

Dienstbesprechung der Fachberater Sport

Regierungspräsidiums Karlsruhe

- Bildung und Schule -

Quattro-Volleyball in der gymnasialen Oberstufe

Kleinfeldspiele - Angriff und Block

Theorie-Praxis-Verknüpfung



Referent: F. Renz

April 2006

Inhaltsverzeichnis

Die Bedeutung der Kleinfeldspiele im Schulvolleyball	1
Spieltaktik im Quattro-Volleyball	6
Arbeitsblatt Volleyballtaktik	11
Der frontale Angriffsschlag	13
Der Block	16
Trainingslehre: Mannschaftssportart Volleyball	20
Taktik im Spiel 3:3	23

Literatur:

Mallik, Michael: Spielend leicht in: Volleyball-Training 12/2004 S. 28-29

Papageorgiou/Spitzley: Volleyball - Grundlagenausbildung; Meyer & Meyer Verlag, 1992

www.volleyball-training.de

Die Bedeutung der Kleinfeldspiele im Schulvolleyball

Schüler, auch Oberstufenschüler, wollen spielen, Volleyball spielen. Daher sollte die Schulung der Basistechniken und die Entwicklung der taktischen Fähigkeiten spielerisch erfolgen. Dazu dienen die verschiedenen Varianten der Kleinfeldspiele. Je nach Zielsetzung lassen sich zwei Spielreihen unterscheiden:

1. technikorientierte Kleinfeldspiele (Spiel 1:1; 2:2)
 - Kennzeichen: kleine Spielfelder, direktes Spielen
 - Vorteile:
 - hohe Anzahl von Ballkontakten
 - Mangelnde Technik führt zur Unterbrechung des Spiels und damit erfolgt keine Automatisierung einer falschen Technik (Abspielpunkt des Balles). Je häufiger Wiederholungen gelingen, desto mehr wird im Sinne der nötigen Wiederholungen für den richtigen Technikerwerb gearbeitet.
 - Durch das kleine Feld erhalten die Schüler eine direkte Rückmeldung (zwingende Lernsituation), ihre technische Fertigkeiten zu verbessern. Zufällige erfolge durch falsche Techniken entfallen nahezu völlig.
 - Gleichzeitig findet ein Technikanwendungstraining statt.

2. taktikorientierte Kleinfeldspiele (Spiel 2:2; 3:3; 4:4)
 - Kennzeichen: große Spielfelder, vereinfachtes Spielen
 - Vorteile:
 - Volleyballspezifische taktische Fähigkeiten wie Abdecken des Spielfeldes, Ball zum Ziel bringen, Ball in die Lücke spielen werden im Verbund mit den Basistechniken entwickelt.

Die taktikorientierten Kleinfeldspiele lassen sich in drei wesentliche Gruppen unterteilen:

1. Ersten Ball fangen, zweiten Ball spielen
2. Ersten Ball spielen, zweiten Ball fangen
3. Spiele mit Entscheidungsspielräumen (Optionen)

Diese Spielvarianten haben m.E. nicht nur in der Unter- oder Mittelstufe ihre Bedeutung, sondern auch im Oberstufenunterricht, insbesondere bei sehr heterogenen Schülergruppen wie sie im zweistündigen Sportunterricht anzutreffen sind.

Von entscheidender Bedeutung beim Einsatz der verschiedenen Kleinfeldspiele ist, Spielfeldmaße und Netzhöhen den Möglichkeiten der Schüler sowie den Schwerpunkten des jeweiligen Spiels und damit der Zielsetzung des Unterrichts anzupassen.

Spiel 1 mit 1 und 1 gegen 1

1. Spielfeld: 1,5 m breit · 3 m; hohes Netz (ca. 30 cm über Reichhöhe)
Technik: nur Oberes Zuspiel: direktes Spielen oder mit Zwischenpässen + Zusatzaufgaben
Aufgabe: Welches Paar schafft in zwei Minuten die meisten Ballkontakte?
2. Spielfeld: 1,5 m breit · 6 m; tiefes Netz (ca. Kopfhöhe)
Technik: nur Unteres Zuspiel: direktes Spielen oder mit Zwischenpässen + Zusatzaufgaben
Aufgabe: Welches Paar schafft in zwei Minuten die meisten Ballkontakte?
3. Spielfeld: 1,5 m breit · 6 m; Netz in Normalhöhe
Technik: 1. Ballkontakt Unteres Zuspiel, 2. Ballkontakt Oberes Zuspiel + Zusatzaufgaben
Aufgabe: Welches Paar schafft in zwei Minuten die meisten Ballkontakte?

Beim Spielen 1 gegen 1 bleiben die Rahmenbedingungen erhalten nur die Aufgabe ändert sich. Jetzt wird auf Punkte gespielt (auch in Turnierform: Kaiser-spiel). Die Partner beobachten und beurteilen gegenseitig die Technik. Damit wird gleichzeitig die Beobachtung und die Wahrnehmung des Gegenspielers geschult.

Spiel 2 mit 2 und 2 gegen 2

1. Spielfeld: 1,5 m breit · 4,5 m - 6 m; Feldgröße nach Fähigkeit der Raumbherrscherung; Netzhöhe in Abhängigkeit der Zielsetzung
Aufstellung: 1 Spieler hinten, einer vorne
Technik: alle Basistechniken in Abhängigkeit der Möglichkeiten der Schüler und der Zielsetzung
Aufgabe: Welches Viererteam schafft in zwei Minuten die meisten Ballkontakte oder Netzüberspiele?
2. Spielfeld; 3 m - 4,5 m breit · 6 m; Feldgröße nach Fähigkeit der Raumbherrscherung; Netzhöhe in Abhängigkeit der Zielsetzung

Aufstellung: Beide Spieler nebeneinander (Tandem)

Technik: alle Basistechniken in Abhängigkeit der Möglichkeiten der Schüler und der Zielsetzung

Aufgabe: Welches Viererteam schafft in zwei Minuten die meisten Ballkontakte oder Netzüberspiele?

Spiel 2 gegen 2 siehe Anmerkung oben

Das Spiel 2 - 2 eignet sich in idealer Weise zur Weiterentwicklung der Basistechniken (Aufschlag, Annahme, Zuspiel, Angriff), zur Entwicklung des Spielaufbaus sowie zur Förderung der Antizipation und Entscheidungsfindung. Im Spiel 2 - 2 müssen auch Regeln des Zusammenspiels aufgestellt werden: gegenseitiges Unterstützen, frühzeitiges Rufen („ich“).

