises Anwerfen und Pritschen</li> <li>- Spiel erklären (Felder, Punktvergabe)</li> </ul>

2a	TeS 1:1 Anpritschen F // > Pritschen // Pritschen // Fangen - Anpritschen // <			
2b	TeS 1:1 Anpritschen F // > Pritschen // <			
	<p><b>TECHNIK</b></p> <p><b>Zuspiel</b>          Arm- und Handhaltung          Bewegungsaktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grätschstellung, Knie leicht gebeugt</li> <li>- Zu ausgleichender Beinarbeit mit kleinen Schritten animieren</li> </ul> <p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gegner beobachten (peripheres Sehen entwickeln)</li> </ul> <p><b>TAKTIK</b>          Spielfeld abdecken          Fehler vermeiden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freie Räume erkennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, Feld an Feld</li> <li>- Kleine Felder (ca. 1,5x1,5m)</li> <li>- Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Partnerweise einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca.3-5min)</li> <li>- Kaiserspiel</li> </ul>	<p>2a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Spieler stehen mittig im Feld</li> <li>- Der Start erfolgt, nachdem der annehmende Spieler die richtige Arm- und Handhaltung (Zuspiel) eingenommen hat</li> <li>- Der Aufschlagspieler pritscht den Ball ein (steht im Feld)</li> <li>- Jetzt wird der Ball zweimal direkt über das Netz gepritscht und dann vom zuerst annehmenden Spieler gefangen (d.h. dreimal pritschen, dann fangen)</li> <li>- Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Spiels nicht abgesenkt werden ("wer die Hände runternimmt, hat verloren")</li> <li>- Aufschlagwechsel nach jeder Aktion (ergibt sich zwangsläufig)</li> </ul> <p>2b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Spieler stehen mittig im Feld</li> <li>- Der Start erfolgt, nachdem der annehmende Spieler die richtige Arm- und Handhaltung (Zuspiel) eingenommen hat</li> <li>- Der Aufschlagspieler pritscht den Ball ein (steht im Feld)</li> <li>- Jetzt wird der Ball direkt, ohne zu fangen über das Netz gepritscht ("Non-Stop")</li> <li>- Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern)</li> <li>- Das Aufschlagrecht erhält der Punktsieger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit gebeugten Knien kleine, kurze Schritte auf engem Raum üben (Hände bleiben oben)</li> </ul>

<b>3a</b>	TaS 2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen // <			
<b>3b</b>	SmO 2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen / * Fangen - Anpritschen oder * Pritschen // <			
	<b>TECHNIK</b> <b>Zuspiel</b> Arm- und Handhaltung Impulsgebung - Kniegelenke vor dem Pritschen beugen <b>Angriff/Aufschlag</b> Schleifenwurf - Linken Fuß vorstellen (Rechtshänder) - Gefühl für Armzug über dem Kopf entwickeln (Oberarm 2x am Ohr entlang führen: Beim Ausholen und Werfen) <b>Feldabwehr</b> - Gewöhnung an Bodenkontakt - Beobachtung des Gegners (Körperstellung, Armzug)  <b>TAKTIK</b> Spielfeld abdecken - Bewegung zum Ball - Zusammenspiel entwickeln - Entscheidungen treffen - Lücke erkennen - Täuschen	- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 5 min., abhängig von der Spielanzahl) - Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein) - Gleichwertige Mannschaften - Kaiserspiel oder andere Wechsel	- Auf der annehmenden Spielseite stehen beide Spieler mittig nebeneinander, decken das Feld zu gleichen Teilen ab und erwarten den Aufschlag - Ein Spieler wirft den Ball von der Grundlinie über das Netz - Die annehmende Seite fängt den Ball 3a - Der Fänger läuft in eine gute Position, wirft sich den Ball beidhändig an und pritscht ihn über das Netz, möglichst in eine Lücke 3b - Der Fänger läuft mit dem Ball zum Netz und pritscht den Ball zum Partner (steht bereits am Netz) - * Dieser fängt den Ball, wirft den Ball beidhändig an und pritscht ihn über das Netz, möglichst in eine Lücke oder - * Er pritscht den Ball direkt ohne zu fangen über das Netz, möglichst in eine Lücke	- Schleifenwurf (Wurf über Kopf) erklären, demonstrieren und partnerweise üben - Fang- und Wurfspiele mit Schleifenwurf

