

29. Doppelstunde - frontaler Angriffsschlag - Technikanwendungstraining

Erwärmung Gefängnisball und komplexe Körperstabilisation

Lernziele: - Mobilisierung der Gelenke

- Sprintfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsvermögen

- Kräftigung/ Koordination mit Aufbau der Körperspannung für den Technikteil

Zeit: 30'

A. Erwärmung Gefängnisball

Spielbeschreibung:

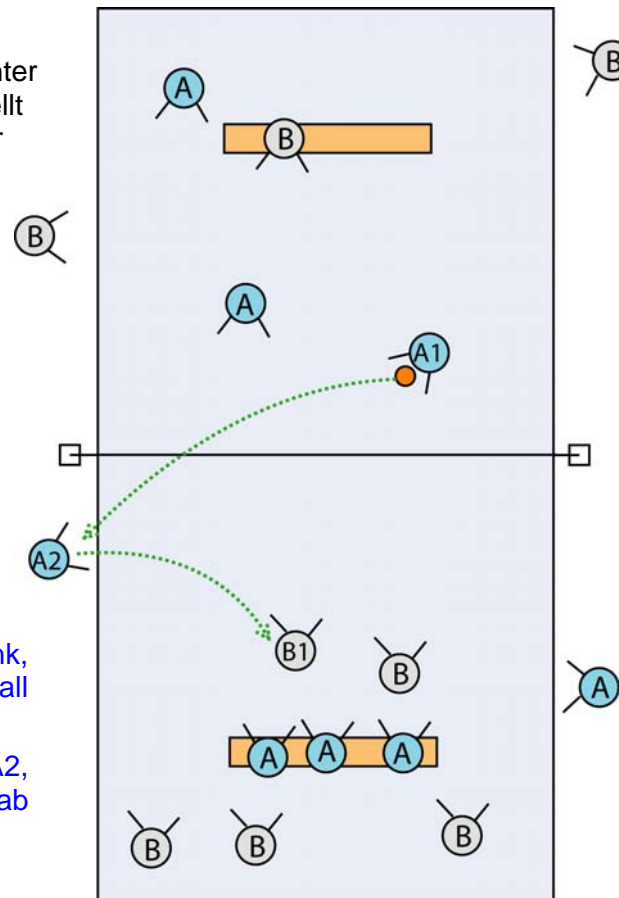
Zwei Teams versuchen sich im Volleyballfeld abzuwerfen (nach Völkerballregeln, zwei Grenzwächter jeweils an der Seitenlinie). Wer abgeworfen wird, stellt sich auf die Turnbank im anderen Spielfeld. Wenn er dort einen vom Mitspieler zugeworfenen Ball fängt, darf er wieder in sein Spielfeld zurück. Wenn sich weniger als 2 bis 3 Spieler einer Mannschaft im Spielfeld befinden, dann hat die andere Mannschaft diese Runde gewonnen.

Variante:

Wer auf der Bank steht, kann sich durch Abwerfen eines gegnerischen Spielers „frei werfen“.

Mannschaft A stehend auf der Bank, kämpft mit Mannschaft B um den Ball

A1 spielt den Ball zu Grenzwächter A2, A2 wirft B1 ab



Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen - Spiel: Gefängnisball



Teil 1: Kräftigen, Koordination

Organisation

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- **Material:** Seile, Wackelbretter, Hanteln, Basketball.

B. Komplexe Körperstabilisation, Ausdauer, Kräftigung und Koordination (Sprungseil, Wackelbrett) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Schlusstand, Seilenden in der rechten bzw. linken Hand.

Ausführung: Lockere Sprünge einbeinig im Wechsel.



1



2

Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung

Ausgangsstellung: auf einem Wackelbrett stehend, Hanteln in den Händen, Arme vor dem Körper gestreckt.

Ausführung: Die gestreckten Arme waagrecht seitwärts und wieder zurückführen ...



3



Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Schlusstand, Seilenden in der rechten bzw. linken Hand.

Ausführung: Das Seil schwingt rückwärts, lockere Sprünge mit Zwischenhüpfer.



4

Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung

Ausgangsstellung: auf einem Wackelbrett stehend, Knie leicht gebeugt, Hände in Fanghaltung vor der Brust.

Ausführung: Geworfenen Ball vom Partner fangen und mit Druckpass zum Partner zurückspielen (Basketball).



6



5

Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung

Ausgangsstellung: auf einem Wackelbrett stehend, Hanteln in den Händen, Arme vor dem Körper gestreckt.

Ausführung: Die gestreckten Arme auf- und abbewegen.

Quattro-Volleyball - Spielregeln - Spielsystem ohne Block

Lernziel: - Taktische Grundaufstellung mit Zuspiel auf der Position III
- Gegner schlägt auf - Annahme
- Angriff - Feldverteidigung

„Quattro-Volleyball Teil I – der ideale Übergang zum Großfeld“

Die Spielregeln im Quattro-Volleyball kennen

Mannschaft

Eine Mannschaft besteht aus maximal 8 Spielern (4 Stamm- und 4 Auswechselspieler).

