

Volleyball spielen

Der neue «Volleyballfächer Elements» führt Kinder und Jugendliche spielerisch vom 3:3 zu einem attraktiven 6:6.



3:3
Volleyball spielen

4:4
Volleyball spielen

6:6
Volleyball spielen

Aufbauend auf den Fächer «Kids Volley spielen – Volleyballfächer Basics» werden die taktischen und technischen Volleyball-Grundlagen in vielen Spielformen vom 3:3 über das 4:4 bis zum 6:6 nach und nach eingeführt und angewendet. Ein strukturierter Aufbau spielbezogener Grundlagen ist die Basis für Unterricht und Verein.

Kleinfeldspiele eignen sich für den Einstieg besonders gut, weil alle Kinder und Jugendlichen viele Ballberührungen erleben und so einen grossen Einfluss aufs Geschehen haben. Damit werden spielerische Fähigkeiten – immer aufbauend auf bereits bekannten Elementen – zu einem Spielsystem auf dem Grossfeld entwickelt.

4:4 SPIELEN
SPIELFORMEN 12A

LERNSTART: SCHMETTERLING

Auf einem kleinen Volleyballfeld (z. B. Badmintonfeld) spielen 2 Teams mit je 4 SpielerInnen. Die SpielerInnen versuchen, den Ball so über das Netz zu werfen, dass die GegnerInnen ihn nicht fangen können. Wer von den GegnerInnen als erste die Flugbahn des geworfenen Balles erkennt, ruft «ja» und versucht, ihn zu fangen. Nach dem Wurf läuft die Spielerin um einen der hinter dem Feld platzierten Pylonen und kommt wieder ins Spielfeld. Das Zuspielen im eigenen Team und Verschiebungen mit dem Ball in der Hand sind nicht erlaubt. Wer den Ball nach einem Spielzug vom Boden aufnimmt, spielt von seiner Position aus mit einem Wurf übers Netz an.

METHODISCHER TIPP
Ein hohes Netz begünstigt das Lesen der Ballflugbahn und gibt den FängerInnen mehr Zeit, um sich zum Ball zu verschieben.

ZIEL
DIE FLUGBAHN DES BALLESEN ERKENNEN UND FRÜH RUFEN, WER DEN BALL NIMMT.

INGOLDVerlag

IM 3:3 ZUSPIELEN
BEWEGUNGSABLAUFE 4A

PASS VORWÄRTS: VORBEREITUNG
Sich zur Annahme orientieren

POSITION ZUM BALL
Unter den Ball laufen und sich zum Zuspieler ausrichten

BALLBERÜHRUNG
- Die Hände vor dem Körper über die Stirn führen
- Den Ball im «Körbchen» oberhalb des Kopfes spielen

IMPULSGEBUNG
Den Ball mit einer Ganzkörperstreckung sowie Streckung der Arme und Hände beschleunigen

ÜBERGANG
Dem Ball mit einer Ganzkörperstreckung in Richtung des Zuspielers folgen

INGOLDVerlag

IM 6:6 ANNEHMEN UND ANDREIFEN
ÜBUNGSFORMEN 21A

ANNEHMEN UND ANDREIFEN

Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten zu B und verschiebt sich anschließend mit Nachschritten so auf die Ausgangsposition für den Angriff ausserhalb des Feldes. B fängt den Ball und wirft diesen fliessend mit einem Fang-Wurf-Zuspiel von unten hoch auf die Pos. 4. Mit einem dynamischen Anlauf und Absprung schlägt A den Ball übers Netz. Auf der anderen Netzseite übernimmt C den Ball und geht zur Startposition. Gleichzeitig findet derselbe Ablauf mit einem Angriff über die Pos. 2 statt. D wirft zu E, verschiebt sich sw bis zur Seitenlinie (Ausgangsposition für den Angriff auf der Pos. 2) und greift an. E spielt zu F, übernimmt den Ball auf der anderen Seite und geht zur Startposition.

→ **ERSCHWEREN**
- Pass anstelle des Fang-Wurf-Zuspiels

ZIEL
DIE HANDELSKETTE ANNAHME-ANGRIFF KENNEN UND AUSFÜHREN KÖNNEN.

INGOLDVerlag

IM 4:6 BLOCKEN ODER VERTEIDIGEN
SPIELFORMEN 31A

3-METER-ZONEN-BATTLE

Zwei 3er-Teams spielen in der 3-m-Zone gegeneinander. Angespielt wird hinter der 3-m-Linie mit einem oberen Zuspiel übers Netz. Die Spieler müssen immer einen 2er-Block stellen, der dritte Netzspieler löst sich vom Netz, um zu verteidigen.

→ **VARIANTEN**
- Mit drei und mehr Teams als «King of the court» spielen (siehe Karte 33B)
- Der Trainer wirft den Ball direkt in einer Verteidigungssituation ins Spiel
- Als 4:4 mit Läufer 1 (siehe Karte 32A) spielen, der auf der Basisposition 1 steht

ZIEL
DIE GEGNERISCHEN ERFOLGE IM ANGRIFF MIT DISZIPLINIERTEM BLOCK VERTEIDIGUNGS-ORGANISATION EINSCHRÄNKEN.

INGOLDVerlag



In vielfältigen Spielformen werden technische Fertigkeiten und taktisches Verhalten spielerisch angewendet.

Mit dem Lernstart wird das Hauptthema jedes Niveaus eingeführt.

Pro Niveau steht eine Technik im Vordergrund, deren Bewegungsablauf detailliert eingeführt wird.

Mit Übungsformen werden die Bewegungsgrundmuster variantenreich entdeckt und geübt.



Die Autorinnen

Ruth Meyer ist Sportlehrerin am Gymnasium Biel-Seeland sowie Dozentin für Volleyball an der Universität Bern. Als Betreuerin für das Fachpraktikum Sport an der PH Bern sowie J+S-Expertin Kindersport und Volleyball engagiert sie sich zudem in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen und Vereinstrainerinnen und -trainern.

Nicole Schnyder ist als J+S-Fachleiterin und Expertin Volleyball und Autorin des entsprechenden J+S-Lehrmittels in der Aus- und Weiterbildung tätig. Die ehemalige Profi-Beach-Volleyballerin engagiert sich zudem als Trainerin von verschiedenen Juniorenteams für den Nachwuchs.

Bisher erschienen in der Reihe

KIDS VOLLEY SPIELEN
VOLLEYBALLFÄCHER BASICS

Autoren: Ruth Meyer, Jürg Zbinden

INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-393-0
Art.-Nr. 20.393

Preis CHF 34.00

VOLLEYBALL SPIELEN
VOLLEYBALLFÄCHER ELEMENTS

36 Karten, Format 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2020

Autorinnen: Ruth Meyer, Nicole Schnyder

INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-394-7
Art.-Nr. 20.394

Preis CHF 34.00