4a	TeS	1:1	Anwerfen F // > Baggern // Fangen - Anwerfen // <		
4b	TeS	1:1	Anwerfen F // Baggern // > Pritschen // Pritschen // <		
			evtl.		
4c	W 3b	2:2	Schleifenwurf GL // > Fangen - Anpritschen / * Fangen - Anpritschen oder * Pritschen // <		
<b>TECHNIK</b>					
<b>Bagger</b>					
Arm- und Handhaltung					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände vor dem Körper offen, Handflächen nach oben</li> <li>- Nichtschreibende Hand über Kreuz in die schreibende Hand legen</li> <li>- Hände einrollen, Daumen parallel zusammenbringen, Hände fixieren</li> <li>- Arme strecken und parallel ausrichten, Spielbrett bilden</li> </ul>					
Spielstellung					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpf-Arm-Winkel ca. 90°</li> <li>- Sichere (Schritt-) Grätschstellung, Knie vor den Füßen, Schulter vor den Knien, Knie leicht beugen (ca. 130°)</li> </ul>					
Impulsgebung					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geringe Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse, kein Schub aus den Beinen! Rumpf-Arm-Winkel bleibt fast konstant</li> </ul>					
<b>Zuspiel</b>					
Arm- und Handhaltung					
Bewegungsaktivität					
<b>Allgemein</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peripheres Sehen (Gegnerbeobachtung, ob Arme abgesenkt oder gebeugt)</li> </ul>					
<b>TAKTIK</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielfeld abdecken (Ausgangsposition weiter hinten als beim Zuspiel)</li> </ul>					
Fehler vermeiden					
Hinweis:					
<p>Im Anfangsstadium ist Pritschen leichter als Baggern. Sollte sich beim Baggerspiel Ungeduld ausbreiten (rote Arme, Ungenauigkeiten), ist ein Wechsel zum Pritschspiel innerhalb einer UE sinnvoll.</p>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, Feld an Feld</li> <li>- Kleine Felder (ca.1,5 x 1,5m)</li> <li>- 4a: Netzhöhe ca. Kopfhöhe</li> <li>- 4b: Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- 4c: Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Partnerweise einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.)</li> <li>- Kaiserspiel</li> </ul>		4a	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Spieler stehen im Feld, nicht so weit vorn (fast auf der Grundlinie)</li> <li>- Ein Schüler ist Werfer, einer Spieler</li> <li>- Der Werfer beginnt das Spiel, nachdem der Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger)</li> <li>- Der Anwurf erfolgt aus dem Feld als beidhändiger Wurf von unten</li> <li>- Der Spieler baggert den Ball direkt zurück und versucht den Ball im Feld zu landen</li> <li>- Fällt der Ball herunter, gibt es einen Punkt</li> <li>- Sind fünf Punkte vergeben (5:0, 4:1, 3:2, wie Tischtennis) wechselt der Aufschlag, der Werfer (zugleich Fänger) wird Spieler und umgekehrt</li> <li>- Die Punkte werden weitergezählt</li> <li>- Jeder Spieler hat eine Ballberührung</li> <li>- Vor Zeitablauf sollte jeder Schüler mind. einmal Werfer und einmal Spieler gewesen sein (Vorteil ist beim Werfer)</li> </ul>	4c	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siehe 3b Hand- und Armhaltung erklären (vorführen)</li> <li>- Mit richtiger Hand- und Armhaltung Ball nach oben baggern, prallen lassen und erneut hochschlagen</li> <li>- Partnerweises Anwerfen und Baggern</li> </ul>
		4b	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Spieler stehen im Feld, nicht so weit vorn (fast auf der Grundlinie)</li> <li>- Der Start erfolgt, nachdem der annehmende Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger)</li> <li>- Der Aufschlagspieler wirft den Ball aus dem Feld von unten ein</li> <li>- Der annehmende Spieler baggert den Ball direkt zurück</li> <li>- Jetzt wird der Ball ohne Pause mit je einer Ballberührung über das Netz gepritscht ("Non-Stop")</li> <li>- Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern)</li> <li>- Das Aufschlagrecht erhält der Punktsieger</li> </ul>		

5a	TaS 2:2 Anwerfen F // > Baggern / Fangen - Anpritschen // <			
5b	TaS 2:2 Anpritschen F // > Pritschen / Fangen - Anpritschen // <			
	<p><b>TECHNIK</b></p> <p><b>Zuspiel</b>          Arm- und Handhaltung          - Pritschen mit Richtungsänderung          Bewegungsaktivität          - Grätschstellung, Knie gebeugt          - Zum Laufen auf größeren Flächen animieren</p> <p><b>Bagger</b>          Arm- und Handhaltung          Bewegungsaktivität          - Zu ausgleichender Beinarbeit in kleinen Räumen animieren          Spielstellung          Impulsgebung</p> <p><b>Allgemein</b>          - Beobachtung Ballflugbahn (Antizipation)          - Orientierung im Raum (Positionsfindung)</p> <p><b>TAKTIK</b>          Spielfeld abdecken          Bewegung zum Ball          - Ball zum Ziel bringen (Partner)          Fehler vermeiden          Lücke erkennen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder</li> <li>- Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Vier Kinder einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca. 5 min., abhängig von der Spielanzahl)</li> <li>- Feldmaße ca. 4,5x4,5m</li> <li>- Gleichwertige Mannschaften zusammenstellen</li> <li>- Kaiserspiel oder Staffeln bilden, in denen etwa gleichstarke Mannschaften gegeneinander spielen</li> </ul>	<p>5a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annehmende Spieler im Vergeich zum Zuspiel nicht zu weit vorn (ca. 1,5m vor Grundlinie)</li> <li>- Spielbeginn, wenn annehmende Seite richtige Arm-, Handhaltung bzw. Spielstellung (Bagger) eingenommen hat (möglichst auch im Spielverlauf)</li> <li>- Aufschlag: Beidhändiger Anwurf von unten (ca. 2m vom Netz entfernt)</li> <li>- Ball zum Mitspieler baggern</li> <li>- Fangen, selbst in optimale Position laufen (ca. 1m vom Netz) und Ball über das Netz in die Lücke pritschen</li> <li>- Ball zum Mitspieler baggern...</li> </ul> <p>5b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annehmende Spieler stehen mittig im Feld</li> <li>- Spielbeginn, wenn annehmende Seite richtige Arm- und Handhaltung (Zuspiel) eingenommen hat</li> <li>- Ball anpritschen (ca. 2m vom Netz entfernt)</li> <li>- Ball zum Mitspieler pritschen</li> <li>- Fangen, selbst in optimale Position laufen (ca. 1m vom Netz) und Ball über das Netz in die Lücke pritschen</li> <li>- Ball zum Mitspieler pritschen...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pritschen mit Richtungsänderung (Übungen im Dreieck)</li> </ul>

