

# Inhaltsverzeichnis

*Vorstellung der Autorinnen, Dank des Verlages*

*Vorwort*

*Volleyball als Schulsport, Aufbau des Lehrmittels, Tipps und Hinweise,  
Wichtige Regeln für den Schulsport, Wort- und Zeichenerklärungen*

*Portionen*

1. Portion Spielerische Einführung mit Varianten von «Ball über die Schnur»
2. Portion Bewegung zum Ball und im Spielfeld
3. Portion Einführung oberes Zuspiel (Pass)
4. Portion Vertiefung oberes Zuspiel, Partnerparcours
5. Portion Einführung unteres Zuspiel (Manchette), oberes Zuspiel zu zweit
6. Portion Vertiefung Manchette und oberes Zuspiel, Partnerparcours
7. Portion Schnelligkeit, Reaktion, Orientierung, Entscheidung, Ballgefühl
8. Portion Einführung Service unten
9. Portion Einführung Service oben (Tennisservice)
10. Portion Vorbereitung zur Lernkontrolle
11. Portion Lernkontrolle
12. Portion Einführung Smash
13. Portion Smash, Tennisservice – Abnahme
14. Portion Vertiefung oberes Zuspiel und Manchette
15. Portion Spiel über drei Stationen
16. Portion Kennenlernen von verschiedenen Verteidigungsformen
17. Portion Gezieltes oberes Zuspiel, Einführung Finte, Angriffsformen
18. Portion Minivolleyball – Spielfreude, Taktik
19. Portion Vertiefung aller Techniken
20. Portion Beachvolleyball – Anreize und Tipps für das Spiel im Sand

# Vorstellung der Autorinnen

## *Miriam Moser*

Miriam Moser wurde 1978 in Basel geboren und wuchs in Wolfhalden AR auf. Nach dem Abschluss der Primarlehrerinnenausbildung in Rorschach unterrichtet sie seit 2000 an der Mittelstufe Illnau. Neben dem Teilpensum als Primarlehrerin studiert sie zurzeit an der Uni Zürich Psychologie. Ihre Hobbys sind Malen und Zeichnen ...



... natürlich nebst Volleyball. In ihrer Kindheit verbrachte sie mit der volleyballbegeisterten Familie ganze Wochenenden in Turnhallen. Sie spielt heute aktiv in der 2. Liga im VBC Züri Unterland mit und trainierte – nachdem sie ihre Ausbildungen zur Schiedsrichterin sowie zur Jugend- und Sporttrainerin in Magglingen absolviert hatte – vor allem Juniorinnen A und B. Ihre Faszination für den Volleyballsport erklärt sie folgendermassen: «Für mich ist Ausdauersport zu einseitig – ganz im Gegensatz zum Volleyball. Die hohen Anforderungen im taktischen, koordinativen Bereich, die schnellen Reaktionen und Entscheide sowie der absolut notwendige Teamgeist begeistern mich immer wieder aufs Neue. Zudem finde ich es ganz angenehm, durch ein Netz vom Gegner getrennt zu sein.»

## *Astrid Moser*

Die 1952 in Pratteln geborene Astrid Moser absolvierte das Lehrerseminar in Liestal und liess sich an der Uni Basel zur Turn- und Sportlehrerin ausbilden. Nach dem Diplom-II-Abschluss 1975 unterrichtete sie Sport am Gymnasium Münchenstein und zog nach der Heirat mit ihrem Ehemann, einem frisch gebackenen «Landarzt», ins Appenzellerland nach Wolfhalden. Heute besteht die Familie aus drei erwachsenen Töchtern und einem Sohn. Astrid Moser erteilt an der Schule Wolfhalden auf allen Stufen Sport, Zeichnen und Werken.