Spiel 3 mit 3 und 3 gegen 3

Mit dem Spiel 3 - 3 kann der systematische Spielaufbau unter vereinfachten Bedingungen geschult werden. Ziel ist, den ersten Ball so ans Netz zu spielen, dass der Zuspieler Pässe spielen kann, die vom Angreifer geschlagen werden können (3 Ballkontakte). Die Basistechniken werden weiter entwickelt, neue Techniken wie Zuspiel über Kopf und Block werden eingeführt. Ferner lernen die Schüler das Spielfeld in Kompetenzbereiche aufzuteilen sowie das Spielen mit Alternativen (2 Angreifer einsetzbar).

Durch die Einführung von besonderen Regeln können mit dieser Spielform Technik- und Taktikschwerpunkte gesetzt werden:

Beispiele:

- Aufschlag als beidhändig angeworfener Angriffsaufschlag - Angriff:
Mit Einführung des beidhändig angeworfenen Tennisaufschlages wird der Transfer zum späteren Angriffsschlag möglich; bei Missachten der Regel Aufschlag- bzw. Punktverlust (animiert zur gezielten Beobachtung des Aufschlagspielers)
- Zweiter Ball darf nicht über das Netz - planmäßiger Spielaufbau:
Wird der erste Ball über das Netz gespielt, entstehen durch die Anwendung frontaler Spielstellungen keine Entwicklungsnachteile für die Technik (2. Ball "um die Ecke würgen" entfällt) bzw. geht der erste Ball nach einer Abwehraktion über das Netz, entsteht eine Chanceballsituation, die zu nutzen ist
- Zuspieler muss jeden zweiten Ball spielen - planmäßiger Spielaufbau:
Der Zuspieler wird zur Initiative gezwungen, die Aktivität für den zweiten Ball liegt immer bei ihm; die Regel wird außer Kraft gesetzt, wenn er selbst den ersten Ball spielen muss; Rettungsaktionen, die durch den ne-

benstehenden Spieler besser realisiert hätten werden können, sind in Kauf zu nehmen

- Erste und dritte Ballberührung darf nicht vom selben Spieler erfolgen - gleichwertige Entwicklung aller Spieler; Kopfpas: Es werden alle Spieler einbezogen; positives Sozialverhalten wird erzwungen (Kinder spielen bevorzugt den stärksten Spieler an)
- Ball darf nur im Schlag oder Bagger über das Netz - Angriff: Spieler wird zum Angriff ermutigt; der Schlag kann am Anfang auch aus dem Stand erfolgen; für Rettungsaktionen muss der Bagger als Alternative bestehen
- Erfolgreicher Angriffsschlag zählt doppelt - Angriff und Feldabwehr: Als erfolgreicher Schlag zählt, wenn der Gegner den Ball kein zweites Mal berühren konnte; mit dem Kampf um den im Volleyball so wichtigen zweiten Ball (Erlangen der Initiative) wird zumindest der Doppelpunktverlust verhindert

Spiel 4 mit 4 und 4 gegen 4

Das Spiel 4 - 4 eignet sich in besonderer Weise zum Erlernen gruppentaktischer Gesichtspunkte, d.h. das abgestimmte Zusammenspiel der verschiedenen Teilbereiche wie Block - Feldabwehr - Zuspiel - Gegenangriff. Quattro-Volleyball bietet in vereinfachter Form alle wichtigen Sequenzen des Zielspiels 6 :6:

- Annahme in Riegelformation, d.h. Abstimmung zwischen den Annahmespieler
- Im Angriff aktive Auseinandersetzung mit dem Block und der Feldabwehr (z. B. am Block vorbeischlagen, Lücken in der Feldabwehr erkennen)
- Blockfreier Spieler muss sich in die Verteidigung zurückziehen
- Räumliche Verhaltensweisen in der Feldabwehr wie auf dem Großfeld

Daher ist Quattro-Volleyball unter den gegebenen schulischen Möglichkeiten in idealer Weise als Zielspiel geeignet.

Vorteile von Quattro-Volleyball:

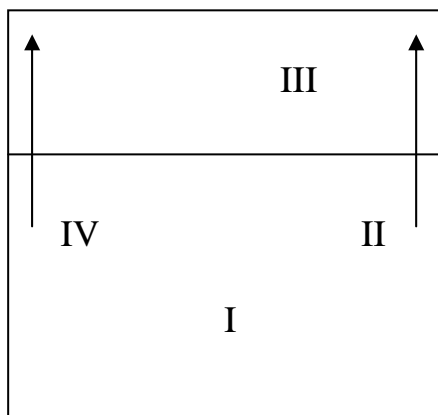
1. Die gesamte Breite der Technik- und Taktikelementen werden unter vereinfachten Bedingungen (weniger Spieler, geringere Netzhöhe, kleineres Spielfeld) verlangt.
2. Der einzelne Schüler hat mehr Interaktionsmomente und die Spielzüge sind länger.
3. Der Teilbereich Block - Feldabwehr - Gegenangriff ist auch für Nicht - Vereinsspieler gut realisierbar.
4. Der Aufschlag ist durch das kürzere Spielfeld nicht so dominierend. Das Missverhältnis zwischen Annahme und Aufschlag kann auch unter den schulischen Voraussetzungen eher ausgeglichen werden.
5. Im Taktikbereich kann nach Leistung differenziert werden.
6. Die Notenfindung wird vereinfacht.

Wichtige Hinweise für das Quattro-Volleyball

- Spielfeldgröße: 7 m · 7 m
- Netzhöhe: Mädchen 2,20 m; Jungen 2,35 m. Im Rahmen der Methodik muss ein sauberer Angriffsschlag möglich sein.
- 3 Vorderfeld- und 1 Hinterfeldspieler
- Aufschlagende Spieler = Hinterfeldspieler
- Für den Hinterfeldspieler gelten die entsprechenden Regeln des Spiels 6:6
- In der Annahme muss der Hinterfeldspieler mindestens hinter einem Vorderfeldspieler stehen.
- Es gibt einen Angriffsraum von 3 m.
- Rotationsordnung: Pos. IV - Pos. III - Pos. II - Pos. I = Hinterfeldspieler - Pos. IV - ...
- Es darf nach einer Deckenberührung weiter gespielt werden, sofern der Ball in der eigenen Hälfte und regelgerecht gespielt werden kann.