Spielfeldmaße

7 m x 7 m, ein Feld wird durch die Angriffslinie (Drei-Meterlinie) in eine Vorder- und Hinterzone geteilt.

Netzhöhe

2,24 m bei Jungen; 2,15 m bei Mädchen

Aufschlag

Ein Spieler - nach vorgegebener Reihenfolge - schlägt den Ball entlang der gesamten Grundlinie über das Netz ins gegnerische Feld. Der Aufschlag darf das Netz berühren. Er darf vom Gegner nicht geblockt werden. So genannte "Stoßaufschläge" sind Fehler. Punkte können nur bei eigenem Aufschlag erzielt werden.

Grundaufstellung der Spieler und Positionswechsel

Es wird in drei Vorderspieler (Positionen IV, III und II) und einen Hinterspieler (Position H) unterschieden. Der Hinterspieler führt den Aufschlag aus. Er darf in der Vorderzone den Ball weder blocken noch oberhalb der Netzkante zum Gegner spielen. Er muss beim gegnerischen Aufschlag hinter einem Vorderspieler stehen.

Bei Aufschlagwechsel ändern die Spieler die Positionen wie folgt: H → IV, IV → III, III → II, II → H.

Ballberührung

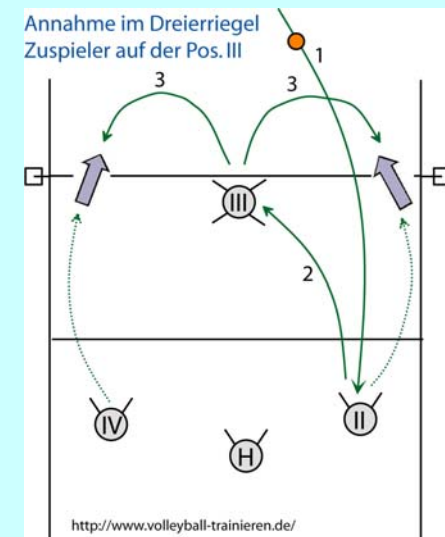
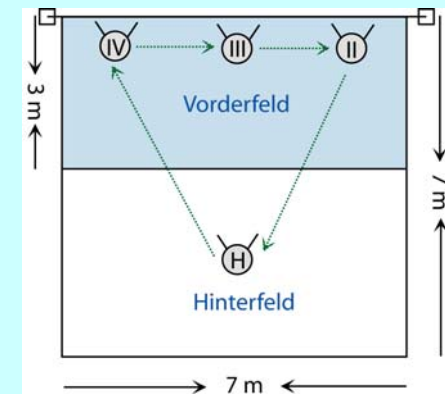
Direktes Rückspiel ist erlaubt, jedoch ist ein Verbot des direkten Rückspiels im Schulvolleyball oft sinnvoll.

Quattro-Volleyball Teil I

- **Spielregeln**
- **Zuspieler auf Position III, ohne Block**

Hinweis

„Quattro-Volleyball Teil II – mit Block“
finden Sie in der Doppelstunde 31!



Annahme und Abwehr des Balles

Aus der Aufstellung beim Mini-Volleyball leitet sich folgende Aufstellung beim Quattro-Volleyball organisch ab: Der Zuspieler steht auf der Position III am Netz. Die Annahme erfolgt durch einen Dreier-Riegel der anderen Spieler.

Die Spielerpositionen und ihre Funktionen**H = Hinterspieler**

Er führt den Aufschlag aus. Er übernimmt die Angriffs- und Blocksicherung hinter dem jeweiligen Netzspieler und steht im Dreier-Riegel in der Mitte der Annahme.

III (Z) = Zuspieler

Er spielt die Außenpositionen hoch bzw. halbhoch an, blockt und übernimmt Sicherungsaufgaben.

II/ IV = Außenspieler

Sie stehen in der Annahme rechts und links von Spieler H, greifen auf den Außenpositionen an und übernehmen die Angriffssicherung und Feldverteidigung.

Überlegungen zum Spielsystem Quattro-Volleyball?

Quattro-Volleyball verbindet die Kleinfeldspiele 2:2, 3:3 mit dem Wettkampfspiel 6:6. Es **eignet sich besonders für den Schulsport**, da

- **viele Schüler gleichzeitig zum Spiel kommen** (Kleinfeld),
- **die Spieltaktik durchschaubar ist** und
- **die verschiedenen Grundtechniken weiter gefördert und gefestigt werden.**

Bei den Spielen 2:2 und 3:3 steht die Förderung und Entwicklung von Einzeltaktiken im Vordergrund, wie z.B. Pritschen, Baggern oder Aufschlag. Beim Quattro-Volleyball hingegen, sollen die Spieler **spezielle gruppentaktische Verhaltensweisen lernen**, wie z.B. das Zusammenspiel von Aufschlag - Annahme oder den Komplex Angriff - Feldabwehr.

