

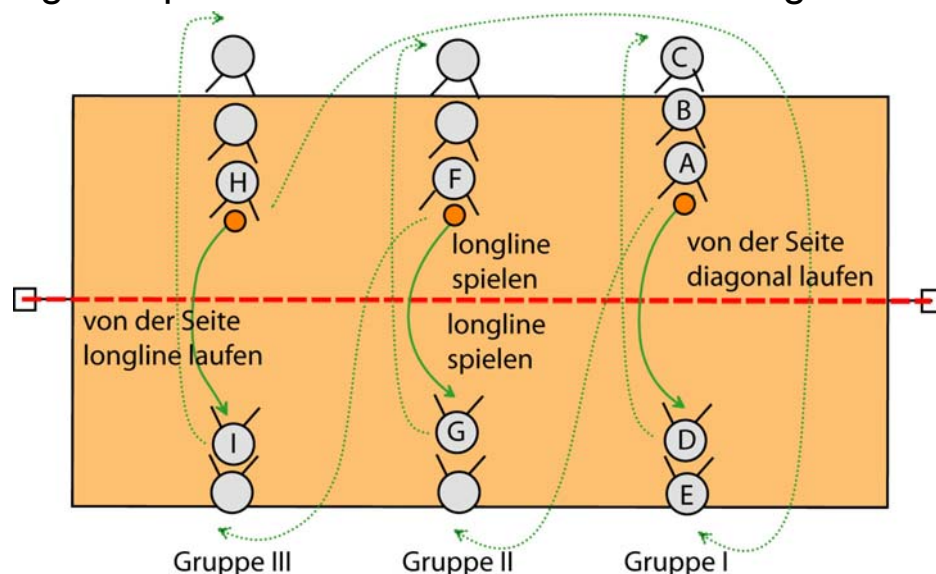
## 15. Doppelstunde - Baggern (Duo-Spiele) - Festigen des Unteren Zuspiels

### Pritschen oder Baggern, unterschiedlich Laufen – Die Grundtechniken festigen

**Lernziele:** - *Trotz starker Belastung den Ball mit richtiger Pritsch- und Baggertechnik spielen*  
- *Unterschiedliche Laufwege korrekt einhalten*

**Zeit:** 20'

**S 33** „Longline spielen – unterschiedliche Laufwege einhalten“



#### **A. Laufwege kennen lernen: durch Werfen und Fangen**

A wirft auf D und läuft diagonal zur Gruppe II, D fängt und wirft auf B und läuft dann longline usw....

#### **B. Abwehr mit Pritschen - Abspiel mit Pritschen**

Nach der Abwehr sich den Ball zupritschen und den Ball longline über das Netz zurückpritschen.

#### **C. Abwehr mit Bagger - Abspiel mit Pritschen**

Die Ball wird mit Bagger angenommen und vom Spieler longline über das Netz zurückgepritscht.

**D. Die Seite oben mit den Spielern H, F, A usw. baggert den Ball, die Seite unten mit den Spielern I, G, D usw. pritscht den Ball**

### Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen

**Unterschiedliche Laufwege, den Ball Longline spielen.**

Diese Spielform stellt hohe Anforderungen an die Konzentration der Spieler, da sie sich den Ball **mit genauer Technik zu spielen** müssen, jedoch die **Laufwege bezogen auf den Ballweg, unterschiedlich** sind.

#### Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- Großes Volleyballfeld
- Netzhöhe: Minimum 2,20 m (kann gegebenenfalls erhöht werden)

#### Organisation

- 3 Volleybälle für 3 Gruppen
- Die Bälle werden zu Beginn der Übung durch Ball anwerfen mit Pritschen ins Spiel gebracht.

#### Ball ins Spiel bringen:

- **Von der gleichen Seite**
- **Zur gleichen Zeit**

#### Variationen:

- **Direkt pritschen**
- **Mit Zusatzaufgabe:** Nach dem Abspiel **kurz in Bauchlage Gehen.**
- **Eine Zahl rufen:** A, F und H **rufen eine Zahl**, die von D, G und I **genannt wird**, nach dem Abspiel Wechsel zur anderen Gruppe.