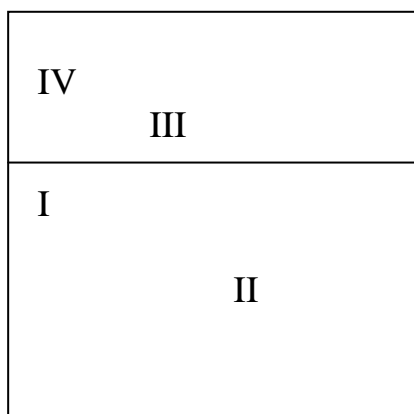
Spieltaktik im Quattro-Volleyball

Situation: Annahme des Aufschlags



- Annahme im Dreierriegel
- Pos. III = Zuspiel
- Pos. II und Pos. IV = Außenangriff
- Pos. I = Angriffssicherung zusammen mit Pos. III und Pos. II o. IV

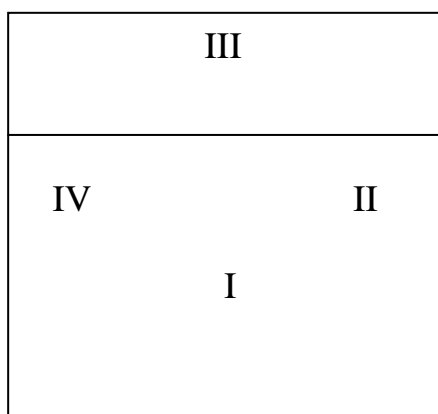
Angriffssicherung bei Angriff über die Pos. IV



- Pos. I u. III = Nahsicherung
- Pos. II = Fernsicherung

Situation: Block - Feldabwehr -Gegenangriff

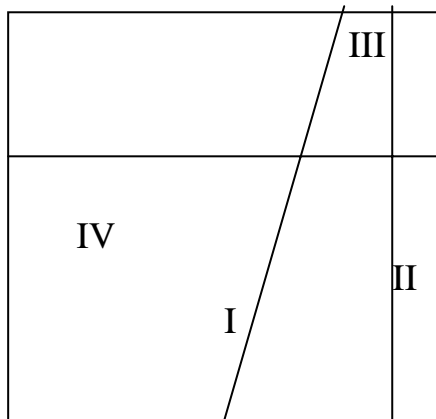
1. Möglichkeit: Pos. III blockt auf jeder Position



Ausgangspositionen:

- Pos. III auf ihrer Position in der Netzmitte
- Pos. II u. Pos. IV vorn hinter dem Angriffsraum
- Pos. I in der Spielfeldmitte hinter Pos. II u. Pos. IV

Gegnerischer Angriff von der Position IV



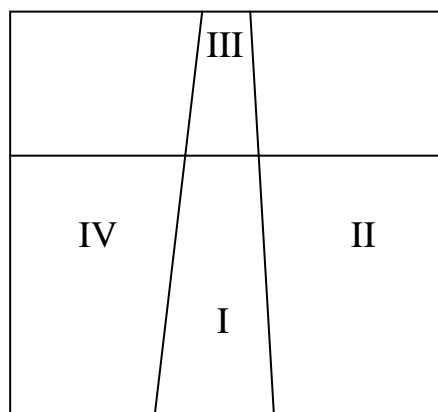
- Pos. III blockt auf Pos. II gegen Pos. IV
- Pos. II verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ an der Linie
- Pos. IV verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ in der kurzen Diagonalen
- Pos. I verteidigt lang in der Diagonalen am Rand des „Blockschattens“
- Der Ball wird hoch in die Spielfeldmitte verteidigt
- Pos. III löst sich aus der Blockposition und spielt einen Hochpass auf die Außenpositionen
- Pos. I, III u. der nicht angreifende Spieler sichern den Angriff

Gegnerischer Angriff von der Pos. II

- Pos. III Einerblock auf Pos. IV
- Pos. II verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ in der kurzen Diagonalen
- Pos. IV verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ an der Linie
- Pos. I verteidigt lang in der diagonalen am Rand des „Blockschattens“
- Abwehr des Balles und Gegenangriff wie oben

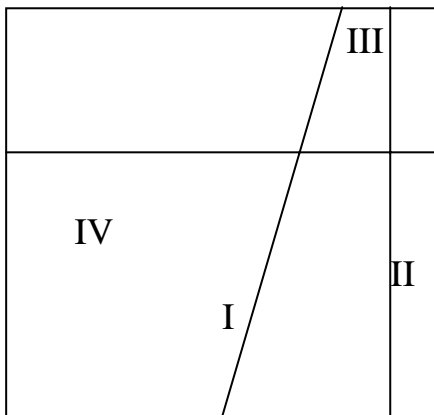
Gegnerischer Angriff von der Pos. III

(Ausnahme: Nur bei gegnerischem Zuspiel von der Pos. II)



- Pos. III stellt Einerblock
- Pos. II und IV verteidigen außerhalb des „Blockschattens“
- Pos. I verteidigt lang im Blockschatten oder
- Einerblock auf Pos. III in Anlaufrichtung des Angreifers Pos. III, dann verteidigt Pos. I lang in der Diagonale am Rand des „Blockschattens“ in Richtung Pos. II
- Feldabwehr und Gegenangriff wie oben

Gegnerischer Angriff von der Position IV

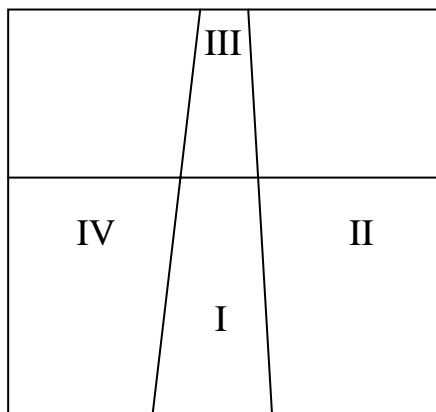


- Pos. III blockt auf Pos. II gegen Pos. IV
- Pos. II verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ an der Linie
- Pos. IV verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ in der kurzen Diagonalen
- Pos. I verteidigt lang in der Diagonalen am Rand des „Blockschattens“
- Der Ball wird hoch in die Spielfeldmitte verteidigt
- Pos. III löst sich aus der Blockposition und spielt einen Hochpass auf die Außenpositionen
- Pos. I, III u. der nicht angreifende Spieler sichern den Angriff