Im Bereich des Taktiklernens erscheint es sinnvoll, die Spielelemente einer Übung zu reduzieren. Wird z.B. der Spielaufbau trainiert, dann entfällt bei der Übung das Element Aufschlag/ Annahme, der Ball wird z.B. hoch vom Netzpfeiler aus eingeworfen. Wird dieser „leichte Ball“ fehlerhaft gespielt, dann bekommt der Spieler sofort einen zweiten Ball (Dankeball) zugeworfen. Parallel dazu kann über Übungsformen der Komplex Aufschlag/ Annahme gefestigt werden.

Quattro-Volleyball Teil I

- **Zuspieler auf Position III, ohne Block**
- **Spielerpositionen**
- **Einordnung des Spielsystems**

Innerhalb einer Übung erfolgt **der Spielerwechsel entsprechend den Aufgabenstellungen**, die „Ballholer“ wechseln zur Annahme, die Annahme zum Angriff usw.

Wurden die **Teilbereiche in Übungen erfolgreich trainiert**, dann können diese Elemente im letzten Drittel einer Doppelstunde **in das Spiel integriert werden**: „Techniklernen durch Spielen“. **Das Zuspiel von der Position III** entspricht der momentan **gebräuchlichen Taktik und schließt nahtlos an die Spielweise beim Mini-Volleyball an**. Dabei sollte die Technik des **Überkopfpasses** vorhanden sein.

Vorteile beim Zuspiel von der Position III:

- Das hohe Zuspiel auf die Außenpositionen ist **technisch einfacher**, als das Zuspiel von der Position II (kurz/ lang).
- Dadurch wird gerade im Schulbereich das **Technik-Lernen unterstützt** und **Erfolgslebnisse im Spiel** sind deutlich höher.

Spieltaktik Quattro-Volleyball

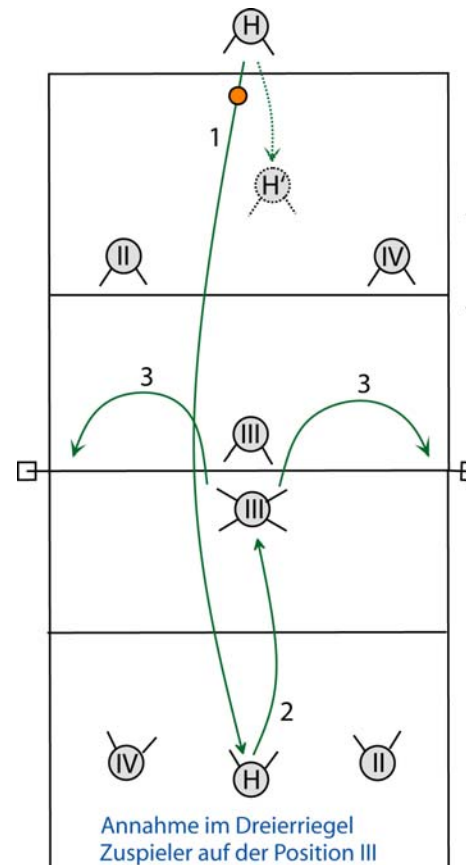
– Zuspiel von der Position III ohne Block

Das Spielsystem Quattro-Volleyball wird ohne Block eingeführt und nachfolgend auf den Einerblock erweitert.

Spielsituation:

**Gegner schlägt auf,
Annahme des Aufschlags.**

- **Annahme im Dreierriegel**
durch die Spieler IV, H und II.
- **Spielaufbau**
 - Hier Annahme von Spieler H auf Zuspieler III,
 - Zuspieler III spielt den Pass, nach vorne auf die Position IV bzw. als Überkopfpass auf die Position II.
 - Die Spieler II und IV greifen über die Außenpositionen an.



Quattro-Volleyball Teil I

- Zuspieler auf Position III, ohne Block

Hinweis:

Das **Zuspiel von der Position III** entspricht der momentan gebräuchlichen Taktik.

Auf die Darstellung, Zuspiel von der Position II, wird verzichtet.