**SPIELTAKTIK: Unteres Zuspiel, Spielformen zwei gegen zwei**

**Lernziele:** - Komplexe Erfahrungen sammeln bei der Technikanwendung  
 - In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen und rufen  
 - Unter Belastung mit richtiger Stellung des „Spielbretts“ baggern

Zeit: 30'

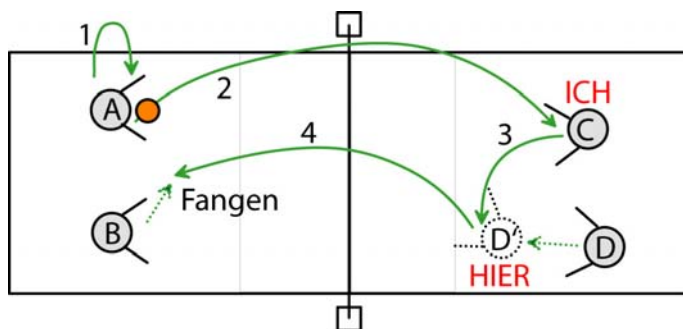
„Baggerabwehr und den Ball in die Lücke spielen“

*Bei den Spielformen zwei gegen zwei können die Kinder bzw. die Jugendlichen in idealer Weise das Untere Zuspiel üben und festigen. Die Verständigung mit dem Mitspieler durch das „ICH“ und „HIER“ zwingt den Spieler in Entscheidungssituationen durch Rufen Verantwortung zu übernehmen. Der Angreifer versucht zu „punkten“, indem er in die Lücke spielt.*

**Taktikorientierte Spielformen - Zwei gegen zwei****Ü 62 bag** „Den Ball vor an das Netz baggern und direkt in die Lücke pritschen“

Spieler A (B) wirft den Ball an und pritscht über das Netz. C bzw. D muss entscheiden, wer von ihnen den Ball spielt. Der Annehmende ruft „**ICH**“ (hier C) Der Nichtannehmende (hier D) läuft nach vorne und ruft „**HIER**“. Der Ball wird hier von Spieler C zum Mitspieler D gebaggert. D pritscht direkt über das Netz in die Lücke. A bzw. B nimmt den Ball mit Fangen an ...

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.



Hinweis zur Baggerannahme: Spieler C senkt bei der Ballannahme die Innenschulter ab und nimmt die Außenschulter hoch.

**Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel mit Anwendung im Spiel, 2:2**

- **Früh entscheiden**
- **Laut rufen**
- **Entschlossen handeln**

**Material und Spielfeld**

- Langnetz bzw. Band
- Spielfeldgröße: 3 m x 4,5 m  
Die Feldgröße hängt ab von der Spielform bzw. dem Könnensstand der Spieler. Eine Tabuzone unterstützt die Genauigkeit beim Zuspiel.
- Netzhöhe: Minimum 2,30 – 2,40 m

**Organisation**

- 4 Spieler pro Spielfeld – Ein Volleyball

**Spielregeln**

- **Aufschlag**  
Anwerfen des Balles und pritschen
- **Annahme**  
Ballannahme mit Bagger

**Anweisungen bzw. Korrekturhilfen****Ü 62 bag – Ü 67 bag**

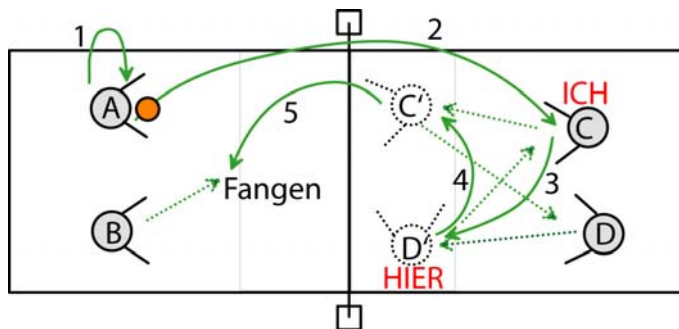
- **Bewegung** zum Ball  
(Laufen - Stehen - Spielen)
- Eine **Stabile Spielposition** einnehmen
- Auf die richtige **Stellung des „Spielbretts“** achten!
- Beim Abspiel des Balles:  
Auf **Bewegungsimpuls aus Arm- und Rumpfspannung** achten!
- **Ball in die Lücke spielen!**