Gegnerischer Angriff von der Pos. II

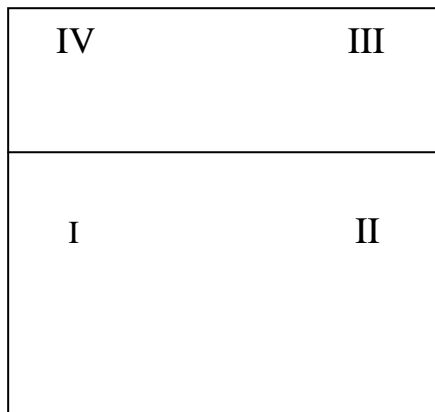
- Pos. III blockt auf Pos. IV gegen Pos. II
- Pos. II verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ in der kurzen Diagonalen
- Pos. IV verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ an der Linie

Gegnerischer Angriff von der Pos. III



- Pos. III stellt Einerblock
- Pos. II und IV verteidigen außerhalb des „Blockschattens“
- Pos. I verteidigt lang im Blockschatten oder
- Einerblock auf Pos. III in Anlauffrichtung des Angreifers Pos. III, dann verteidigt Pos. I lang in der Diagonale am Rand des „Blockschattens“ in Richtung Pos. II
- Feldabwehr und Gegenangriff wie oben

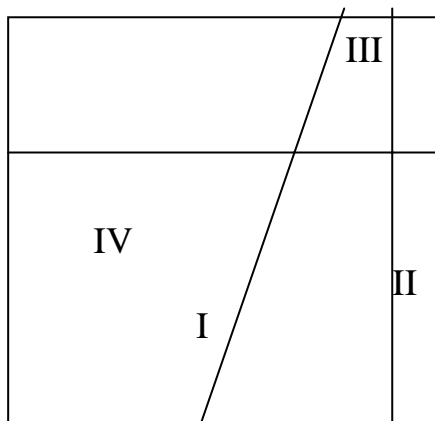
2. Möglichkeit: Pos. IV und Pos. III = Blockspieler



Ausgangspositionen:

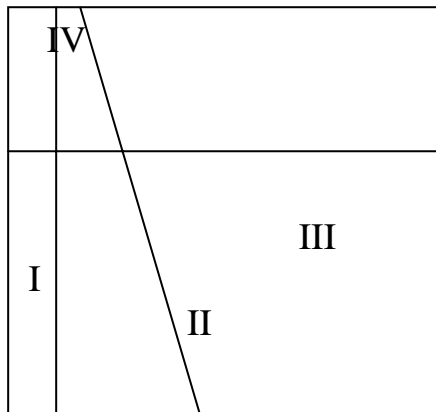
- Pos. IV u. Pos. III bereiten sich am Netz auf den Block vor (= Blockausgangsposition)
- Pos. I schlägt auf (Mitte der Grundlinie), läuft ins Spielfeld und nimmt seine Position dicht hinter dem Angriffsraum ein
- Pos. II dicht hinter dem Angriffsraum; ist für gelegte Bälle verantwortlich

Gegnerischer Angriff von der Pos. IV



- Pos. III Einerblock auf Pos. II
- Pos. II verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ an der Linie
- Pos. IV verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ in der kurzen Diagonalen
- Pos. I verteidigt in der langen Diagonalen am Rand des „Blockschattens“ in Richtung Pos. IV
- Abwehr des Balles und Gegenangriff wie oben

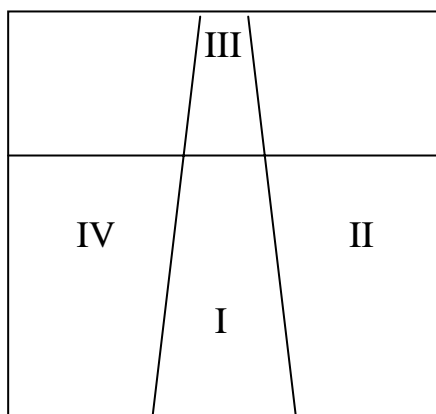
Gegnerischer Angriff von der Pos. II



- Pos. IV Einerblock
- Pos. I verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ an der Linie
- Pos. II verteidigt am „Blockschattenrand“ in der langen Diagonalen
- Pos. III verteidigt außerhalb des „Blockschattens“ in der kurzen Diagonalen

- Der Ball wird hoch in die Spielfeldmitte abgewehrt:
 - Abwehr durch Pos. I oder Pos. II, Pos. III spielt einen Hochpass auf die Außenpositionen IV bzw. II
 - Abwehr durch Pos. III, Pos. II löst sich aus seiner Abwehrposition und spielt einen Hochpass auf die Außenpositionen, auf der Pos. II greift dann die Pos. III an.

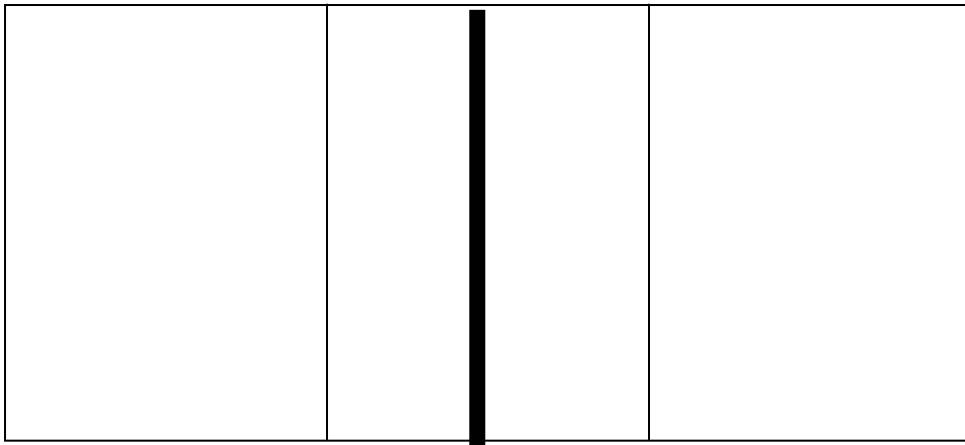
Gegnerischer Angriff von der Pos. III nach Zuspield von der Pos. II; Blockspieler Pos. III hat seine Ausgangsposition auf Pos. III



- Pos. III stellt Einerblock
- Pos. II und IV verteidigen außerhalb des „Blockschattens“
- Pos. I verteidigt lang im Blockschatten oder
- Einerblock auf Pos. III in Anlaufrichtung des Angreifers Pos. III, dann verteidigt Pos. I lang in der Diagonale am Rand des „Blockschattens“ in Richtung Pos. II
- Feldabwehr und Gegenangriff wie oben