Erste Kontakte mit dem damals noch weniger bekannten Volleyballsport hatte sie bereits als Gymnasiastin, und seit 1970 profitieren diverse Mannschaften von ihrer Erfahrung als Trainerin. Astrid Moser spielte als Pässeuse 4 Jahre in der Nationalliga B mit Uni Basel. Bis heute ist sie aktiv als Spielertrainerin der VBG Wolfhalden, des Clubs, dem sie viel Herzblut als Gründungsmitglied, Trainerin und Spielerin opferte. Wie sehr ihr Volleyball am Herzen liegt, zeigt nicht nur der Umstand, dass sie sich zur Schiedsrichterexpertin ausbilden liess, sondern vor allem, dass der Ehepartner und alle ihre Kinder zu diesem Sport «gezwungen» wurden ... So versteht es sich wohl von selbst, dass die Mutter sich geehrt fühlte, als sie von ihrer Tochter zur Mithilfe am ZKM-Volleyballlehrmittel angefragt wurde und dass sie sich die Antwort nicht lange überlegen musste.

# Vorwort

## *Volleyball als Schulsport*

Volleyball wird in der Halle gespielt, am Strand wird gebeacht, in den Ferien spielt Alt und Jung zusammen, Turniere finden draussen oder in der Halle statt: Volleyball ist Leistungs-, Wettkampf-, Schul- und Freizeitsport. Seine rasante Entwicklung, seine innere Dynamik, seine Fairnessgrundlage und seine Offenheit haben dieses Spiel trotz vergleichsweise kurzer Tradition zum weitverbreitetsten und meistgespielten Mannschaftssport der Welt gemacht. Mit weltweit ca. 35 Millionen lizenzierten Spielern rangiert der Volleyballsport auf Platz eins, sogar noch vor dem Fussball.

Ein Ende dieses Siegeszuges ist gerade auch in der Schweiz dank der rasant steigenden Beliebtheit des Beach-Volleyballs noch längst nicht abzusehen.

## *Volleyball ist Schach bei 100 km/h*

Viele Lehrpersonen haben Angst, sich an diesen technisch komplexen Sport heranzuwagen. Es lohnt sich aber, dieses Spiel schon auf der Mittelstufe einzuführen, denn es fördert unter anderem die Koordination, das Ballgefühl, den Teamgeist sowie die Sprung- und die Schnellkraft. Wir hoffen, mit unseren 20 Portionen allen Lehrpersonen und Kindern den Volleyballsport durch einfache Übungen näherzubringen. Die Mittelstufenkinder haben das ideale Alter für eine gezielte, spielerische Einführung in diesen Sport. Sollte die Einführung erst auf der Oberstufe beginnen, kann vermehrt Gewicht auf Taktik und eine präzise Technik gelegt werden.

Das Schwergewicht liegt in diesem Werk darin, den Kindern die verschiedenen Techniken auf spielerische, einfache und freudbetonte Art zu lehren. Der Wettkampfgeist wird mit vielen Spiel- und Wettkampfformen geschult, ohne dass man sich mit statischen «sechs gegen sechs» Stehfiguren herummühen muss. Ein intensives und aktives Volleyballspiel ist erst mit einem gewissen Stand der Technik und der Taktik möglich. Da im Rahmen des Schulsportes ein attraktives «sechs gegen sechs»-Volleyballspiel kaum möglich ist, empfehlen wir höchstens ein Spiel bis «vier gegen vier».

Im Volleyball fehlt der Körperkontakt mit dem Gegner, ein egozentrisches Spielverhalten hat hier kaum Platz, so bekommt jedes Kind, jeder Charakter seine Chance. Das Miteinander wird gefördert. Dennoch treten die Unter-

schiede im sportlichen Können extrem hervor, sodass es ratsam ist, ab und zu leistungsgleiche Gruppen zu bilden.

Im Lehrmittel werden alle Grundtechniken eingeführt, auch wenn es nicht allen Kindern möglich sein wird, sie im Spiel anzuwenden. Aber es macht einfach Spass, den Ball möglichst hart zu smashen, den Gegner mit einer Finte auszutricksen oder den Service möglichst weit zu schlagen! Zurzeit lehren viele Trainer nicht starre, präzise vorgeschriebene Bewegungsabläufe, sondern lassen individuelle Ausführungen der Techniken zu, wenn diese zum Ziel führen. Wichtig ist die Freude an der Bewegung, dass der Ball regelkonform gespielt wird und präzise an den vorgesehenen Ort gelangt. Aus diesem Grund haben wir in unserem Lehrmittel die einzelnen Techniken nur in groben Zügen beschrieben. Denn vor allem im Schulsport sollte man die Kinder nicht durch zu viele technische Korrekturen einschränken, sondern den Spielfluss fördern und Freude an der Bewegung zulassen.