Spielsituation:

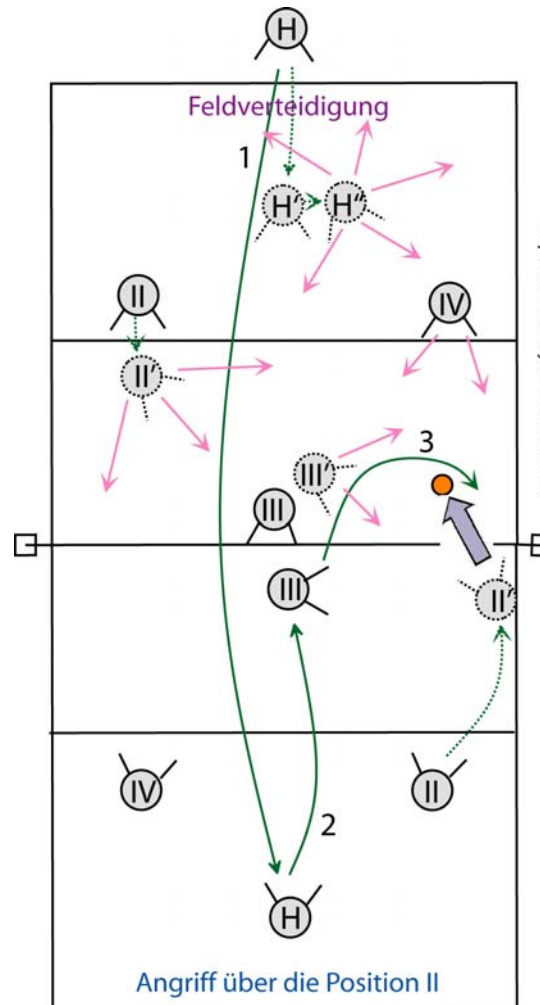
Angriff der annehmenden Mannschaft, der Gegner wehrt den Angriff ab.

- **Vorbereitung Feldverteidigung**

- Gegenüber der Annahme (Dreierriegel) gehen die Spieler II und IV mehr nach vorne und etwas nach außen orientiert!

- **Feldabwehr**

- Den Spielaufbau des Gegners beobachten.
- Der Angriff kommt hier über die Position II als Sprung-Pritsch-Angriff, Lobb oder Drive.
- Zuspieler III in der Feldabwehr orientiert sich in Richtung Angreifer.
- Schulterachse der Abwehrspieler IV, H und II zeigt in Richtung Angreifer.
- Danach Spielaufbau über die Position III.

**Quattro-Volleyball Teil I**

**- Zuspieler auf Position III,
ohne Block**

TECHNIK: Technikanwendungstraining - Spielformen zum frontalen Angriffsschlag (4:4)

- Lernziele:** - Einen gegnerischen Angriff abwehren und einen Gegenangriff aufbauen
 - Angriff aus verschiedenen Annahme- und Abwehrsituationen
 - In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen

Zeit: 25'

„Erfolgreich in unterschiedlichen Spielsituationen angreifen“

Entsprechend dem Könnensstand der Spieler werden verschiedene individualtaktische Elemente als Komplex geübt bzw. trainiert, z.B. Aufschlag-Annahme oder Angriff-Feldverteidigung. Fehler werden vom Trainer zeitnah korrigiert.

Technikanwendungstraining - Übungen

Frontaler Angriffsschlag nach Annahme und Zuspiel

Ü 47 ang „Der Angriff nach Überkopfpass wird belohnt – 4:4“

Der Trainer bringt durch beidhändiges Anwerfen den Ball ins Spiel. Die Annahme erfolgt im Dreierriegel (IV, H, II). Die Annahme kommt zum Zuspieler auf die Position III. Dieser spielt den Ball auf die Außenpositionen IV bzw. II. Abspieldpflicht, sonst Fehler!

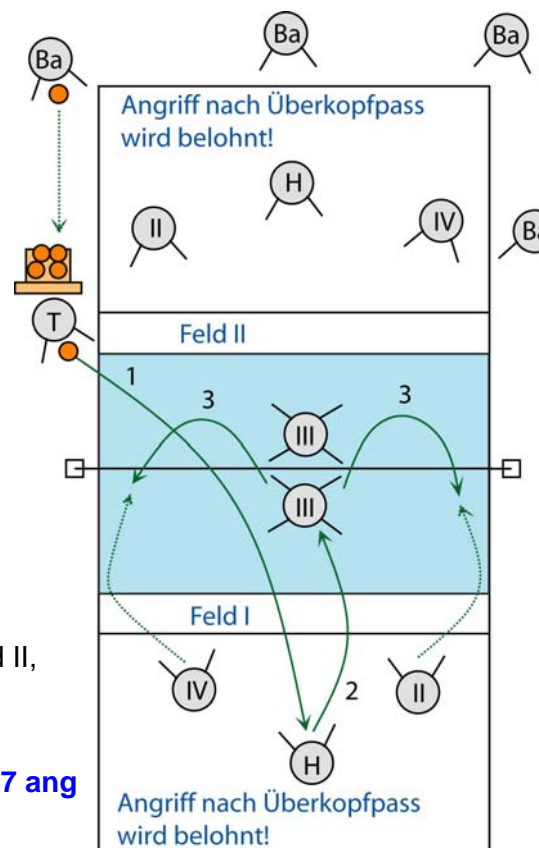
Punktewertung

- Für jede erfolgreiche Angriffsaktion erhält das **Team zwei Punkte**.
- Zusatzpunkt:** Für jeden erfolgreichen Angriff, **nach Zuspiel rückwärts**, erhält das **Team einen Zusatzpunkt**.