**Ü 63 bag „Spielaufbau über den nichtannehmenden Spieler“**

Spieler A (B) wirft den Ball an und pritscht über das Netz. C und D müssen mit Rufen entscheiden, wer von ihnen den Ball spielt („**ICH**“ und „**HIER**“). Der Ball wird hier von Spieler C angenommen und diagonal vor ans Netz gebaggert. D läuft vor ans Netz, nimmt die Hände hoch zum Pritschen und spielt den Ball parallel zum Netz auf Spieler C. C pritscht über das Netz in die Lücke. A bzw. B nehmen den Ball mit Fangen an ...

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.

**Variation:** Nach Netzüberquerung d. Balles wechseln die Spieler C und D ihre Position.



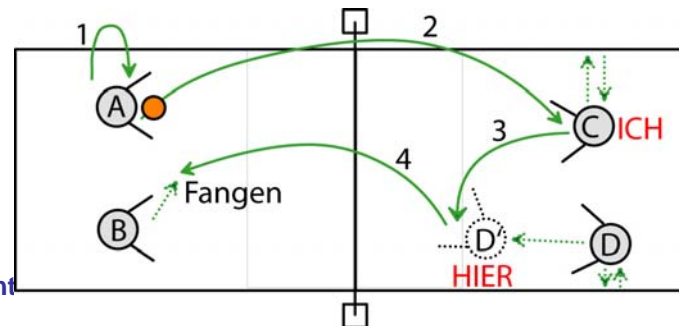
Spieler C und D auf gleicher Höhe. Spieler C entscheidet sich früh für die Ballannahme.

**Ü 64 bag „Der nichtannehmende Spieler greift an und spielt in die Lücke“**

Spieler A (B) wirft den Ball an und pritscht über das Netz. C und D müssen mit Rufen entscheiden, wer von ihnen den Ball spielt („**ICH**“ und „**HIER**“). Der Ball wird von Spieler C mit Bagger angenommen und hoch diagonal auf die Angriffslinie gespielt. Der Nichtannehmende (hier D) läuft vor und pritscht den Ball direkt über das Netz in die Lücke. A bzw. B nehmen den Ball mit Fangen an ...

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.

**Variation:** Nach Netzüberquerung des Balles berühren die Spieler C und D mit der Außenhand die Seitenlinie.



Der Nichtannehmende Spieler D läuft nach vorne und spielt den Ball.

**Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel mit Anwendung im Spiel, 2:2**

- **Früh entscheiden**

- **Laut rufen**

- **Entschlossen handeln**

**Anweisungen bzw. Korrekturhilfen****Ü 62 bag – Ü 67 bag**

- **Bewegung** zum Ball  
(Laufen - Stehen - Spielen)
- **Stabile Spielposition**
- Richtige **Stellung des „Spielbretts“**
- Beim Abspiel des Balles:  
**Bewegungsimpuls aus Arm- und Rumpfspannung**
- **Ball in die Lücke spielen**

**Ü 65 bag** „Sich entscheiden: *Fangen dann Pritschen* oder *Pritschen dann Bagger*“

Spieler A spielt den Ball ins Hinterfeld des Gegners. Spieler C und Spieler D müssen entscheiden, wer von ihnen den Ball spielt (rufen „**ICH**“ und „**HIER**“). Der Ball wird hier von Spieler C mit Bagger angenommen und diagonal nach vorne gespielt.

**Der Nichtannahmende Spieler beobachtet, wie sein Mitspieler den Ball annimmt!**

1. **Fängt** Spieler C den Ball, dann läuft Mitspieler D nach vorne und nimmt in richtiger Pritschhaltung die Arme hoch. Spieler C wirft den Ball ins „Körbchen“ von Spieler D. Spieler D **pritscht** den zugeworfenen Ball sich hoch und dann über das Netz in die Lücke.
2. Nimmt Spieler C den Ball **mit Pritschen** an, dann läuft Spieler D vor zur Angriffslinie und **baggert** den Ball sich zu und pritscht dann den Ball über das Netz in die Lücke.

Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht.

**Variation:** Nach Netzüberquerung des Balles berühren D und C ihr seitliches Hütchen und tauschen dann die Plätze.



Fängt C den Ball dann pritscht D den Ball (Doppelspiel) über das Netz in die Lücke

**Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel mit Anwendung im Spiel, 2:2**

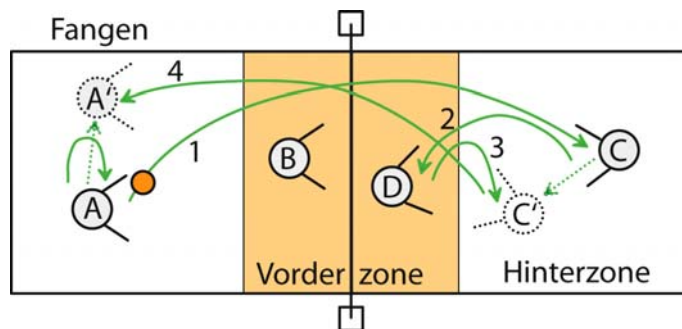
- **Früh entscheiden**
- **Laut rufen**
- **Entschlossen handeln**

**Anweisungen bzw. Korrekturhilfen****Ü 62 bag – Ü 67 bag**

- **Bewegung** zum Ball (Laufen - Stehen - Spielen)
- In eine **Stabile Spielposition** gelangen
- Richtige **Stellung des „Spielbretts“**
- Beim Abspiel des Balles: **Bewegungsimpuls aus Arm- und Rumpfspannung**
- **Ball in die Lücke spielen**

**Ü 66 bag** „Zuerst kurz und dann lang baggern“

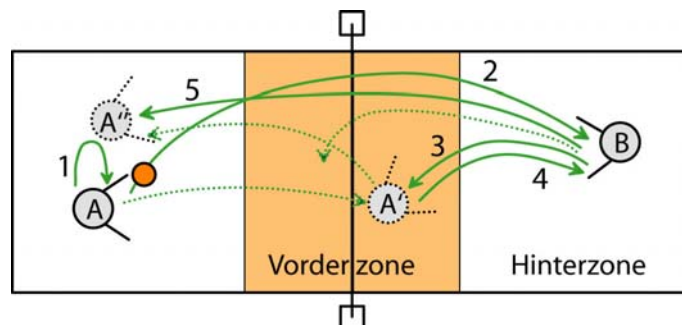
Spieler A wirft den Ball an und pritscht den Ball ins Hinterfeld des Gegners (Spieler C). C baggert den Ball kurz zu seinem Vorderspieler D und läuft in Richtung Vorderzone. Spieler D fängt den Ball und wirft beidhändig von unten auf Spieler C. C baggert den Ball lang über das Netz in die gegnerische Hinterzone. A fängt den Ball. Nach jedem Spielzug wechselt das Aufschlagsrecht. Gleichfalls wechseln bei jedem Spielzug Vorder- und Hinterspieler ihre Position.



Nach der Baggerannahme läuft C nach vorne und baggert den zugeworfenen Ball über das Netz.

**Ü 67 bag** „Den Ball genau auf den Gegner werfen und sofort ins gegnerische Vorderfeld laufen“

Gespielt wird zwei gegen zwei, wobei jeder Spieler in seinem Feld als Hinterspieler spielt (Ballabwehr) und im gegnerischen Feld als Vorderspieler. Punkte werden erzielt bei Fehler des Gegners, z.B. Ball im Aus oder auf dem Boden, usw.... Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten ins Hinterfeld von B und läuft unter dem Netz hindurch ins gegnerische Vorderfeld. Der Ball wird von Spieler B ins Vorderfeld **gebaggert**. A pritscht auf Spieler B und wechselt ins eigene Hinterfeld zurück. Spieler B fängt den Ball und wirft lang ins Hinterfeld auf A und läuft unter dem Netz hindurch ins gegnerische Vorderfeld, usw....



Nach Baggerannahme von A, läuft A wieder zurück ins eigene Feld und ...

**Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel mit Anwendung im Spiel, 2:2**

- **Früh entscheiden**

- **Laut rufen**

- **Entschlossen handeln**

**Anweisungen bzw. Korrekturhilfen****Ü 62 bag – Ü 67 bag**

- **Bewegung** zum Ball  
(Laufen - Stehen - Spielen)
- **Stabile Spielposition**
- Richtige **Stellung des „Spielbretts“**
- Beim Abspiel des Balles:  
**Bewegungsimpuls aus Arm- und Rumpfspannung**
- **Ball in die Lücke spielen**

Techniklernen durch Spielen

- Lernziele:** - Volleyball spielend lernen  
 - In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen  
 - Festigen von Grundtechniken

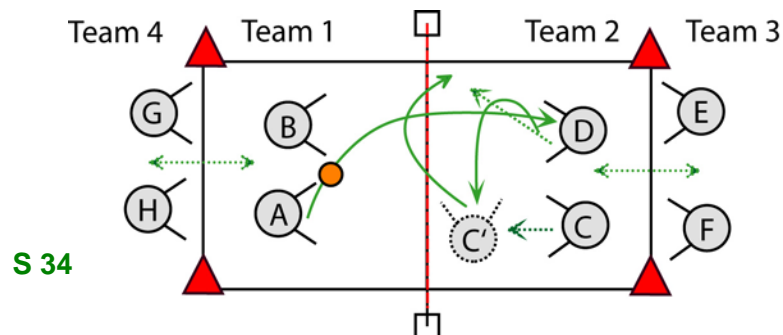
**Zeit:** 30'**S 34** „Schnell raus – schnell rein“ als Duo-Spiel

**Vorgabe:** Bei jedem Spielzug (zwei oder drei Ballkontakte) muss einmal gebaggert werden,  
 - oder Baggerabwehr beim ersten Ball, sonst Fehler

Bei Fehler geht die Mannschaft aus dem Feld **RAUS** – die andere Mannschaft kommt **REIN!**

Auf jeder Feldseite sind zwei Mannschaften: eine Mannschaft ist im Feld, die andere ist hinter der Grundlinie außerhalb des Feldes. Die beiden Mannschaften im Feld spielen einen Ball aus. Die Mannschaft, die keinen Fehler macht, erhält einen Punkt und bleibt im Feld. Die bislang spielfreie Mannschaft kommt auf der Verliererseite mit „Aufschlag“ ins Spiel. Dieser „neue Ball“ wird nach dem gleichen Prinzip ausgespielt.

Sieger ist dann die Mannschaft, die z.B. zuerst 15 Punkte erzielt.



Bei Fehler von Team 1, dann Wechsel mit Team 4.  
 Bei Fehler von Team 2, dann Wechsel mit Team 3.

Wird z.B. auf 4 Feldern gespielt, dann können in einer zweiten Runde die Teams leistungsorientiert neu gruppiert werden. **Auf Feld I spielen dann die vier Teams mit den meisten Punkten**, auf Feld II die Teams mit der zweithöchsten Punktzahl usw.

**Teil 3: „Schnell raus - schnell rein“ als Duo-Spiel****Material und Spielfeld**

- Langnetz bzw. Band
- 1 Ball für je 8 Spieler
- Spielfeldgröße: 4,5 m x 9 m
- Netzhöhe: 2,30 m oder höher

**Spielregeln**

- **Aufschlag**  
Anwerfen mit Pritschen/ Aufschlag
- **Annahme**  
Ballannahme mit Pritschen
- **Aufschlagsrecht**  
Das Team, das gepunktet hat.
- **Abspielpflicht**  
Der Ball muss innerhalb des Zweiertteams mindestens 2 x gespielt werden.

**Mögliche Fehler**

Ein Fehler des aufschlagenden Teams führt zum Aufschlagswechsel. Mögliche Fehler sind:

- ein Spieler berührt den Ball zweimal hintereinander
- ein Spieler berührt das Netz oder Teile der Netzhalterung
- die maximale Anzahl von 3 Berührungen wird innerhalb eines Teams überschritten
- der Ball fällt auf den Boden.
- ein Spielzug erfolgt ohne zu baggern