<b>6a</b>	W 4b 1:1 Anwerfen F // Baggern // > Pritschen // <			
<b>6b</b>	TaS 2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anwerfen / Pritschen / Pritschen // <			
	<p><b>TECHNIK</b></p> <p><b>Zuspiel</b>  Arm- und Handhaltung  Bewegungsaktivität  Pritschen mit Richtungsänderung</p> <p><b>Bagger</b>  Grundposition (Ballerwartungsstellung)  - Knie leicht gebeugt  - Auf dem ganzen Fuß stehen, Körperschwerpunkt im großen Zehgelenk  - Arme leicht angewinkelt  - In jede Richtung lafbereit  Arm- und Handhaltung  Bewegungsaktivität  Spielstellung  Impulsgebung</p> <p><b>Angriff</b>  Schleifenwurf (Rechtshänder)  - Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, Schulterachse frontal zum Netz  - Ball mit beiden Händen hochführen  - In Kopfhöhe bleibt der linke Arm zurück  - Der Wurfarm wird am Ohr vorbei weiter zurück geführt  - Der Ellbogen ist hinter dem Kopf, die Hand bleibt über Kopfhöhe  - Wurfbewegung erneut am Ohr vorbei  - Mit Abwurf wird gleichzeitig der Gegenarm abgesenkt</p> <p><b>Allgemein</b>  Beobachtung Ballflugbahn  Orientierung im Raum</p> <p><b>TAKTIK</b>  Spielfeld abdecken  Fehler vermeiden  Bewegung zum Ball  Lücke erkennen  Zusammenspiel entwickeln  - Anbieten und Orientieren  - Ball zum Ziel bringen (Netznähe, Pos.III)</p>	<p><b>6a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, Feld an Feld</li> <li>- Kleine Felder (ca. 2x2m)</li> <li>- Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Partnerweise einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.)</li> <li>- Kaiserspiel</li> </ul> <p><b>6b</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder</li> <li>- Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Vier Kinder einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca. 5min.)</li> <li>- Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein)</li> <li>- Gleichwertige Mannschaften</li> <li>- Kaiserspiel, andere Wechsel</li> </ul>	<p><b>6a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Spieler stehen im Feld, nicht so weit vorn (fast auf der Grundlinie)</li> <li>- Der Start erfolgt, nachdem der annehmende Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger)</li> <li>- Der Aufschlagspieler wirft den Ball aus dem Feld von unten ein</li> <li>- Der annehmende Spieler baggert den Ball direkt zurück</li> <li>- Jetzt wird der Ball ohne Pause mit je einer Ballberührung über das Netz gepritscht ("Non-Stop")</li> <li>- Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern)</li> <li>- Das Aufschlagrecht erhält der Punktsieger</li> </ul> <p><b>6b</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf der annehmenden Spielseite stehen beide Spieler mittig nebeneinander, decken das Feld zu gleichen Teilen ab und haben die Annahme-Grundposition eingenommen</li> <li>- Ein Spieler wirft den Ball von der Grundlinie über das Netz (Schleifenwurf)</li> <li>- Ein Spieler fängt den Ball</li> <li>- Der zweite Spieler läuft inzwischen schnellstmöglich ans Netz (Pos.III) und nimmt richtige Zuspielhaltung ein</li> <li>- Der Fänger wirft den Ball beidhändig von unten, halbhoch zum Partner (Richtung Kopf)</li> <li>- Der Partner pritscht den Ball zurück (ans Netz, aber nicht näher als eigene Position)</li> <li>- Der Erste erwartet mit erhobenen Händen den Pass und pritscht ihn über das Netz, möglichst in eine Lücke</li> <li>- Ball fangen...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fang- und Wurfspiele über das Netz in kurzen Zeitabständen (innerhalb einer Aktion)</li> <li>- 5-Sekunden-Regel einführen (Ball muss innerhalb 5s weitergespielt werden, Gegner darf im Sekundentakt laut bis 5 zählen)</li> <li>- Schleifenwurf präzisieren</li> <li>- Grundposition üben</li> </ul>