Wechsel

Der Wechsel erfolgt im Block! Die „Ballsammler“ (Ba) wechseln nach Feld I, die Spieler vom Feld I auf das Feld II, die Spieler vom Feld II sammeln Bälle ein.

Ü 47 ang



Teil 2: Technik Angriffsschlag Technikanwendungstraining - Übungen Quattro-Volleyball

Material und Spielfeld

- Spielfeldgröße: 7 m x 7 m
- Netzhöhe: Minimum 2,15 m – 2,30 m
- Mit Tabuzone = „Graben“, Breite 2 m bis 3 m. Angriffsbälle, die in der Tabuzone landen, sind Fehler.

Korrekturhilfen für das Obere Zuspiel rückwärts - Überkopfpass

- Körperstreckung nach hinten oben.
- Spielpunkt über dem Kopf.
- Aktive Unterstützung durch die Daumen, mit Handgelenkeinsatz.

Die Technikbeschreibungen sowie Bilder zum Überkopfpass finden Sie in der Doppelstunde 17.

Technikvariationen

- In der Grundform werden alle Bälle **gepritscht**.
- Der dritte Ball muss **im Sprung** gespielt werden.
- Der dritte Ball muss **mit Drive** oder **frontalen Angriffsschlag** - geschlagen werden.

Ü 48 ang „Angriff gegen Abwehr – Zwei Dreierteams“

Der Trainer bringt durch beidhändiges Anwerfen auf das **Angriffsteam** den Ball ins Spiel. Jeweils zwei Spieler nehmen den Ball im Hinterfeld an (hier Spieler A und B). Die Annahme kommt zum Zuspieler auf die Position III. Der Angriff erfolgt über die Außenpositionen IV bzw. II.

Ruft der annehmende Spieler (hier Spieler A) laut „**ICH**“, dann **greift der nichtannehmende** (hier Spieler B) auf die beiden Abwehrspieler (hier Spieler E/ F) an.

Das **Abwehrteam** (hier Spieler E/ F) versucht den Angriff abzuwehren und einen Gegenangriff aufzubauen. Bei drei Ballkontakten kann das Abwehrteam mit einem Angriffsschlag angreifen.

Punktewertung

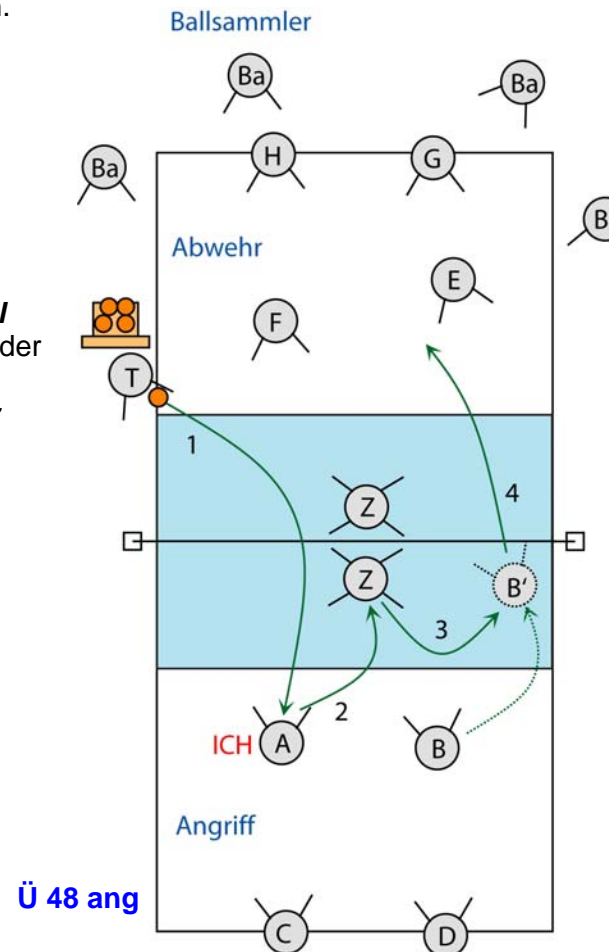
Angriff: Für jeden erfolgreichen Angriffsschlag erhalten die Angreifer **zwei Punkte**.

Abwehr: Für jeden **erfolgreich abgewehrten Ball** erhalten die Abwehrspieler **einen Punkt**. Wird mit der **dritten Ballberührung erfolgreich ein Angriffsschlag abgeschlossen**, dann erhält die Abwehr **zwei weitere Punkte**.

Wechsel

Der Wechsel erfolgt im Block!