Miriam Moser und Astrid Moser

### *Aufbau des Lehrmittels*

Die meisten Portionen sind in Einlaufen/Einspielen, Hauptteil und Ausklang eingeteilt. Die wichtigsten Regeln befinden auf der nächsten Seite und werden jeweils bei der passenden Portion erklärt. In den einzelnen Lektionen bieten wir immer neue Übungen und verschiedene Varianten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden an. Es wird kaum je möglich sein, alle Varianten in einer Lektion durchzuspielen.

Möglichkeiten zur Arbeit mit diesem Lehrmittel:

- Die Portion übernehmen und nicht alle Varianten durchführen.
- Die Portion auf mehrere Lektionen ausdehnen.
- Wiederholen und Repetieren der einzelnen Übungen in verschiedenen Lektionen.
- Postenläufe, Stationentraining und Lernkontrollen sind so gestaltet, dass sie vergrössert und aufgehängt sowie als Laufzettel abgegeben werden können.

### *Tipps und Hinweise*

- Die Lektionen sind für eine Klassengrösse von 20 bis 24 Kindern ausgerichtet.
- Es lohnt sich, Volleybälle «soft» anzuschaffen, da mit alten, harten Volleybällen die Freude am Spiel schnell verloren geht (keine Schaumstoff- oder Kunststoffbälle!).
- Bei schönem Wetter können die meisten Portionen auch im Freien durchgeführt werden.
- Ballwagen und umgekehrte Kastenoberteile sind wichtige Trainingshilfen, die Verletzungen durch herumrollende Bälle vermeiden helfen.
- Vor allem am Anfang empfehlen wir, bei allen Übungen, kurze Distanzen zu wählen.
- Den Ball soll man nie mit einer Manchette ins Spiel bringen (Werfen, Pass, Service).
- Da Volleyball technisch und koordinativ sehr anspruchsvoll ist, wird es für die Kinder vor allem am Anfang nicht möglich sein, ein Spiel über mehrere Positionen mit mehreren Netzüberquerungen zu beherrschen. Dennoch sollte man ihnen immer wieder Zeit (z.B. 5 Minuten) für ein «richtiges» Volleyballspiel geben.
- Für Anfänger ist es oft nicht einfach, ein Volleyballnetz aufzustellen. Es lohnt sich eine sorgfältige Einführung, damit die Kinder es in Zukunft auch allein können.

## Wichtige Regeln für den Schulsport

Die wichtigsten Regeln werden in den Portionen passend zum Thema erklärt. Ausnahmeregelungen für Minivolleyball befinden sich in Portion 18, Ausnahmeregelungen für Beachvolleyball in Portion 20.