<b>7a</b>	SmO 1:1 Schleifenwurf GL // > * beidhändiges Fangen vor der Brust - Angriff (Sp) oder * jede andere Fangart - Anpritschen // <			
<b>7b</b>	W 6b 2:2 Schleifenwurf GL // > Fangen - Anwerfen / Pritschen / Pritschen // <			
	<b>TECHNIK</b> <b>Zuspiel</b> Arm- und Handhaltung Bewegungsaktivität Pritschen mit Richtungsänderung <b>Angriff</b> Schleifenwurf (Rechtshänder) Stemmschritt (Rechtshänder) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Stemmschritt wird mit dem rechten Bein über die Ferse eingeleitet</li> <li>- Fast zeitgleich wird der linke Fuß etwa schulterbreit, minimal vor dem rechten Fuß aufgesetzt</li> <li>- Bevor der Absprung erfolgt wird der Körperschwerpunkt rückverlagert und abgesenkt</li> </ul> <b>Feldabwehr</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper hinter den Ball bringen</li> <li>- Gewöhnung an Bodenkontakt</li> <li>- Angreifer beobachten</li> </ul> <b>Allgemein</b> Beobachtung Ballflugbahn Orientierung im Raum  <b>TAKTIK</b> Spielfeld abdecken Fehler vermeiden Bewegung zum Ball Lücke erkennen Zusammenspiel entwickeln Anbieten und Orientieren Ball zum Ziel bringen (Netznähe, Pos.III) Entscheidungen treffen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorteile erspielen</li> </ul>	<b>7a</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, Feld an Feld</li> <li>- Schmale, lange Felder (ca. 1,5x4,5m)</li> <li>- Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Partnerweise einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.)</li> <li>- Kaiserspiel</li> </ul> <b>7b</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder</li> <li>- Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Vier Kinder einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca. 5min.)</li> <li>- Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein)</li> <li>- Gleichwertige Mannschaften</li> <li>- Kaiserspiel, andere Wechsel</li> </ul>	<b>7a</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Annahmespieler ist abwehrbereit (Grundposition)</li> <li>- Der Aufschlag erfolgt als Schleifenwurf von der Grundlinie</li> <li>- * Den Ball möglichst beidarmig vor der Brust fangen (Körper hinter dem Ball, wie Torwart)</li> <li>- Bis auf ca. 1,5m zum Netz laufen, Stemmschritt (Rechtshänder rechts-links) , abspringen und Ball über Kopf beidhändig in freien Raum werfen oder</li> <li>- * Kann der Ball nicht vor dem Körper gefangen werden, ist ein Angriff nicht gestattet</li> <li>- Der Ball wird aus optim. Position von unten angeworfen und danach über das Netz gepritscht (Lücke suchen)</li> </ul> <b>7b</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf der annehmenden Spielseite stehen beide Spieler mittig nebeneinander, decken das Feld zu gleichen Teilen ab und haben die Annahme-Grundposition eingenommen</li> <li>- Ein Spieler wirft den Ball von der Grundlinie über das Netz (Schleifenwurf)</li> <li>- Ein Spieler fängt den Ball</li> <li>- Der zweite Spieler läuft inzwischen schnellstmöglich ans Netz (Pos.III) und nimmt richtige Zuspielhaltung ein</li> <li>- Der Fänger wirft den Ball beidhändig von unten, halbhoch zum Partner (Richtung Kopf)</li> <li>- Der Partner pritscht den Ball zurück (ans Netz, aber nicht näher als eigene Position)</li> <li>- Der Erste erwartet mit erhobenen Händen den Pass und pritscht ihn über das Netz, möglichst in eine Lücke</li> <li>- Ball fangen...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinatives Üben verschiedener Schrittfolgen (Reifen auslegen)</li> <li>- Stemmschritt entwickeln</li> </ul>

<b>8a</b>	TeS 1:1 Anpritschen GL // Baggern // >Pritschen // <			
<b>8b</b>	TaS 2:2 Schleifenwurf GL // Baggern / Fangen - Anpritschen / Pritschen // >Pritschen / Fangen - Anpritschen / Pritschen // <			
	<b>TECHNIK</b> <b>Zuspiel</b> Arm- und Handhaltung Bewegungsaktivität Pritschen mit Richtungsänderung <b>Bagger</b> Grundposition Arm- und Handhaltung Bewegungsaktivität Spielstellung Impulsgebung <b>Allgemein</b> Beobachtung Ballflugbahn Orientierung im Raum  <b>TAKTIK</b> Spielfeld abdecken Fehler vermeiden Bewegung zum Ball Lücke erkennen Zusammenspiel entwickeln Anbieten und Orientieren Ball zum Ziel bringen (Netznähe)	<b>8a</b> - Langnetz, Feld an Feld - Kleine Felder (ca. 2x2m) - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.) - Kaiserspiel  <b>8b</b> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 5min.) - Feldmaße ca. 4,5x4,5m, nichtgrößer (da erster Ball gespielt wird, müssen die Feldmaße dem technischen Vermögen der Schüler angepasst werden) - Gleichwertige Mannschaften - Kaiserspiel, andere Wechsel	<b>8a</b> - Annahmespieler nicht so weit vorn - Spielbeginn, wenn annehmender Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger) - Der Ball wird von der Grundlinie beidhändig eingepritscht - Der annehmende Spieler baggert den Ball direkt zurück - Der aufschlagende Spieler hat sich mittig im Feld postiert - Jetzt wird der Ball ohne Pause mit je einer Ballberührung über das Netz gepritscht ("Non-Stop") - Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern) - Das Aufschlagrecht erhält der Punktsieger  <b>8b</b> - Auf der annehmenden Spielseite stehen beide Spieler mittig nebeneinander, decken das Feld zu gleichen Teilen ab und haben die Annahme-Grundposition eingenommen - Ein Spieler wirft den Ball von der Grundlinie über das Netz (Schleifenwurf) - Der erste Ball muss zum Partner gebaggert werden - Ball fangen, zum Netz laufen, Ball anwerfen und zum Partner pritschen (nicht dichter ans Netz als eigene Position - im Prinzip parallel) - Partner nimmt die richtige Zuspielhaltung ein und pritscht den Ball in eine Lücke - Ersten Ball zum Partner pritschen...	- Gefühl für Körperschwerpunkt entwickeln - Grundposition demonstrieren und üben