Die „Ballsammler“ (Ba) wechseln zum Angriff, der Angriff zur Abwehr, die Abwehr sammelt die Bälle ein.



Teil 2: Technik Angriffsschlag

Technikanwendungstraining

- Übungen

Quattro-Volleyball

Material und Spielfeld

- Spielfeldgröße: 7 m x 7 m
- Netzhöhe: Minimum 2,15 m – 2,30 m
- Mit Tabuzone = „Graben“, Breite 2 m bis 3 m. Angriffsbälle, die in der Tabuzone landen sind Fehler.

Hinweis zur Spieltaktik:**Angriff:**

Fester Zuspieler Z und die beiden Paare A/ B und C/ D. Nach jeder Aktion wechseln die beiden Paare.

Abwehr:

Fester Zuspieler Z und die beiden Paare E/ F und G/ H. Nach jeder Aktion wechseln die beiden Paare.

Ü 49 ang „Angriff mit Angriffssicherung – 3:4“

Das „**Dreierteam**“ befindet sich immer am Aufschlag – der vierte Spieler D, befindet sich in Warteposition und hält sich mit einem Ball bereit. Das **Viererteam** auf der anderen Feldseite wehrt Bälle ab, greift an und sichert den Angriff. Die Ballsammler (Ba) sammeln die Bälle ein.

Aufgabenverteilung:

Das **Dreierteam** spielt den Ball **direkt** oder mit **maximal zwei Ballkontakten** über das Netz.

Für das **Viererteam** besteht **Abspielpflicht** bzw. **bei drei Ballkontakten erfolgt ein Angriff mit Angriffsschlag (Drei-Schritt-Rhythmus)**.

Aufgaben im Viererteam:**1. Zuspiel**

Hohe Bälle werden mit Pritschen, flache Bälle mit Bagger auf den Zuspieler gespielt.

2. Angriffssicherung – Angriff von Spieler II

- Der **Zuspieler III** sichert nach Zuspiel seinen Angreifer (Nahsicherung).
- Der **Nichtangreifer IV** übernimmt die Sicherung in der Diagonale (Fernsicherung).
- Der **Hinterspieler H** sichert den Angreifer longline (Nahsicherung).

3. Spielbereitschaft

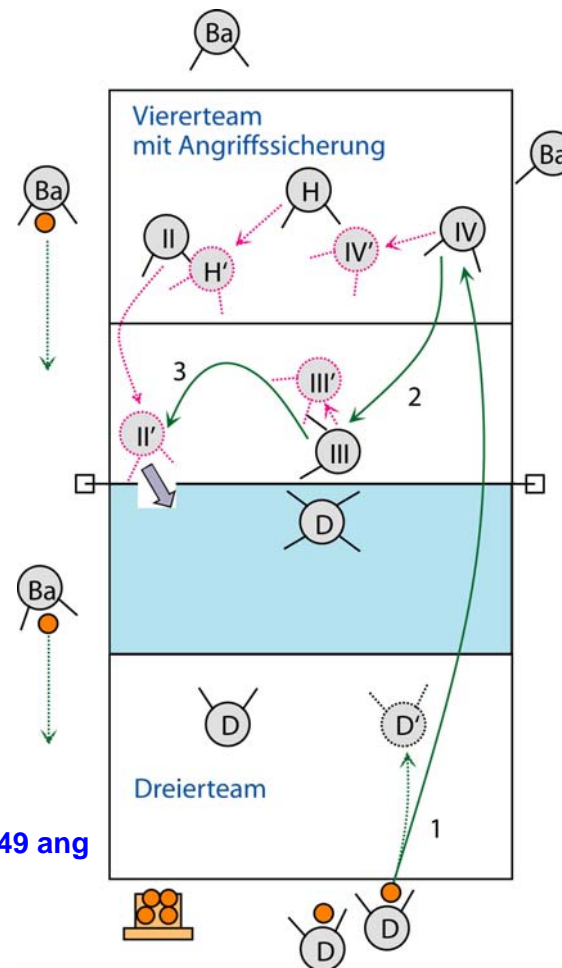
Nach dem Angriffsschlag löst sich der Angreifer sofort vom Netz und nimmt wieder die Ausgangsposition ein.

Rotation: Nach jeweils drei Fehlern rotieren beide Mannschaften um eine Position weiter (einschließlich vierter Spieler D).

Wechsel: Der Wechsel erfolgt im Block!

Die „Ballsammler“ (Ba) wechseln zum Aufschlag, das Aufschlagsteam zum Angriff, das Angriffsteam sammelt Bälle ein.

Ü 49 ang



Teil 2: Technik Angriffsschlag

Technikanwendungstraining

- Übungen

Quattro-Volleyball

Material und Spielfeld

- Spielfeldgröße: 7 m x 7 m
- Netzhöhe: Minimum 2,20 m – 2,30 m
- Dreierteam mit Tabuzone, Breite 2 m bis 3 m. Angriffsbälle, die in der Tabuzone landen, sind Fehler.