### Spielanlage

Feldgrösse  
Hallenvolley:  $9 \times 18$  m

Netzhöhe:  
Männer: 2,43 m  
Damen: 2,24 m

### Zählweise

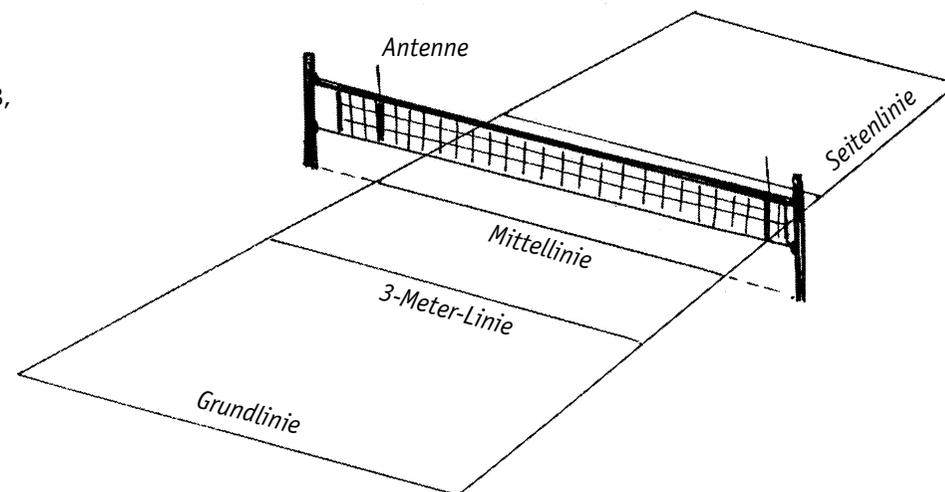
Das Spiel ist gewonnen, wenn ein Team drei Sätze gewinnt. Ein Satz wird auf 25 Punkte gespielt, mit einem Minimum von zwei Punkten Unterschied. Im Falle eines 2:2-Gleichstands wird der entscheidende Satz (der fünfte) auf 15 Punkte gespielt, mit einem Minimum von zwei Punkten Unterschied.

### Positionen

Hat die annehmende Mannschaft das Servicerecht gewonnen, rücken die Spieler um eine Position im Uhrzeigersinn weiter. Der Spieler, der vom Netz nach hinten kommt, serviert als nächster.

### Spielhandlungen

- Eine Mannschaft hat das Recht auf höchstens 3 Ballberührungen, bevor der Ball über das Netz zurückgespielt wird.
- Im Volleyball kann gepunktet werden, wenn der Ball im gegnerischen Feld den Boden berührt. Der Ball ist im Feld, wenn er den Boden des Feldes (die Begrenzungslinie gehört dazu) berührt. Berührt der Ball die Antenne, die Decke oder einen festen Gegenstand, wird es als Fehler geahndet.
- Es ist untersagt, das Netz zu berühren. Die Berührung der gegnerischen Spielfeldhälfte mit Füßen oder Händen ist erlaubt, wenn ein Teil des



Fusses (oder der Hand) auf der Mittellinie oder direkt darüber ist und der Gegner dabei nicht behindert wird.

- Der Ball darf das Netz berühren. Ein ins Netz gespielter Ball darf weitergespielt werden.
- Der Ball darf weder gefangen noch geworfen werden.
- Der Service darf von irgendeinem Punkt hinter der Grundlinie aus ausgeführt werden. Die Berührung der Grundlinie während des Aufschlags ist ein Fehler.
- Alle Mitspieler müssen sich während des Aufschlags im Feld befinden.
- Es ist kein Fehler, wenn ein Aufschlag das Netz innerhalb der Antennen – überquert und dieses dabei berührt.
- Nach einem Block darf der Ball noch von 3 Mitspielern berührt werden. Der Block zählt nicht als Berührung. Der Service darf nicht geblockt werden.
- Der Ball muss korrekt im eigenen Spielfeld geschlagen werden. Grundspielern ist es nicht erlaubt, vor der 3-Meter-Linie oberhalb der Netzkante anzugreifen.
- Unkorrektes Verhalten (etwa Fluchen, Einschüchtern, Beleidigen, Tätlichkeiten) gegenüber Gegnern, Mitspielern, Schiris oder Zuschauern wird mit gelben oder sogar roten Karten geahndet.

### *Wort- und Zeichenerklärungen*

Oberes Zuspiel	Pass, Pritschen
Unteres Zuspiel	Manchette, Baggern
Aufschlag	Anspiel, Service
Angriffsschlag	Smash
Finte	Nicht geschlagener Angriff mit offener Hand
Block	Beidhändiges Abwehren eines Angriffsballs über der Netzkante
Fisch, Hecht	Verteidigung im Flug, Fisch = Hechtbagger
Passeur, Passeuse	Zuspieler, Zuspielerin
Angriffsspieler	Spieler am Netz
Grundspieler	Spieler hinter der 3-Meter-Linie, Angriffsschläge über Netzhöhe sind vor der 3-Meter-Linie nicht erlaubt



Informationen zur Technik



Informationen für die Lehrperson



Spielregel



Einzelarbeit



Partnerarbeit



Laufweg



Ballweg

# Spielerische Einführung mit Varianten von «Ball über die Schnur»

## Lehrerinfo

**i** Volleyball ist eine technisch und koordinativ sehr schwierige Sportart. Um den Schülern am Anfang nicht durch allzu viele technische Übungen die Freude am Spiel zu nehmen, ist es sinnvoll, einen fließenden Übergang vom «Ball über die Schnur» zum Minivolleyball zu wählen.