<b>9a</b>	TeS 1:1 Angriff (St) F // > Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <			
<b>9b</b>	TaS 2:2 Angriff (St) F // > Fangen - Anpritschen / Kopfstoß - Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <			
	<b>TECHNIK</b> <b>Zuspiel</b> Arm- und Handhaltung Bewegungsaktivität Impulsgebung - Auf Beineinsatz zum Erreichen der notwendigen Passhöhe hinweisen <b>Angriff/Aufschlag</b> Angriffsschlag im Stand - Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, Schulterachse frontal zum Netz - Ball in Hüfthöhe beidhändig halten - Ball mit beiden Händen über dem Körper anwerfen - Weiterführen beider Arme nach vorn oben - Verharren des linken Armes in Kopfhöhe - Zurückführen des Schlagarmes am Ohr vorbei mit Beugung im Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn - Schlagbewegung am Ohr vorbei - Ball über dem Kopf treffen (leicht hinten, da Abschlag nach oben notwendig) <b>Feldabwehr</b> Gewöhnung an Bodenkontakt Angreifer beobachten (Körperstellung, Armzug) <b>Allgemein</b> Beobachtung Ballflugbahn Orientierung im Raum  <b>TAKTIK</b> Spielfeld abdecken - Fehler vermeiden (Ball ins Feld treffen) Bewegung zum Ball Ball zum Ziel bringen (Partner)	<b>9a</b> - Langnetz, Feld an Feld - Feldmaße ca. 2m breit und 4,5m lang (auch länger, da erster Ball gefangen wird) - Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit - Kaiserspiel <b>9b</b> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein) - Gleichwertige Mannschaften - Spiel nach Zeit	<b>9a</b> - Annahmespieler steht abwehrbereit (tiefe Grundposition) mittig im Feld - Angriff / Aufschlag mit beidhändigem Anwurf aus dem Feld (ca. 2m vom Netz) - Ball fangen, zur optimalen Angriffsposition bewegen (ca. 1m vom Netz) und Angriff nach beidhändigem Anwurf <b>9b</b> - Annahmespieler stehen abwehrbereit (tiefe Grundposition) mittig nebeneinander - Angriff / Aufschlag mit beidhändigem Anwurf aus dem Feld (ca. 2m vom Netz) - Ball fangen und vom Fangort zum Partner pritschen - Nach Kopfstoß Ball fangen (benannte leistungsschwächere Schüler dürfen den Ball ohne Kopfstoß fangen), zur optimalen Angriffsposition bewegen (ca. 1m vom Netz) und Angriff nach beidhändigem Anwurf	Üben der Schlagbewegung - Ohne Ball - Mit Schlag- oder Tennisball - Zielwerfen mit kleinem Ball

<b>10a</b>	TeS 1:1	Angriff (St) F oder GL // > Fangen - Anwerfen - Angriff (St) // <		
<b>10b</b>	TaS 2:2	Angriff (St) F oder GL // > Fangen - Anpritschen / Angriff (St) von der linken Seite (Pos.IV) // <		
	<b>TECHNIK</b>		10a	10a
	<b>Angriff/Aufschlag</b>		- Langnetz, Feld an Feld	- Annahmespieler steht abwehrbereit (tiefe Grundposition) mittig im Feld
	- Angriffsschlag im Stand nach Fremdanspiel		- Feldmaße ca. 2m breit und 4,5m lang (auch länger, da erster Ball gefangen wird)	- Angriff/Aufschlag mit beidhändigem Anwurf aus dem Feld (ca 2m vom Netz) oder von der Grundlinie
	- Anpassen des Schlages nach Fremdanspiel		- Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand	- Ball fangen, zur optimalen Angriffsposition bewegen (ca. 1m vom Netz) und Angriff nach beidhändigem Anwurf
	- Korrekturschritte bei ungenauem Zuspiel setzen		- Partnerweise einen Ball	
	<b>Zuspiel</b>		- Spiel nach Zeit	
	- Arm- und Handhaltung		- Kaiserspiel	
	- Impulsgebung (genaues Zuspiel notwendig)		10b	10b
	<b>Feldabwehr</b>		- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder	- Beide Annahmespieler stehen abwehrbereit (tiefe Grundposition) mittig nebeneinander
	- Gewöhnung an Bodenkontakt		- Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand	- Angriff/Aufschlag mit beidhändigem Anwurf aus dem Feld (ca 2m vom Netz) oder Grundlinie
	- Angreifer beobachten		- Vier Kinder einen Ball	- Ball fangen und zur Zuspielposition laufen (Pos.III)
	<b>TAKTIK</b>		- Spiel nach Zeit	- Gleichzeitig läuft der Partner zur Pos.IV (linke Seite) und stellt sich in Schlagposition auf (Schlagarm zurückgeführt, Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn)
	- Spielfeld abdecken		- Feldmaße ca. 4,5x4,5m oder größer (da erster Ball gefangen und nicht gespielt wird, sollten die Feldmaße so groß wie möglich sein)	- Der Fänger wirft sich den Ball an und spielt einen genauen Pass (bei unpräzisen Pässen auch Anwurf von unten zulassen)
	- Fehler vermeiden (Ball ins Feld treffen)		- Gleichwertige Mannschaften	- Aus der bereits eingenommenen Schlagposition schlägt der Angreifer den Ball direkt ins Feld
	- Bewegung zum Ball		- Spiel nach Zeit	- Ball fangen...
	- Ball zum Ziel bringen (Partner)			
				<b>Üben der Schlagbewegung</b>
				- Mit Ball indirekt an die Wand
				- Partnerweise über das Netz (Ball vor dem Körper fangen oder erst baggern und dann fangen...)