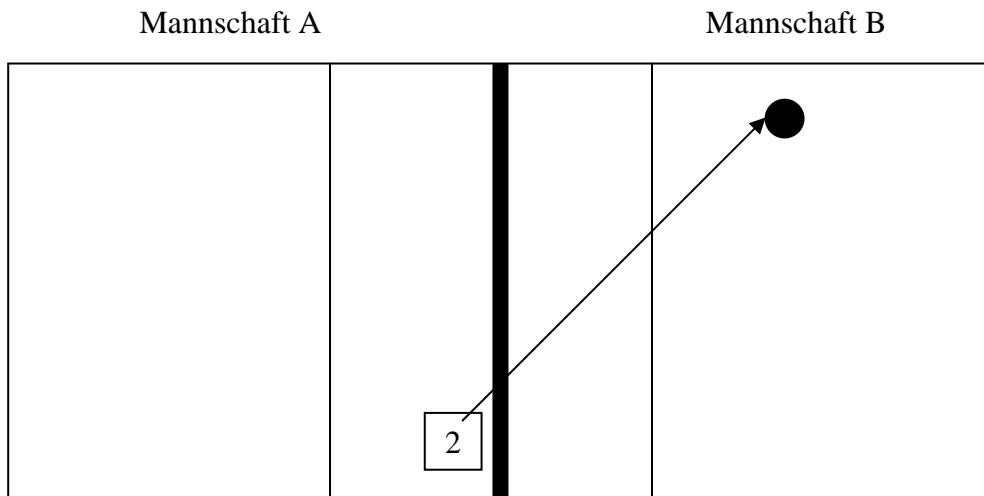
Theorie-Praxis-Verknüpfung: Taktik

- d) Zeichne in Grafik 2 ein :
- Angriff von Mannschaft A von der Position 4 mit Angriffssicherung.
 - Feldverteidigungsaufstellung von Mannschaft B.



Grafik 2

- e) Zeichne in Grafik drei ein, wie die Mannschaft B einen Feldabwehrball ● zum Gegenangriff aufbaut. Zeichne die Angriffssicherung von Mannschaft A ein.



Grafik 3

Der frontale Angriffsschlag

1. Bewegungsbeschreibung

Der frontale Angriffsschlag besteht aus

- Anlauf,
- Absprung,
- Schlag und
- Landung

Der Anlauf mündet stets in einen 2er-Rhythmus: Orientierungsschritt + Stemmschritt mit Beziehschritt

Anlauf

Rhythmisierung des Anlaufs mit *Am(mh)-ster-dam*

a) Orientierungsschritt = *Am(mh)*

- Rechtshänder mit dem linken Bein, gleichzeitig schwingen die Arme parallel vor; Ausgangsposition auf Höhe der 3m-Linie; Körper zeigt in Richtung Pos. V des gegenüber liegenden Spielfelds.

b) Stemmschritt 1 = *ster*

Langer, flacher Stemmschritt mit dem rechten Bein über die Ferse

c) Stemmschritt 2 = *dam*

Fast gleichzeitiger Beistellschritt (schulterbreit) links mit leichter Positionierung vor dem rechten Fuß

Zeitgleich werden die Arme parallel nach hinten oben geführt

Rückverlagerung und Absenken des Körperschwerpunktes

Absprung

beidbeinig mit Doppelarmschwung nach vorn oben; Kniewinkel ca. 90°; Abstand zum Netz ca. 1 m

Verharren des Gegenarmes in Kopfhöhe = Stabilisierung (!); Schlagarm wird am Ohr vorbei mit Beugung im Ellbogen hinter den Kopf weiter geführt, dabei zeigt der Handrücken zum Kopf und die Fingerspitzen nach vorn; hoher Ellbogen (Hand über Stirn).

Anmerkung: Keine besondere Konzentration auf Verwringung oder Bogenspannung, da natürliche Folge.

Schlag

Schlagbewegung am Ohr vorbei, mit Beschleunigung und Streckung nach vorn oben im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk („Hand nach oben werfen“); gleichzeitiges Absenken des Gegenarmes. Treffen des Balles über Kopf und vor dem Körper mit gestrecktem Arm .

Landung

Weiche, beidbeinige Landung

2. Möglicher Lehrweg

a) Vorübungen zum Anlauf und Absprung = Basisfertigkeiten

Armschwung

Beidbeiniger Sprung mit Doppelarmschwung über einen Reifen oder zwei parallele Linien im Abstand bis zu 2 m.

Beidbeiniges Abspringen und Landen

In der Halle sind mindestens so viele Reifen wie Spieler auf dem Boden liegend verteilt. Alle Schüler traben frei, auf ein visuelles Signal laufen sie zu einem Reifen und versuchen in diesem beidbeinig abzuspringen und zu landen.

Stemmschritt

wie vorherige Übung, aber mit Betonung des Stemmschrittes. Die Notwendigkeit des Stemmschrittes wird induktiv hergeleitet.

b) Methodisches Vorgehen

Demonstration der Schlagbewegung des Armes („Schleife“)

Schlagbewegung des Armes

Der Schüler steht, linker Fuß leicht vor dem rechten Fuß, mit einem Tennisball in der Schlaghand ca. 1 m vor dem Ellbogen hohen Netz. Als Ziel liegt auf der anderen Seite des Netzes eine Bodenmatte auf der 3 m - Linie. Nach Doppelarmschwung wird der Tennisball mit einer korrekten Schlagbewegung auf die Bodenmatte geworfen.

Gesamtbewegung mit Tennisball

Vor dem Ellbogen hohen Netz befinden sich im Abstand von ca. 1 m Reifen, die mit Klebeband fixiert sind. Jeder Schüler besitzt einen Tennisball. Vom Ablaufpunkt führt der Schüler den Anlauf im 2-Schrittrhythmus durch, springt im Reifen ab, wirft den Tennisball auf die Bodenmatte und landet im Reifen mit Nachfedern.

Hilfe für die Ausprägung des Stemmschrittes:

Vor den Reifen wird eine Teppichfliese gelegt, über die der Stemmschritt ausgeführt wird. Der Abstand Reifen - Teppichfliese hängt von der Länge des Stemmschrittes und damit von den anthropometrischen Verhältnissen des Schülers ab.

