

## 5. Doppelstunde – Pritschen (Uno-Spiele)

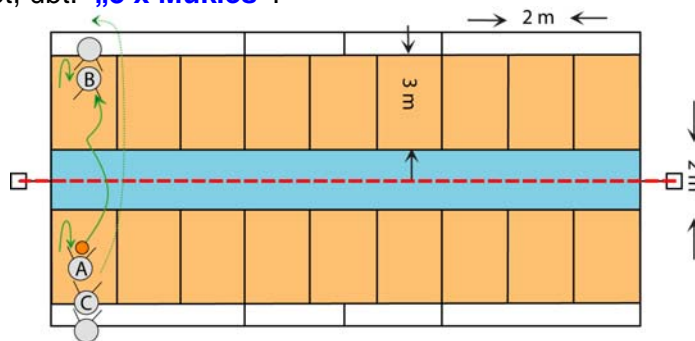
### Ball Anwerfen – Pritschen, das Obere Zuspiel festigen

- Lernziele:**
- *Bewegung zum Ball*
  - *Schulung von Ballgefühl und Timing*
  - *Ballkoordination und Pritschtechnik festigen*

**Zeit:** 20' (S 11 + S 12)

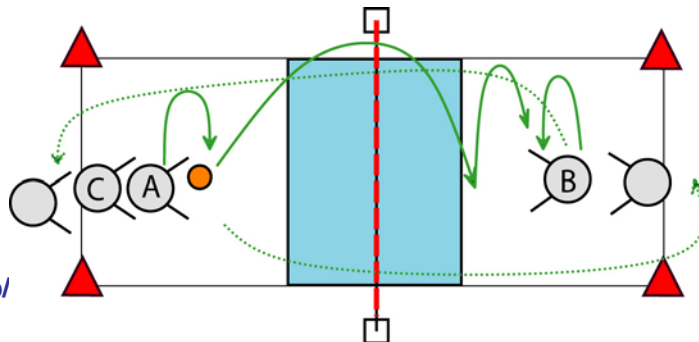
### „Rondo und Tabuzone - Mit Weiterspielen des Balles“

**Spielregeln:** Spieler A bringt den Ball ins Spiel auf Spieler B, läuft seinem Ball nach und stellt sich auf der anderen Seite hinten an. Jeder Spieler hat 3 „Leben“. Wer einen Fehler macht (Ball im Aus oder im Netz, Fehler bei Ballannahme/ -abwehr), hat ein Leben weniger, bis er ausscheidet. Wer ausscheidet, übt: „3 x Mukies“!



#### S 11 **Ball Anwerfen/Pritschen – Aufspringen/Doppelspiel - Weiterspielen**

Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten nach oben an. Mit richtiger Arm- und Handhaltung pritscht er den Ball beidhändig über das Netz. Spieler B lässt den Ball aufspringen, pritscht den Ball sich einmal zu (Doppelspiel) und spielt den Ball auf Spieler C.



Homepage: <http://>

S 11

### Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen - *Rondo mit Tabuzone*

#### Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- Spielfeldgröße: 2 m x 8 m
- Netzhöhe: Minimum 2,05 m (kann gegebenenfalls erhöht werden)

#### Organisation

- 1 Volleyball für 5 - 6 Spieler
- Den Ball in richtiger Pritschhaltung spielen

**Spieltaktik** - Seitstellschritte zur Seite und Nachstellschritte nach hinten um hinter den Ball zu kommen (Laufen, Stehen, Spielen)

#### Tabuzone (blaues Feld):

- Das Anspiel muss hinter der Tabuzone im eigenem Feld erfolgen.
- Jedes Anspiel in die gegnerische Tabuzone wird als Fehler gewertet, solange der Ball nicht vom annehmenden Spieler gespielt wird.

#### Anweisungen

##### S 11 / S 12

- Ball zielgenau pritschen
- Ball über und vor der Stirn spielen
- Kurze Seitstell- und Nachstellschritte, um hinter den Ball zu kommen

**S 12 Ball beidhändig auf den Boden werfen/Pritschen mit Zusatzaufgabe:  
Seitenlinie berühren - Doppelspiel - Weiterspielen**

Wie S 11 – ohne Aufspringen und mit Zusatzaufgabe

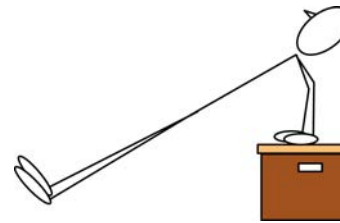
Zusatzaufgabe: Nach dem Pritschen über das Netz die rechte Seitenlinie berühren, dann Wechsel zur anderen Seite und hinten anstellen.