Hinweis:

Angriffssicherung, im Hinblick auf das Spielsystem „Quattro mit Einerblock“. Der Einerblock wurde noch nicht eingeführt, der Gegner in der Runde blockt jedoch die Angriffsbälle.

Technikvariationen

- a. In der Grundform werden alle Bälle **gepritscht**.
- b. Der dritte Ball muss **im Sprung** gespielt werden.
- c. Der dritte Ball muss **mit Drive** (frontaler Angriffsschlag) geschlagen werden.

Ü 50 ang „Angriff gegen Abwehr – Zwei Viererteams gegeneinander“

Durch Aufschlag von oben wird der Ball ins Spiel gebracht. Jeweils drei Spieler nehmen den Ball im Dreierriegel an (hier die Spieler IV, H und II). Hohe Bälle werden gepritscht und flache werden auf den Zuspieler (Position III) gebaggert. Der Zuspieler spielt den Ball auf die Außenpositionen IV bzw. II.

Spielregeln:

- Gespielt wird mit drei Ballkontakten, sonst Fehler.
- Gespielt wird mit „Tabuzone“. Angriffsbälle, die in der Tabuzone landen, sind Fehler.

Mit Angriffssicherung, im Hinblick auf das Spielsystem „Quattro mit Einerblock“**Angriffssicherung – Angriff der Spieler II/ IV (siehe Ü 49 ang), Trainer korrigiert!**

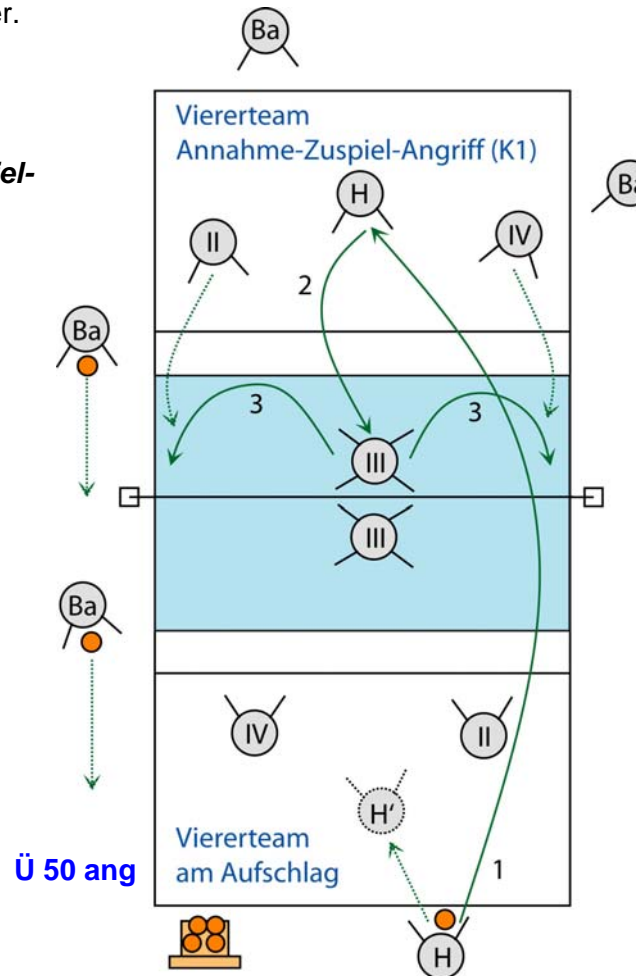
- Der **Zuspieler** sichert nach Zuspiel seinen Angreifer (Nahsicherung).
- Der **Nichtangreifer** übernimmt die Sicherung in der Diagonale (Fernsicherung).
- Der **Hinterspieler** sichert den Angreifer (Nahsicherung).

Spielbereitschaft:

Nach dem Angriffsschlag löst sich der Angreifer sofort vom Netz und nimmt wieder die Ausgangsposition ein. Die beiden Angreifer und der Hinterspieler erwarten im Dreierriegel den Gegenangriff von der anderen Seite.

Wechsel:

Der Wechsel erfolgt im Block!
Die „Ballsammler“ wechseln zum Aufschlag, das Aufschlagsteam geht zur Annahme, die Annahmespieler sammeln die Bälle ein.



Teil 2: Technik Angriffsschlag

Technikanwendungstraining

- Übungen

Quattro-Volleyball

Material und Spielfeld

- Spielfeldgröße: 7 m x 7 m
- Netzhöhe: Minimum 2,15 m – 2,30 m
- Mit Tabuzone = „Graben“, Breite 2 m bis 3 m. Angriffsbälle, die in der Tabuzone landen, sind Fehler

Technikvariationen

- In der Grundform werden alle Bälle **gepritscht**.
- Der dritte Ball muss **im Sprung** gespielt werden.
- Der dritte Ball muss **mit Drive** (frontaler Angriffsschlag) geschlagen werden.