Gesamtbewegung: Schlagen eines gehaltenen Balles

Partner steht auf einem Kleinkasten und hält den Ball in einer Höhe, die ein korrektes Schlagen erlaubt. Der Übende schlägt nach Anlauf und Absprung den gehaltenen Ball.

Gesamtbewegung: Schlagen eines angeworfenen Balles

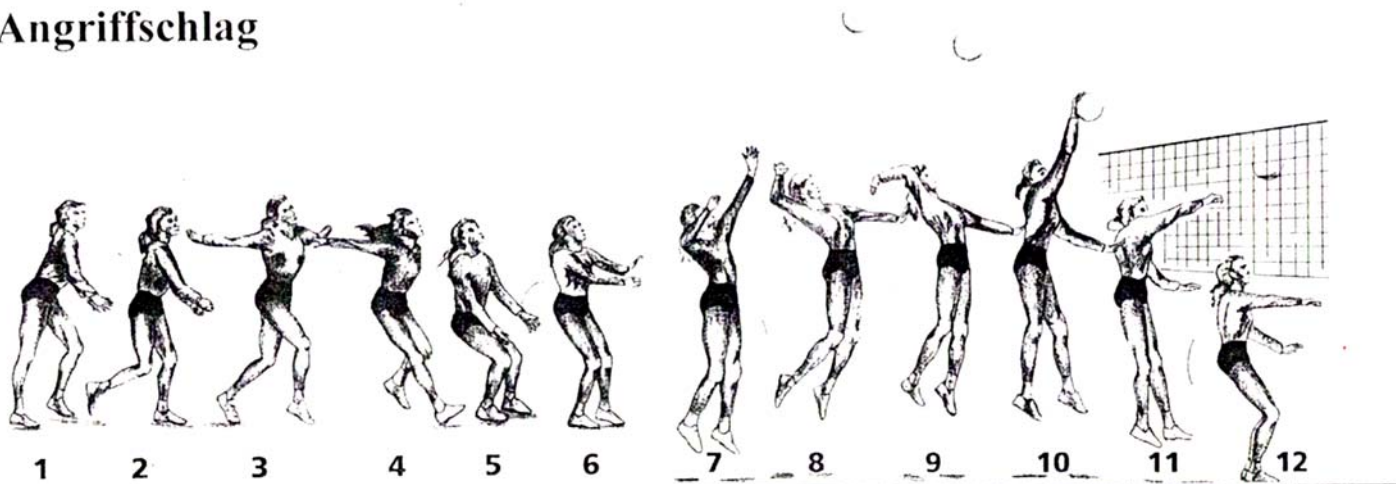
Der Schüler schlägt nach Anlauf und Absprung einen vom Lehrer/Partner angeworfenen Ball

- a) als Aufsteiger: Anwurf kurz nach Absprung des Angreifers
- b) als Meterball: Anwurf kurz vor Absprung des Angreifers; Flughöhepunkt = 1 m über Netzkante
- c) als hoher Ball: Anwurf vor Beginn des Anlaufs; Flughöhepunkt = 2,5 m über Netzkante; Angreifer läuft kurz vor oder am höchsten Punkt der Flugkurve des Balles an.

Gesamtbewegung: Schlagen eines hohen Balles nach Zuspiel

Theorie-Praxis-Verknüpfung

Angriffsschlag



Aufgaben:

Die Abbildung zeigt den Ablauf des frontalen Angriffsschlags.

1. Erstelle eine Aktionskizze. Ordne den Aktionen die entsprechenden Zahlen zu.
2. Formuliere die entsprechenden Aktionsmodalitäten.

Der Block

Der Block ist das potenziell wirkungsvollste Mittel zur Abwehr gegnerischer Angriffe. Die Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten und das Wahrnehmungsvermögen sind sehr hoch. Daher ist der Block die komplexeste Volleyballtechnik.

1. Bewegungsbeschreibung

Bereitschaftsstellung

hüftbreite Ausgangsstellung auf dem ganzen Fuß (KSP im Zehgelenk), sprungbereite Beugung im Kniegelenk, Ellbogen vor dem Körper (dadurch Abstand zum Netz geregelt), Hände in Stirnhöhe, Finger gespreizt, Ganzkörperspannung. Die Korrektur der Ausgangsstellung erfolgt mit möglichst einem Seitnachschriff und eilt dem Ball voraus (Ballwendepunkt - Entscheidung treffen)

Blocksprung am Ort

Nach Absprung Arme direkt über die Netzkante schieben, angespannte Schulter- und Rückenmuskulatur verhindert ein Ausweichen der Arme nach hinten, Schulter parallel zum Netz = C-Position des Körpers; Finger gespreizt, Handgelenke fest fixiert und nach innen gerichtet, äußere Hand etwas höher und stabiler (kein nach außen gerichtetes Entgegenstrecken der Arme zum Angreifer, nur senkrecht neben dem Kopf oder Bewegung nach innen), weiche kontrollierte Landung (Ganzkörperspannung lange aufrechterhalten)

Blocksprung nach Bewegung

Ortsveränderungen durch Seitnachschriffe: Das Bein in Richtung Blockort leitet die Bewegung ein, das andere wird nachgestellt; Abbremsen der Seitwärtsbewegung durch Stemmschritt des seitenäußeren Beines, Sprung in die Senkrechte; Schulterachse bleibt während der Seitwärtsbewegung stets parallel zum Netz.