**Alle drei Leben verloren – dann „3 x Mukies“ – und wieder „Rondo“ spielen!**

**A. Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur**

Ausführung: Liegestütz rücklings, Hände auf dem Kasten, Beugen und strecken der Arme, Körper gestreckt.

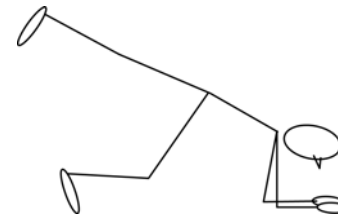
- 5 x Liegestütz



**B. Kräftigung der Gesäß-, Rücken und Ischiocruralen Muskulatur**

Ausführung: Ein Knie von der Unterlage leicht anheben, dieses bleibt gebeugt. Das andere Bein im Wechsel strecken und beugen. Ist das Bein gestreckt, dann bildet es mit dem Rücken eine Gerade.

- je Bein 5 x



**C. Komplexe Körperstabilisation**

Ausführung: Heben des Körpers in den seitlichen Unterarmstütz, nur Unterarm und Füße berühren den Boden. Diese Position über den vom Lehrer/ Trainer angegebenen Zeitraum halten, dann Seitenwechsel.

- je Seite 5 x



**Teil 1: Volleyballspezifisches  
Aufwärmen  
- Rondo mit Tabuzone**

**Durchführung „Rondo“**

**Material: 6 Kleinkästen**

- Je drei Kleinkästen an der  
Hallenlängswand.

Spieler, die beim „Rondo“ **drei Fehler** machen, gehen vom Feld und machen ihre 3 Übungen:

**„3 x Mukies“**

Danach spielen sie wieder bei ihrer Gruppe „Rondo“!

**Hinweis:**

Besteht das Rondoteam nur noch aus zwei Spielern, dann bleibt der Spieler nach Fehler stehen und wechselt nicht auf die andere Seite!

**TECHNIK: Erlernen und Festigen des Oberen Zuspiels**

**Lernziele:** - Unter Belastung festigen des Oberen Zuspiels  
 - Geschickt den Ball pritschen  
 - Laufwege koordinieren

**Zeit:** 30'

„Mitdenken, bewegen, geschickt den Ball spielen“

Über die nachfolgenden Spiel- und Übungsformen lernen die Kinder und Jugendliche, die Technik des Oberen Zuspiels unter erschwerten Bedingungen weiter zu festigen. Solche zusätzlichen Belastungen sind z.B. das Erfassen einer komplexen Aufgabenstellung, die Bewegungsanforderungen einer Spielform oder zusätzliche Aufgabenstellungen.

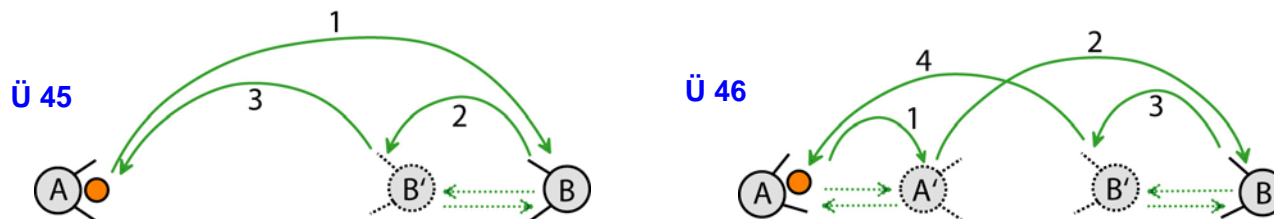
**Spielerisches Technikanwendungstraining****Zwei Spieler mit Ball****Ü 45** „Nach Vorwärtsbewegung den Ball pritschen“

Spieler A pritscht den Ball zu Spieler B. Spieler B spielt den Ball nach vorne, läuft seinem Ball hinterher und spielt den Ball zurück auf Spieler A. Spieler A fängt den Ball.