<b>11a</b>	W (8a) 1:1 Anpritschen // Baggern // > Pritschen // <			
<b>11b</b>	TaS 2:2 Angriff (St) GL oder Schleifenwurf // > Baggern oder Pritschen / Fangen - Anpritschen / Angriff (St) von der linken Seite (Pos.IV) // <			
	<p><b>TECHNIK</b></p> <p><b>Angriff/Aufschlag</b> Angriffsschlag im Stand nach Fremdanspiel</p> <p><b>Zuspiel</b> Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Impulsgebung</p> <p><b>Bagger</b> Grundposition Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Spielstellung Impulsgebung</p> <p><b>Feldabwehr</b> Gewöhnung an Bodenkontakt Angreifer beobachten</p> <p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwendung Basistechniken</li> <li>- Erstmalige freie Wahl der Spieltechnik bei der Ballannahme (Baggern oder Pritschen)</li> </ul> <p><b>TAKTIK</b> Spielfeld abdecken Entscheidung treffen Fehler vermeiden Bewegung zum Ball Zusammenspiel entwickeln Anbieten und Orientieren Ball zum Ziel bringen (Partner)</p>	<p>11a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, Feld an Feld</li> <li>- Kleine Felder (ca. 2x2m)</li> <li>- Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Partnerweise einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.)</li> <li>- Kaiserspiel</li> </ul> <p>11b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder</li> <li>- Netzhöhe ca. 10cm über der ausgereckten Hand</li> <li>- Vier Kinder einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit</li> <li>- Feldmaße ca. 4,5x4,5m, nicht größer (da erster Ball gespielt wird)</li> <li>- Spielrunden mit gleichwertigen Mannschaften</li> </ul>	<p>11a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annahmespieler nicht so weit vorn</li> <li>- Spielbeginn, wenn annehmender Spieler die richtige Arm- und Handhaltung eingenommen hat (Bagger)</li> <li>- Der Ball wird von der Grundlinie beidhändig eingepritscht</li> <li>- Der annehmende Spieler baggert den Ball direkt zurück</li> <li>- Der aufschlagende Spieler hat sich mittig im Feld postiert</li> <li>- Jetzt wird der Ball ohne Pause mit je einer Ballberührung über das Netz gepritscht ("Non-Stop")</li> <li>- Um die richtige Armhaltung zu bewahren dürfen die Hände während des Pritschens nicht abgesenkt werden (nach der Spielhandlung u.U. Arme lockern)</li> <li>- Das Aufschlagrecht erhält der Punksieger</li> </ul> <p>11b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Annahmespieler stehen abwehrbereit (Grundposition) mittig nebeneinander</li> <li>- Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf (sollte der Aufschlag von der Grundlinie nicht funktionieren, kann man auch wieder den vorgezogenen Aufschlag zulassen)</li> <li>- Annahmespieler müssen Entscheidung treffen, ob der Ball im Bagger oder Pritschen zum Partner gespielt wird</li> <li>- Den zweiten Ball fangen und zur Zuspielposition laufen (Pos.III)</li> <li>- Gleichzeitig läuft der Annahmespieler zur Pos.IV (linke Seite, für Linkshänder wäre rechte Seite einfacher) und stellt sich in Schlagposition auf (Schlagarm zurückgeführt, Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn)</li> <li>- Der Fänger wirft sich den Ball an und spielt einen präzisen Pass</li> <li>- Aus der Schlagposition schlägt der Angreifer den Ball direkt ins Feld</li> <li>- Ball baggern oder spielen...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball anwerfen und nach freier Wahl im Bagger oder Pritschen zurückspielen</li> <li>- Partnerweises Spielen (Technik freistellen)</li> </ul>

<b>12a</b>	SmO 1:1 Angriff (St) F oder GL // > * beidhändiges Fangen vor der Brust - Angriff (Sp) oder * jede andere Fangart - Anpritschen // <			
<b>12b</b>	SmO 2:2 Angriff(St) GL oder Schleifenwurf // > * Baggern oder Pritschen / Fangen - Angriff (Sp) oder * Fangen - Anpritschen / Pritschen // <			
	<b>TECHNIK</b> <b>Zuspiel</b> Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung <b>Bagger</b> Grundposition Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Spielstellung Impulsgebung <b>Angriff/Aufschlag</b> Angriffsschlag im Stand Stemmschritt <b>Feldabwehr</b> Gewöhnung an Bodenkontakt Angreifer beobachten Körper hinter den Ball bringen  <b>TAKTIK</b> Spielfeld abdecken Bewegung zum Ball Entscheidungen treffen Zusammenspiel Ball zum Ziel bringen - Ball verbessern Anbieten und orientieren Vorteile erspielen Lücke erkennen Fehler vermeiden	<b>12a</b> - Langnetz, Feld an Feld - Schmale, lange Felder (ca. 2x4,5m) - Netzhöhe ca. 5cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit (ca. 3-5min.) - Kaiserspiel  <b>12b</b> - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4,5x4,5m, nicht größer (da erster Ball gespielt werden soll) - Spielrunden mit gleichwertigen Mannschaften	<b>12a</b> - Der Annahmespieler steht abwehrbereit (Grundposition) mittig im Feld - Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf aus dem Feld oder von der Grundlinie - * Den Ball möglichst beidarmig vor dem Körper fangen (Körper hinter dem Ball, Torwartstellung) - Bis auf ca. 1,5m zum Netz laufen, Stemmschritt (Rechtshänder rechts-links) , abspringen und Ball über Kopf beidhändig in freien Raum werfen oder - * Kann der Ball nicht vor dem Körper gefangen werden, ist ein Angriff nicht gestattet - Der Ball wird aus optim. Position von unten angeworfen und danach über das Netz gepritscht (Lücke suchen)  <b>12b</b> - Beide Annahmespieler stehen abwehrbereit (Grundposition) mittig nebeneinander - Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf von der Grundlinie - * Den Ball im Bagger oder Pritschen zum Partner spielen - Zweiten Ball fangen und bis auf ca. 1,5m zum Netz laufen, dann Stemmschritt (Rechtshänder rechts-links), abspringen und Ball über Kopf beidhändig in freien Raum werfen oder - * Den ersten Ball fangen, zum Netz laufen und Ball zum Partner pritschen (nicht dichter ans Netz als eigene Position - im Prinzip parallel) - Ball über das Netz in die Lücke pritschen	- Koordinatives Üben verschiedener Schrittfolgen - Stemmschritt festigen - Luftgewandtheit entwickeln (Trampolin, Sprünge mit Drehungen, über Hindernisse...)