Richtige Blockposition

Gerade hinter dem Ball; Schlagarm des Angreifers blocken

Timing

Absprung zum Block nach der Ausholbewegung des Schlagarms des Angreifers

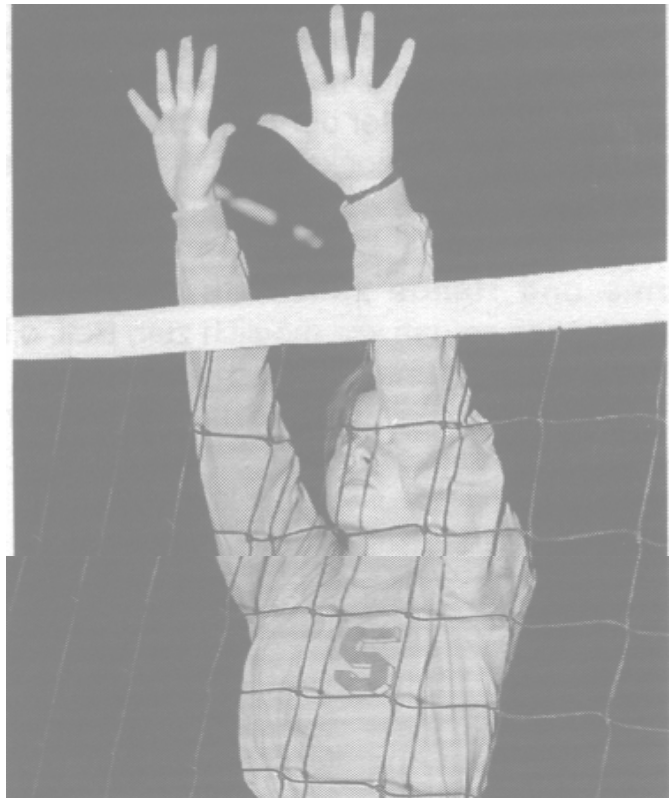
Tipps für eine Beobachtungsstrategie

1. Beobachte die gegnerische Aufstellung: Wer kann wirksam am Netz angreifen?
2. Beobachte den 1. Teil der Flugkurve bei der Annahme.
3. Beobachte das räumlich-zeitliche Verhalten der Angreifer.
4. Beobachte die Zuspielstellung des zentralen Spielers.
5. Beobachte die Armstreckung und die Oberkörperhaltung des zentralen Spielers.
6. Beobachte den Pass (räumlich-zeitlich) des zentralen Spielers.
7. Beobachte die Schlagbewegung (Schulterachse, Armführung) des Angreifers.

Bereitschaftsstellung



Blockhandlung



2. Möglicher Lehrweg

Die Lauftechnik kann im Rahmen der Aufwärmung im spezifischen Teil geschult werden.

Beispiele:

- a) Schüler bewegen sich am Netz entlang; auf ein Signal der Lehrperson ändern sie die Bewegungsrichtung
- b) Schüler bewegen sich am Netz entlang; auf ein Signal der Lehrperson stoppen sie ab und führen einen Blocksprung aus
- c) Schattenlaufen in Seitnachtschritten: A macht vor, B spiegelt seine Bewegung
- d) Schattenlaufen in Seitnachtschritten: A macht vor, B spiegelt seine Bewegung; Abstoppen und Blocksprung (auch am Netz)
- e) Zu verschiedenen Zielpunkten im Raum laufen, Abschluss mit Blocksprung

Blocktechnik

Übungsform	Hinweise
1) Zwei Spieler stehen sich gegenüber: hält seine Unterarme als schiefe Ebene vor den Kopf; B rollt den Ball mit den Händen in Blockhaltung auf den Unterarmen von A bis zur vollen Armstreckung	„Die Hände wie auf Schienen nach vorne oben schieben“
2) Kopf hohes, schräg gespanntes Netz; Block im Stand: A hält einen Ball auf seiner Seite hoch, B schiebt seine Arme übers Netz, legt seine Hände auf den Ball und streckt sich bis auf die Zehenspitzen	Arm-/Handbewegung; Schulter- und Ganzkörperspannung; Körperstreckung bis auf die Zehenspitzen
3) wie 2) Ball wird nun von A aus einem Abstand von ca. 1,5 m geradeaus im Druckwurf geworfen	Geblockter Ball muss auf der anderen Netzseite bleiben; im Idealfall sollte er zwischen Werfer und Netz auf dem Boden aufspringen
4) Reichhohes, schräg gespanntes Netz; Block im Sprung: A hält seinen Ball auf seiner Netzseite hoch; A steht auf einer Langbank	Arm-/Handbewegung; Ganzkörperspannung, C-Position

5) wie 4) A wirft den Ball; Abstand zum Netz wird variiert	Timingschulung
6) A steht seitlich zum Netz und wirft den Ball von unten nach oben, B blockt im Sprung	auch mit leichtem Medizinball durchführen: Schulter-/Ganzkörperspannung
7) Spielform 1:1: Block gegen Angriff B blockt im Sprung Überkopfwürfe von A, der einen frontalen Angriffsschlag imitiert	Spielfeld 1,5 m breit x 3m Arme greifen über Ganzkörperspannung Timing
8) Block im Sprung von im Stand geschlagenen Bällen von A; A steht auf einem Kasten	Angreifer muss flach über das Netz schlagen
9) Block im Sprung nach Seitwärtsbewegungen A verändert seine Position; Bälle werden geworfen oder geschlagen	Variante: B bewegt sich zwischen A ₁ und A ₂ hin und her
10) Spielform 1:1 wie 7)	Spielfeld 3 m x 3m Angreifer verändert auch seine Anlaufrichtung, muss jedoch stets senkrecht zur Schulterachse werfen
11) Block von im Sprung geschlagenen Bällen - Aufsteiger - Meterball - hoher Ball	Bälle werden zunächst angeworfen

Mannschaftssportart Volleyball

Heute wird Volleyball in zwei Versionen intensiv gespielt:

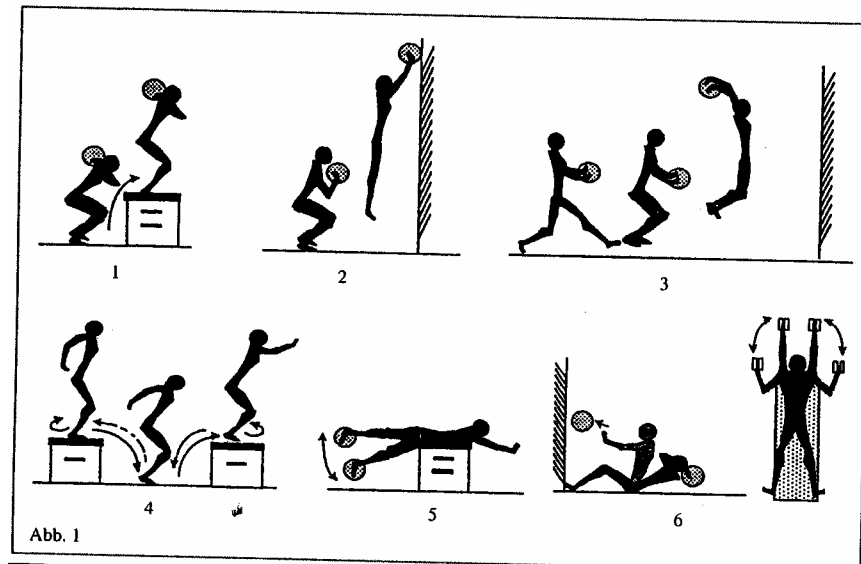
- a) Hallenvolleyball
- b) Beachvolleyball

- 1) Vergleiche diese beiden Volleyball-Varianten miteinander. Stelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede zusammen.