8 Wiederholungen dann Wechsel!

**Ü 46** „Wie Ü 14, beide Spieler pritschen den Ball nach Vorwärtsbewegung“

Spieler A spielt sich den Ball hoch nach vorne (ca. 2 m), läuft hinterher und pritscht den Ball auf Spieler B. A geht zurück in die Ausgangsposition. Spieler B spielt nun den Ball hoch nach vorne (ca. 2 m), usw...

**Ü 47** „Koordination – zwei Bälle gleichzeitig spielen“

Spieler A pritscht **Ball 1** auf B. Zur gleichen Zeit wirft B beidhändig von oben **Ball 2** auf den Boden, der von A gefangen wird. Bevor Spieler B **Ball 1** zurückpritscht, wirft er **Ball 1** wieder auf den Boden in Richtung Spieler A. A fängt den aufspringenden Ball, usw...

**Teil 2: Technik, Oberes Zuspiel**

- Die richtige Pritschhaltung lernen und festigen
- Geschickt den Ball pritschen unter Belastung

**Hinweis****Ü 45 – Ü 52****Pritschen unter Belastung**

- Beim Pritschen auf jeweils stabile Spielposition achten!
- Auf das „Kleine – und das Große Dreieck“ achten.

**Ü 46**

Vorher Ü 45 üben.

**Ü 47**

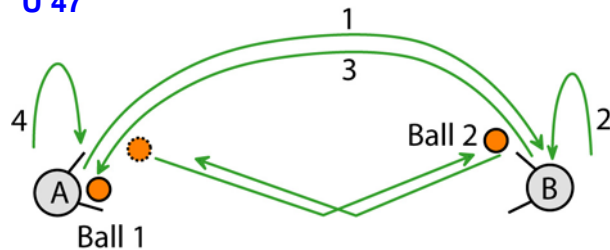
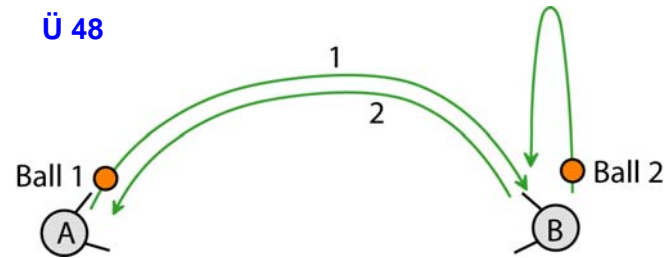
Den zweiten Ball erst spät auf den Boden werfen, dann den ersten Ball pritschen.

**Erleichterung:** der gepritschte Ball wird jeweils mit Doppelspiel gespielt.

**Ü 48** „Einen zweiten Ball hochwerfen, dann pritschen“

Spieler A pritscht den Ball zu B. B muss vor dem Zurückpritschen einen zweiten Ball hochwerfen und den nach dem Abspiel wieder auffangen.

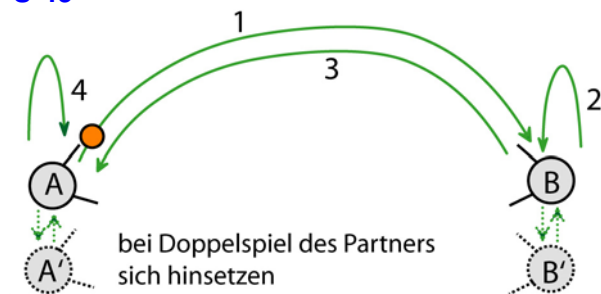
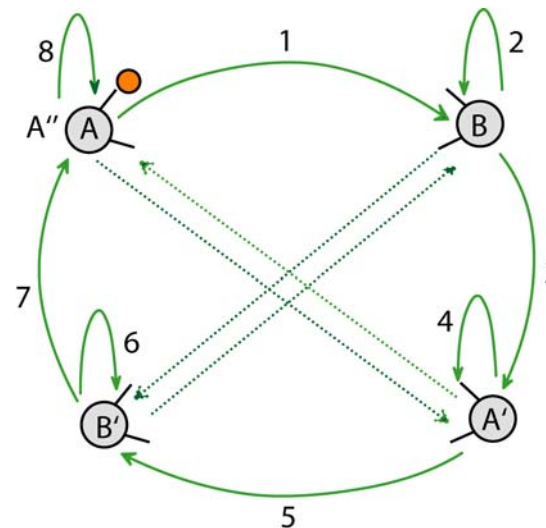
8 Wiederholungen dann Wechsel!