Techniklernen durch Spielen

- Lernziele:** - In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen (Rufen)
 - Festigen des Zuspiels auf die Außenpositionen
 - Den Ball mit Angriffsschlag über das Netz spielen

Zeit: 25'

„King of the Court“ für Viererteams

„King of the Court“ auf zwei (drei) Spielfeldern

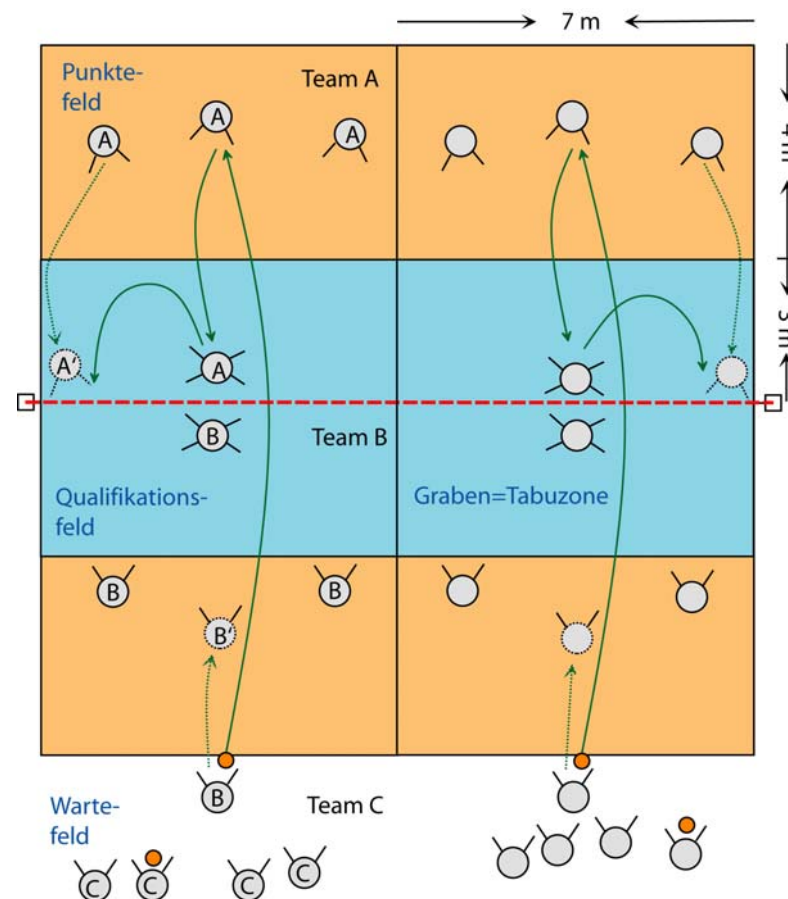
Spielgedanke

Drei Teams spielen auf einem Feld gegeneinander um Punkte. Sieger ist die Mannschaft, die nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erzielt.

Spielablauf

Der Ball wird immer aus dem „**Wartefeld**“ ins Spiel gebracht (durch Anwerfen/ Pritschen oder Aufschlag). Die aufschlagende Mannschaft befindet sich im „**Qualifikationsfeld**“ und spielt gegen das Team auf dem „**Punktfeld**“. Es kann jedoch nur das Team auf dem Punktfeld punkten.

Das Team, das einen Fehler macht, holt den Ball und stellt sich im Wartefeld an. Bei Fehler von Team A wechselt Team B ins Punktfeld und das Team A geht mit dem Ball ins Wartefeld. Team C kommt zum Aufschlag.



Teil 3: Techniklernen durch Spielen „King of the Court“

- Viererteams auf zwei (drei) Spielfeldern

Fehler und Punkte:

- A. **Abspielflicht**, sonst Fehler!
 B. **Der erste Ball darf nicht in den „Graben“** gespielt werden, sonst Fehler!
 C. Der **Zuspieler** steht auf der Position III.
 D. **Angriff: Drive bzw. frontaler Angriffsschlag.**

Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band.
- 2 Bälle pro Feld.
- Spielfeldgröße: 7 m x 7 m.
- Netzhöhe: ca. 2,30 m.
- Graben: hier 3 m breit.

Organisation

- Spieldauer pro Spiel 7 Minuten.
- Zentraler An- und Abpfiff.
- In der zweiten Runde bleibt das **Sieger-team auf dem linken Feld**, das **Verliererteam wechselt auf das rechte Feld** und das **Team mit „mittlerer Punktzahl bleibt** usw.
- Nach zwei Durchgängen spielen die besseren Teams auf dem linken Feld ...

Hinweis:

Der Spielaufbau erfolgt unter Einbeziehung des „Grabens“, jedoch darf der erste Ball nicht in die Tabuzone gespielt werden.