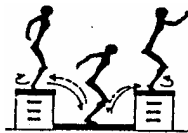
Vergleich der Spielstrukturen:

	Beachvolleyball	Hallenvolleyball
Länge der Ballwechsel	8,5 sec.	7,0 sec.
Zeitraum zwischen den Ballwechsel	20 sec.	12 sec.
Sprünge pro Stunde reiner Spielzeit	85	68
Sprungdichte	42 sec.	53 sec
Antritte	234	190
Dichte der Antritte	15,4 sec	17 sec.
Gesamtlänge der Antritte	772 m	570 m
Antrittslänge	3,3 m	3,0 m
Laktatwerte im spiel	2,9 mmol/l	1,8 mmol/l
Durchschnittliche Gesamtspielzeit	ca. 30 min.	ca. 80 min.

- 2) Analysiere, welche konditionellen Fähigkeiten sowohl im Hallen- wie auch im Beachvolleyball von grundlegender Bedeutung sind. Begründe.
- 3) Wie unterscheiden sich die beiden Volleyball-Varianten hinsichtlich der konditionellen Anforderungen? Belege mit den Angaben zur Spielstruktur.
- 4) Erstelle sowohl für den Hallenvolleyballspieler als auch für den Beachvolleyballspieler in Form eines Stationstrainings ein sinnvolles Krafttrainingsprogramm. Begründe die Auswahl der Übungen und gib die Trainingswirkung der einzelnen Übungen an.
- 5) Welche Energiegewinnungswege und welcher Energiespeicher wird sowohl für die Aktionen beim Beachvolleyball als auch für die Aktionen beim Hallenvolleyball hauptsächlich benötigt? Begründe.
Zusatzaufgabe: Erkläre mit Begründung die unterschiedlichen Laktatwerte.
- 6) Die in der folgenden Abbildung dargestellten Übungen werden bei einem Kreistraining im Hallenvolleyball häufig verwendet. Begründe (mit Hilfe einer allgemeinen Gesetzmäßigkeit des Trainings), welche Übung sich für einen Beachvolleyballer am wenigsten eignet. Verändere die Reihenfolge der sechs verbleibenden Übungen so, dass sich ein sinnvolles Kreistraining ergibt. Begründe.



7. Erläutere und begründe die Wirksamkeit der in der folgenden Abbildung angewandten Trainingsmethode. Welche Muskelgruppe und konditionelle Fähigkeit wird durch diese Übungsform trainiert?



8. Neben den konditionellen Fähigkeiten spielen auch die koordinativen eine wesentliche Rolle für die sportliche Leistungsfähigkeit eines Volleyballers. Erläutere die Gemeinsamkeiten und Unterschiede hinsichtlich der Koordination zwischen Hallen- und Beachvolleyball.

Arbeitsblatt: Die konditionellen Anforderungen im Volleyball

Hallenvolleyball ist charakterisiert durch plötzliche Leistungsänderungen, bei denen kurze und mittlere bis hohe Leistungen (ca. 7 sec) von längeren Pausen (etwa 12 sec.) unterbrochen werden.

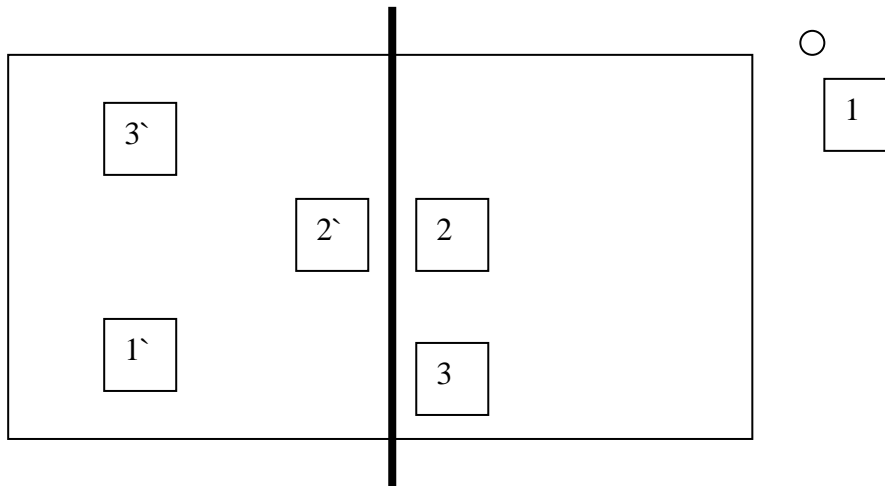
1. Eine sportliche Leistung ist von zahlreichen Faktoren abhängig, die sich in verschiedene Bereiche gliedern lassen, z.B. den Bereich der physischen Leistungsfaktoren. Nenne weitere Bereiche, die für die Leistung im Volleyball von Bedeutung sind.
2. Welche konditionellen Fähigkeiten sind für Volleyball von entscheidender Bedeutung? Welcher Muskelfasertyp sollte demnach bei einem Volleyballer überwiegen? Nenne vier Eigenschaften dieses Fasertyps. Führe ein Vergleich mit dem Gerätturnen durch.
3. Nenne und beschreibe die Arbeitsweise der Muskulatur beim Absprung zum Angriffsschlag. Charakterisiere den Ablauf der Kontraktion.
5. Erläutere mithilfe der elastischen Eigenschaften des Muskels, weshalb der Absprung in der Halle energetisch günstiger ist als auf Sandboden beim Beachvolleyball.
6. Welcher Energiegewinnungsweg und welcher Energiespeicher wird für die Aktionen beim Hallenvolleyball hauptsächlich benötigt? Begründe deine Meinung.

Arbeitsblatt: **Taktik im Spiel 3:3**

1. Ordne den nummerierten Spielern Aufgaben zu.

Ausgangssituation: Aufschlag von 1

Endsituation: Gegenangriff von Spieler 3`



2. Qualität der Aktionen:

- a) Abwehr des Aufschlags: Höhe und Richtung?
- b) Zuspiel: Höhe und Richtung?
- c) Block: Welcher Spieler, welcher Ort?
- d) Feldabwehraktion: Höhe und Richtung

3. Wohin bewegt sich Spieler Nr. 3, sobald Spieler 1 aufgeschlagen hat?
Trage dies bitte in die Grafik oben mit einem Pfeil ein.