## Vorbereitung

Badmintonnetz oder Schnur hallenlängs spannen.

Material: Ballone, Volleybälle, Basketbälle, Wasserball, Tennisbälle, Softbälle, evtl. «Zauberschnüre»

## Einlaufen mit verschiedenen Bällen

Verschiedene Bälle sind in der Halle verteilt (Volleybälle, Ballone, Basketbälle, Tennisbälle, Softbälle ...). Die Schüler laufen/hüpfen um die Bälle. Auf einen Pfiff der Lehrkraft nimmt sich jeder Schüler einen Ball und die Lehrkraft erteilt eine Aufgabe (siehe unten). Nach einem weiteren Pfiff stoppen die Schüler den Ball und laufen weiter (diverse Laufarten vorgeben).

Variante: Bei einem Pfiff suchen die Schüler Augenkontakt mit einem anderen Kind und tauschen die Bälle aus. Eine neue Aufgabe wird erteilt.

## Aufgaben

- Die Schüler rollen die Bälle mit dem Fuss/mit den Händen/mit dem Kopf/...
- Sie prellen die Bälle
- Sie jonglieren die Bälle
- Sie werfen die Bälle übers Netz und fangen sie ohne Bodenberührung auf der anderen Seite des Netzes wieder auf



Einlaufen mit verschiedenen Bällen



### Technik: Ballgefühl

**☐** Die Schüler erhalten paarweise einen Volleyball und stellen sich einander gegenüber am Netz auf. Die Schüler werfen sich mit dem beidhändigen Überkopfwurf den Ball zu.

- Höhe, Weite des Wurfs variieren
- Werfen im Stand, im Knien, im Sitzen, im Sprung
- So stark wie möglich, so schwach wie möglich
- Die Zahl erkennen, die der Partner nach dem Wurf mit den Fingern anzeigt, und diese vor dem Fangen des Balles rufen (Ziel: peripheres Sehen, während des Spielens auf Gegner und Mitspieler achten)

### Spielregel: Ball in und out

**☐** Im Volleyball kann gepunktet werden, wenn der Ball im gegnerischen Feld den Boden berührt. Der Ball ist im Feld, wenn er den Boden des Feldes berührt (die Begrenzungslinie gehört dazu). Berührt der Ball die Decke oder einen festen Gegenstand, wird dies als Fehler geahndet.

### Spiel: «Ball über die Schnur» mit verschiedenen Bällen

Kleine Spielfelder hallenlängs. Es spielen drei gegen drei oder vier gegen vier Schüler. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

- a) Auf jedem Spielfeld wird ein anderer Ball (Volley-, Wasser-, Tennisball ...) benutzt. Nach 3–4 Minuten werden die Bälle ausgetauscht.
- b) Gespielt wird mit einem Volleyball. Der Ball muss mindestens einmal abgegeben werden. (Naher Pass ans Netz möglich – der Ball kann im Sprung geworfen werden.)
- c) Das Kind, welches den Ball übers Netz geworfen hat, muss die Rückwand berühren, bevor es wieder ins Feld zurückdarf.
- d) Beide Mannschaften erhalten zusätzlich einen Ballon. Mit dem Volleyball wird weitergespielt und zusätzlich muss der Ballon in der Luft gehalten werden. (Beobachten des taktischen Verhaltens!)
- e) Spassvariante: Die Schüler werden mit einer «Zauberschnur» lose zusammengebunden. Der Ball darf nur von unten geworfen werden (längere Flugbahn). Die Schüler müssen als Team zusammenarbeiten.



Beidhändiger Überkopfwurf