<b>13a</b>	TeS 1:2 Anpritschen F // > zwei Ballkontakte // <			
<b>13b</b>	TaS 1:2 Angriff (St) F od. GL // > drei Ballkontakte, wobei der Ball einmal gefangen werden darf, Zweierteam muss mind. einmal abspielen // <			
	<b>TECHNIK</b> <b>Zuspiel</b> Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Impulsgebung <b>Bagger</b> Grundposition Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Spielstellung Impulsgebung <b>Angriff/Aufschlag</b> Angriffsschlag im Stand  <b>TAKTIK</b> Umschalten und differenzieren Spielfeld abdecken Bewegung zum Ball Entscheidungen treffen Zusammenspiel Ball zum Ziel bringen Ball verbessern Anbieten und orientieren Vorteile erspielen Lücke erkennen Freie Räume finden Fehler vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder</li> <li>- Netzhöhe ca. 15cm über der ausgestreckten Hand</li> <li>- Drei Kinder einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit</li> <li>- Feldmaße ca. 4x4m</li> <li>- Kaiserspiel oder andere Wechsel</li> <li>- Vielfältige Mannschaftszusammenstellungen</li> </ul>	13a <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annahmespieler nehmen Grundposition ein</li> <li>- Ball aus dem Feld einpritschen</li> <li>- Die annehmenden Spieler müssen die Entscheidung treffen, ob der erste Ball im Bagger oder Pritschen angenommen wird</li> <li>- Zum Partner oder selbst 2x spielen</li> <li>- Zweiten Ball über das Netz in die Lücke bzw. freien Raum pritschen</li> </ul> 13b <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annahmespieler nehmen Grundposition ein</li> <li>- Angriff/Aufschlag von der GL (Ausnahmen dürfen ins Feld)</li> <li>- Der Ball muss dreimal gespielt werden, wobei er einmal gefangen werden darf (egal wann)</li> <li>- Das Zweierteam muss den Ball mind. einmal abspielen (Doppelspiel eines Spielers möglich)</li> <li>- Technik des Spielens über das Netz offen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen mit Doppelspiel (Pritschen - Baggern - Fangen, Pritschen - Baggern - Pritschen - Fangen...)</li> </ul>

<b>14a</b>	TeS 1:1 Anpritschen // > Baggern oder Pritschen // <		
<b>14b</b>	SmO 2:2 Angriff (St) F od. GL // > * Baggern oder Pritschen / Fangen - Angriff (Sp) oder * Fangen - Anpritschen / Pritschen / Pritschen // <		
	<b>TECHNIK</b> <b>Zuspiel</b> Beinaktivität Arm- und Handhaltung Impulsgebung <b>Bagger</b> Grundposition Beinaktivität Arm- und Handhaltung Spielstellung Impulsgebung <b>Angriff/Aufschlag</b> Angriffsschlag im Stand Stemmschritt <b>Feldabwehr</b> Gewöhnung an Bodenkontakt Beobachtung des Gegners Körper hinter den Ball bringen  <b>TAKTIK</b> Spielfeld abdecken Bewegung zum Ball Entscheidungen treffen Spielsituation erkennen – Offensive anstreben Zusammenspiel Ball zum Ziel bringen Ball verbessern Anbieten und orientieren Vorteile erspielen Lücke erkennen Fehler vermeiden - Täuschen	14a - Langnetz, Feld an Feld - Feldmaße ca. 2x2m - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Partnerweise einen Ball - Spiel nach Zeit - Kaiserspiel  14b - Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder - Netzhöhe ca. 10cm über der ausgestreckten Hand - Vier Kinder einen Ball - Spiel nach Zeit - Feldmaße ca. 4,5x4,5m, nicht größer (da erster Ball gespielt werden soll) - Leistungsgruppen bilden	14a - Beide Spieler stehen mittig in Grundposition - Ball von der Grundlinie einpritschen - Es wird Non-Stop gebaggert oder gepritscht - Je eine Ballberührung  14b - Beide Annahmespieler stehen abwehrbereit (Grundposition) mittig nebeneinander - Angriff/Aufschlag aus dem Feld - * Den Ball im Bagger oder Pritschen zum Partner spielen - Zweiten Ball fangen und bis auf ca. 1,5m zum Netz laufen, dann Stemmschritt (Rechtshänder rechts-links), abspringen und Ball über Kopf beidhändig in freien Raum werfen oder - * Den ersten Ball fangen, vom Fangort ans Netz zum Partner anpritschen (Pos.III) - Der Partner pritscht den Ball zum Anspieler zurück (nicht dichter ans Netz als eigene Position - im Prinzip parallel) - Anspieler pritscht den Ball über das Netz (Lücke)
			- Täuschungen, Finten lernen

