

Erläuterungen zu den Volleyball - Doppelstunden

Warum Volleyball-Doppelstunden?

Die VB-Doppelstunden enthalten einen **volleyballspezifischen Aufwärmteil**, einen **Hauptteil mit Übungen und Spielformen für das Erlernen und Festigen der betreffenden Technik** und einen **Spielteil**, in dem über ein motivierendes Turnier bzw. eine interessante Spielform die Volleyballtechniken weiter gefestigt werden. In den Doppelstunden finden auch spezielle Programme für **Kraft und Koordination Berücksichtigung**, um bei den Kindern und Jugendlichen muskuläre Dysbalancen zu verhindern bzw. abzubauen.

Bisher wurden die Techniken **"PRITSCHEN"**, **"BAGGER"** und **„AUFSCHLAG“** (**Aufschlag von unten, Tennisaufschlag, Flatteraufschlag**) für den Unterricht praxisorientiert und methodisch aufgearbeitet, um ein gezieltes Unterrichten in **GRUNDSCHULE, SEKUNDARSTUFE I** und **VEREIN** zu ermöglichen.

Die Doppelstunden zeigen exemplarisch die Verwendung von typischen volleyballspezifischen Spiel- und Organisationsformen im Unterricht, **um Volleyball spielerisch zu lernen, sich die Grundtechniken anzueignen und diese zu festigen, damit auf dem Kleinfeld spielnah gespielt werden kann.**

Verzahnung von Grundtechniken und Differenzierung bezüglich des Leistungsstandes

- A.** Bei der Vermittlung einer Grundtechnik, z.B. dem Oberen Zuspiel, haben die Anfangsdoppelstunden - bezüglich der Übungen und Spielformen - **einen geringeren Schwierigkeitsgrad**, als z.B. Doppelstunden, die am Ende einer Grundtechnik stehen.
- B.** Bei der Vermittlung der Grundtechniken wird so vorgegangen, dass am Anfang das Obere Zuspiel mit Übungen und Spielformen steht und nachfolgend erst das Untere Zuspiel. Dies entspricht auch dem methodischen Grundsatz, dass bei Beidhandaktionen die Bälle nach Möglichkeit über das Obere Zuspiel gespielt werden sollten. Durch diese Struktur lassen sich anhand von **Uno-Spiele, Duo-Spiele, Spiele zum Minivolleyball usw.** die verschiedenen Grundtechniken methodisch und übersichtlich aufbauen und entwickeln. Die Praxiserfahrung zeigt, dass es jedoch durchaus sinnvoll ist, das **Obere - und das Untere Zuspiel relativ zeitgleich einzuführen**. Dies hat den Vorteil, dass sich der Spieler schon früh im Spiel entscheiden muss, mit welcher Technik er den Ball spielt. Dadurch wird der Handlungsumfang des Spielers vergrößert und der Ball kann auch länger im Spiel gehalten werden.

Lösungsmöglichkeit: Eine sinnvolle Verzahnung der Grundtechniken ist anzustreben:

Werden verschiedene Schlüsselpunkte zum Oberen Zuspiel von den Spielern bereits beherrscht, kann der Trainer in Form einer „Verzahnung von Doppelstunden“, z.B. Pritschen mit Bagger oder Bagger mit Aufschlag usw., weitere Grundtechniken, wie z.B. den Aufschlag früher einführen. So kommt früher ein variables, komplexes Spiel zustande.

C. Unterschiedlicher Könnensstand der Trainingsgruppe

Der Lehrer bzw. Übungsleiter sollte Übungen bzw. Spielformen wählen, die dem Könnensstand der Trainingsgruppe entsprechen. Bei stark unterschiedlichen Leistungen der Spieler ist so zu differenzieren, dass für „bessere Spieler“ anspruchsvollere Übungen und für „schwächere“ Spieler leichtere Übungen angeboten werden.