**Ü 47****Ü 48****Ü 49** „Nach Abspiel zum Partner sich auf den Boden setzen“

Spieler A wirft den Ball an, pritscht zu B und setzt sich auf den Boden. Spieler B pritscht sich den Ball nach dem Aufstehen einmal zu (Doppelspiel) und pritscht zurück auf A. Nach dem Abspiel setzt sich B auf den Boden. Spieler A steht auf, pritscht sich den Ball einmal zu und spielt den Pass auf Spieler B. Danach setzt er sich ab, usw...

**Ü 50** „Nach Abspiel in die neue Position laufen“

A spielt den Ball zu B und läuft sofort auf die Position A'. B spielt den Ball nach Doppelspiel zu A' und läuft sofort diagonal auf die Position B'. A' spielt den Ball nach Doppelspiel auf die Position B' und läuft sofort zurück auf Position A, usw...

**Ü 49****Ü 50****Teil 2: Technik, Oberes Zuspiel**

**- Die richtige Pritschhaltung lernen und festigen**

**- Geschickt den Ball pritschen unter Belastung**

**Ü 48**

- Dito Ü 47

- Den zweiten Ball entsprechend hoch anwerfen.

- **Tipp:** Den zweiten Ball erst ganz spät hochwerfen!

**Ü 50**

- Zur Orientierung können an den Eckpunkten Hütchen aufgestellt werden.

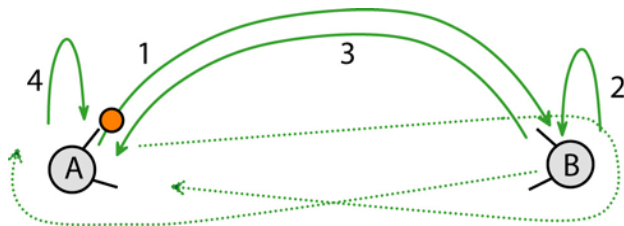
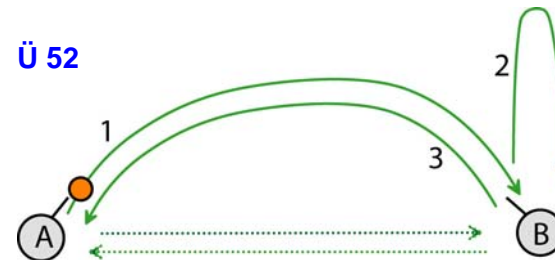
**Steigerung:** der gepritschte Ball wird direkt gespielt.

**Ü 51** „Nach Abspiel den Mitspieler umlaufen“

A spielt den Ball auf B und umläuft nach dem Abspiel Spieler B zurück in die Ausgangsposition. Spieler B mit Doppelspiel pritscht zurück auf A und umläuft Spieler A, usw....

**Ü 52** „Nach Hochspielen des Balles erfolgt Platzwechsel“

Spieler A und Spieler B spielen sich im Oberen Zuspielden Ball zu. Wenn einer der Spieler den Ball hoch spielt, dann tauschen beide Spieler „blitzschnell“ die Plätze. Beim Wechsel darf der Ball einmal aufspringen, bevor der Ball wieder zum Partner gespielt wird.

**Ü 51****Ü 52****Ü 53** „Bälle synchron hochspielen, auf Signal erfolgt Platzwechsel“

Spieler A und Spieler B jeweils mit eigenem Ball. Beide Spieler spielen „synchron“ ihren Ball hoch. Wenn einer der Spieler laut ruft „jetzt“, dann tauschen beide Spieler „blitzschnell“ die Plätze. Beim Wechsel darf der Ball einmal aufspringen, bevor weiter gespielt wird.

**Teil 2: Technik, Oberes Zuspielden**

**- Die richtige Pritschhaltung lernen und festigen**

**- Geschickt den Ball pritschen unter Belastung**

**Ü 51**

Der hochgeworfene Ball darf einmal aufspringen.

**Ü 53**

Die Laufwege vor dem Platzwechsel festlegen!