<b>15a</b>	TeS 2:2	Angriff (St) GL (Schleifenwurf) // Baggern / Pritschen // >Pritschen // <		
<b>15b</b>	SmO 2:2	Angriff (St) GL (Schleifenwurf) // >* Spielen / Spielen / Spielen oder * Spielen / Fangen - Anpritschen / Spielen // <		
	<b>TECHNIK</b> <b>Zuspiel</b> Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Impulsgebung <b>Bagger</b> Grundposition Bewegungsaktivität Arm- und Handhaltung Spielstellung Impulsgebung <b>Angriff/Aufschlag</b> Angriffsschlag im Stand Stemmschritt  <b>TAKTIK</b> Spielfeld abdecken Bewegung zum Ball Entscheidungen treffen Zusammenspiel Ball zum Ziel bringen Ball verbessern Anbieten und orientieren Vorteile erspielen Lücke erkennen Fehler vermeiden Täuschen - Spielsituation erkennen - sicher spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langnetz, oder mehrere Volleyballfelder</li> <li>- Netzhöhe ca. 10cm über Handstellung</li> <li>- Vier Kinder einen Ball</li> <li>- Spiel nach Zeit</li> <li>- Feldmaße ca. 4,5x4,5m, (dem Leistungsstand der Schüler anpassen)</li> </ul>	<b>15a</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Annahmespieler stehen in Grundposition mittig nebeneinander</li> <li>- Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf von der Grundlinie</li> <li>- Ball im Bagger zum Partner, dieser pritscht über das Netz</li> <li>- Jetzt nur noch eine Ballberührung im Pritschen (wie Tennisdoppel)</li> <li>- Immer wieder versuchen, den Raum optimal aufzuteilen (mittig stehen)</li> </ul> <b>15b</b> Komplexes Spielen und Anwenden aller erlernten Basistechniken. Der zweite Ball darf gefangen werden (schwächere Spieler, komplizierte Spielsituation). Es können auch Schüler mit unterschiedlichen Leistungsniveaus gegeneinander spielen. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Annahmespieler stehen in Grundposition mittig nebeneinander</li> <li>- Angriff/Aufschlag oder Schleifenwurf von der GL</li> <li>- Der Ball muss dreimal gespielt werden</li> <li>- Als Alternative kann der zweite Ball gefangen und vom selben Spieler angespielt werden</li> <li>- Die Wahl der Spieltechnik ist freigestellt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerweise Vorbereitung auf das Spiel</li> </ul>

## Praktische Hinweise

- Zwischenspiele lassen sich in den verschiedensten Formen variieren. Voraussetzung ist, dass die Spielregeln einfach und beherrschbar sind. Erst wenn das Spiel funktioniert, können taktische Möglichkeiten erkannt werden und wird Freude aufkommen. Es ist durchaus sinnvoll, eine Spielform über mehrere Stunden anzuwenden. Dabei ist es wichtig, attraktive Organisationsformen zu finden. Auf jeden Fall dürfen bei Anfängern die Spielregeln nicht zu schnell gewechselt werden. Ist das Spiel angelaufen, sollte der Lehrer auf die richtige Ausführung der technischen Schwerpunkte achten.
- 1:1 oder 2:2 zu Beginn des Volleyballunterrichts ohne Festlegungen (Pritschen, Baggern) zu spielen ist nicht empfehlenswert. Zu schnell gehen in der Grobform beherrschte Techniken verloren. Mehrere Ballkontakte zuzulassen hat hingegen keinen negativen Effekt und kann eine Bereicherung des Spiels darstellen.
- Bei allen Spielen ist vor dem Wettkampf ein Miteinander-Spielen sinnvoll. Hierbei hat sich "eine bestimmte Handlungszahl zu schaffen" als sehr motivierend erwiesen.
- Im Anfangsstadium ist Pritschen leichter als Baggern. Sollte sich beim Baggerspiel Ungeduld ausbreiten (rote Arme, Ungenauigkeiten), ist ein Wechsel zum Pritschspiel innerhalb einer UE sinnvoll, zumal die Grobform des Pritschens gefestigt werden kann.
- Nicht alle Schüler werden das gewünschte Unterrichtsziel erreichen. Es ist in allen Spielen möglich, mittels Regelerleichterungen eine Integration leistungsschwächerer Schüler zu gewährleisten (Ball darf aufprallen, Aufschlag kann von weiter vorn erfolgen, Hilfstechniken dürfen angewandt werden).
- Als zusätzliche Erleichterung wäre bei allen Spielen auch ein Aufprallen des Balles möglich. Prallt er nicht hoch genug, müssen jedoch angepasste Techniken (z.B. Pritschen vor der Brust) hingenommen werden. Für die Entwicklung des Spielflusses ist diese Variante gut geeignet.
- Durch die Möglichkeit, den Ball fangen zu dürfen, können aber für nicht konzentrierte Kinder die Spielpausen zu lang werden. Dem kann man mit der Einführung der 5 (später 3)-Sekunden-Regel entgegenwirken (Ball muss nach max. 5 s weitergespielt werden, Gegner darf u.U. im Sekundentakt laut zählen).
- Das Kaiserspiel ist eine einfache und zugleich optimale Lösung, Leistungsunterschiede (für die Schüler unauffällig) auszugleichen. Eine weitere Möglichkeit des differenzierten Unterrichts wäre, die Klasse in Leistungsgruppen einzuteilen. Führt man diese Organisationsform über mehrere Unterrichtsstunden durch, so hat sich die Einführung einer "Bundesliga" mit Auf- und Abstiegsregel als äußerst attraktiv erwiesen (1. BL, 2. BL, RL usw.). Schon allein die Registrierung der Ergebnisse und deren Bekanntgabe wirkt äußerst motivierend (leider auch frustrierend!).
- Sind nicht genügend Spielfelder vorhanden, könnte man die Klasse in Gruppen aufteilen und Zusatzaufgaben (z.B. Dehn- und Kräftigungsübungen) anbieten. Einsätze als Helfer (Schiedsrichter...) sind ebenso möglich.
- An Bällen sollte es nicht fehlen. Im Anfängerbereich hat es jedoch keinen Sinn, zu harte Bälle bzw. welche aus minderwertigem Material zu verwenden. Auch wenn keine gesundheitlichen Schäden zu erwarten sind, die Arme werden schnell schmerzen (Bagger) und die Lust am Volleyball wird nicht lange währen.