Zeitungsumfang zur Vermittlung einer Grundtechnik und Erweiterungsmöglichkeiten der Aufwärmprogramme

- Die Doppelstunden decken nicht den notwendigen Zeitumfang ab, um eine Grundtechnik zu erlernen. Für die Vertiefung einer Grundtechnik sind weitere Unterrichtsstunden notwendig. „Ergänzungsstunden“ in diesem Sinne sollten vom Trainer zusätzlich angeboten werden. Anregungen dazu finden Sie auf der CD-ROM: „Volleyball in Schule und Verein“.
- Eine Doppelstunde enthält oft eine Auswahl von Übungen und Spielformen, um koordinative Fähigkeiten zu entwickeln oder einen Kraft-Circuit, um muskuläre Dysbalancen zu verhindern oder zu beseitigen. Dabei werden koordinative Fähigkeiten innerhalb eines Aufwärmprogramms zu Beginn einer Doppelstunde vermittelt, „Kräftigungsprogramme“ werden zu Beginn als auch am Ende einer Doppelstunde angeboten. Solche Programme können beliebig ergänzt werden.

Teil I einer Doppelstunde:

- **Jede Doppelstunde beginnt mit einem „volleyballspezifischen Aufwärmen“.**

Das **Aufwärmen kann über Spielformen erfolgen**, wie z.B. „**Ball über die Schnur**“, „**Volleyball-Rondo**“, „**Fließband**“ usw.

Dabei werden bereits gelernte **Technikelemente einer Grundtechnik in Spielform angeboten und gefestigt**.

Eine andere Form des Aufwärmens sind z.B. **intensive Standardprogramme am Anfang der Stunde**, die in der Regel mit einem **volleyballspezifisches Mannschaftsspiel (A)** beginnen, um die Gelenke zu mobilisieren und nachfolgend ein **vielseitiges Kräftigungs-** oder ein **Koordinationsprogramm mit spezieller Zielsetzung (B)**, um entsprechende Körperspannung für den Technikteil aufzubauen.

Teil II einer Doppelstunde:

- Der Mittelteil enthält **komplexe Aufgabenstellungen zur jeweiligen Technik und Taktik, um die Schlüsselpunkte einer Grundtechnik zu erlernen**, die als Übungs- bzw. in Spielformen angeboten werden. Sie haben das Ziel, eine Technik - in Verbindung mit taktischen Aufgaben - zu erlernen bzw. zu festigen und sollten dem Könnensstand der Trainingsgruppe entsprechen. Das Angebot an Übungen ist reichlich und reicht oft aus, eine weitere Technikstunde mit Übungen bzw. Spielformen zu gestalten.

Teil III einer Doppelstunde:

- Teil III enthält **Spielformen und Spiele, um in Turnierform die jeweilige Technik zu vertiefen – Lernen durch Spielen**. Beispiele dafür sind: Variationen des Kaiserturniers bzw. motivierende Spiele mit interessanten Spielideen. Die Doppelstunde kann aber auch mit einem „**Kräftigungsprogramm**“ abschließen.

Informationen zu den verwendeten Bällen

Leichte Bälle für Volleyballanfänger

Mikasa MG V-200 Light :

Ein leichter, weicher Ball, hervorragend geeignet zum Technikerwerb. Spielbar für Kinder und Jugendliche ab dem 6. Lebensjahr bzw. ab dem 1. Schuljahr; 25% leichter als offizielle Spielbälle.

Mikasa MG V-200 Light, ca. 20 €



Mikasa School SV – 2

Für Kinder und Jugendliche ab dem 9. Lebensjahr bzw. ab dem 3. Schuljahr. 18-teilige Ballhülle, genäht, mit hervorgehobenem Grip und weichem Material. Die Oberfläche ist den offiziellen Spielbällen des DVV sehr ähnlich. Ideal für den Schulsport. 25% leichter als offizielle Spielbälle.

Mikasa School SV-2, ca. 22 €

Diese Bälle können Sie über die Geschäftsstelle bestellen.



Redaktionelle Hinweise und Zeichenerklärungen



Verschiedene Spielfelder:

