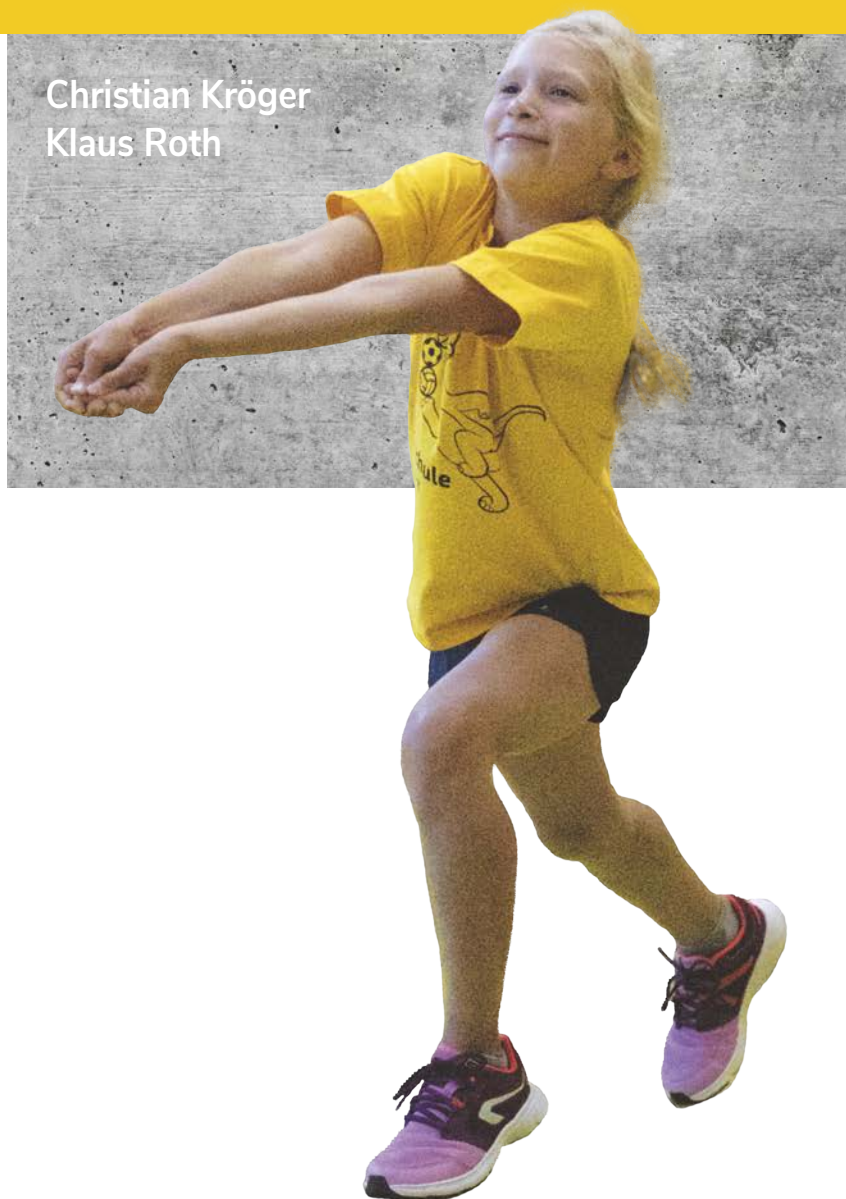




BÄLLSCHULE

VOLLEYBALL

Christian Kröger
Klaus Roth



Buchreihe
Ballschule

5

hofmann.

INHALT

Vorwort	4		
1 EINLEITUNG	7	6 KOORDINATIVE BASISKOMPETENZEN	33
Klaus Roth		Christian Kröger	
		Register	34
		Beispielsammlung	35
2 GRUNDPHILOSOPHIE	13	7 SENSOMOTORISCH- TAKTISCHE BASISKOMPETENZEN	57
Klaus Roth		Christian Kröger	
Einordnung	14	Register	58
Prinzipien: Stufen 1 bis 4	15	Beispielsammlung	59
Prinzipien: Stufe 5	17		
3 ZIELE: SPIELERISCHE BASISKOMPETENZEN	19	8 TECHNISCHE BASISKOMPETENZEN	85
Klaus Roth		Christian Kröger	
Das ABC für Volleyballanfänger	20	Register	86
Koordinative Basiskompetenzen (A): sportspielübergreifend	21	Beispielsammlung	87
Sensomotorisch-taktische Basiskompetenzen (B): volleyballgerichtet	22	9 PRAKTISCHE UMSETZUNG	113
Technische Basiskompetenzen (C): volleyballspezifisch	24	Klaus Roth	
4 INHALTE UND METHODEN	25	Lehrmaterialien	114
Klaus Roth		Aus-/Fortbildungen	116
Übungen und Spiele	26	Kooperationen	117
Probieren und Studieren	27	LITERATUR	118
5 PRAKTISCHE EINFÜHRUNG	29		
Klaus Roth		HINWEIS	
Gliederung und Ordnungskriterien	30	Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch nur die männliche Form (z. B. Übungsleiter) verwendet. Gemeint sind stets Personen aller Geschlechter.	
Übungs- und Spielmaterialien	30		
Darstellungsform	32		

REGISTER

Säule C		
Name	Komplexität	Seite
Präzisionsdruck		
Körbe	I	35
Flugkurve	II	36
Scharfschütze	III	37
Zeitdruck Reaktion, Antizipation, Ablauf		
Positionieren	I	38
Underground	II	39
Spielbrett	II	40
Schnelle Beine	III	41
Variabilitätsdruck		
Über die Bank	I	42
Tschouken	II	43
Unklarheit	II	44

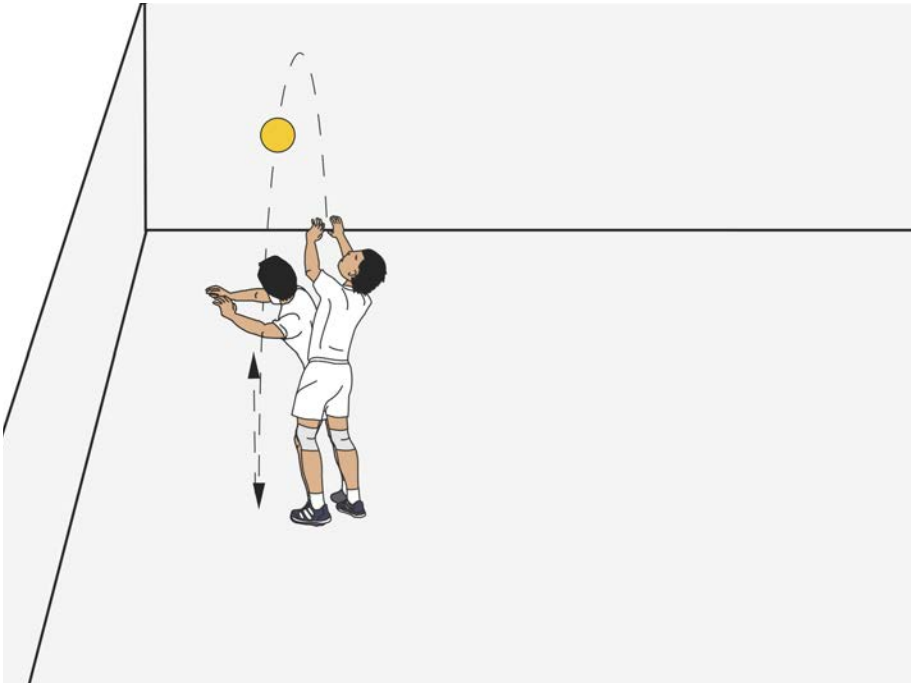
Säule C		
Name	Komplexität	Seite
Komplexitätsdruck Zeit		
Federung	I	45
Über die Schlucht	II	46
Balkonkontrolle	III	47
Organisationsdruck Präzision		
Volleymathe	I	48
Riesig und Winzig	II	49
Bälleumlauf	III	50
Laufkoordination		
Leiterlauf I	I	51
Reifenlauf	II	52
Leiterlauf II	II	53
Leiterlauf III	III	54
X	III	55



KÖRBE



Präzisionsdruck	Organisationsdruck Präzision	Oberes Zuspiel	I
-----------------	---------------------------------	----------------	---



SPIELIDEE / ABLAUF

Den Ball möglichst hoch und senkrecht mit einem Oberen Zuspiel spielen. Dann die Arme vor dem Körper zu einem Ring schließen. Durch diesen Ring muss der gepritschte Ball fallen.

VARIATIONEN

- Statt die Arme als Ring zu nutzen, können andere „Ziele“ verwendet werden z. B. Basketballringe (I)
- Erleichterung: Anstelle des Pritschens soll der Ball hochgeworfen werden (I)
- Erschwernis: Wer schafft es mit zwei Bodenkontakten oder über die Wand? (II)

HINWEIS

- Ein Volleyball pro Spieler

REGISTER

Säule C		
Name	Komplexität	Seite
Feld abdecken		
Reifenball	I	59
Mach Sitz	I	60
Volleysquash	II	61
Pushball	III	62
Flugbahn des Balles erkennen		
Matten und Gruben	I	63
Reifenpritscher	II	64
Aufschlagfangen	II	65
Laufweg & Laufart zum Ball bestimmen		
Streckenbaggern	II	66
Zonenball	II	67
Zuspiellaufweg	III	68
Spielpunkt des Balles bestimmen		
Riesen Tic-Tac-Toe	II	69
Baggern ohne Ende	II	70
Falschherum	III	71

Säule C		
Name	Komplexität	Seite
Kommunikation & Zusammenspiel		
Sitzvolley	II	72
Ball wechsele dich	II	73
Wechseln	III	74
Lücke erkennen		
Duell	I	75
Rundlauf	I	76
Kreuzball	II	77
Doppelball	III	78
Schlaglängen steuern		
Treppe	I	79
Für Klopfer keine Chance	II	80
Leiterschlagen	II	81
Schlagwinkel steuern		
1, 2 oder 3	I	82
Aufsetzertore	II	83
Hütchentreffer	III	84



REIFENBALL

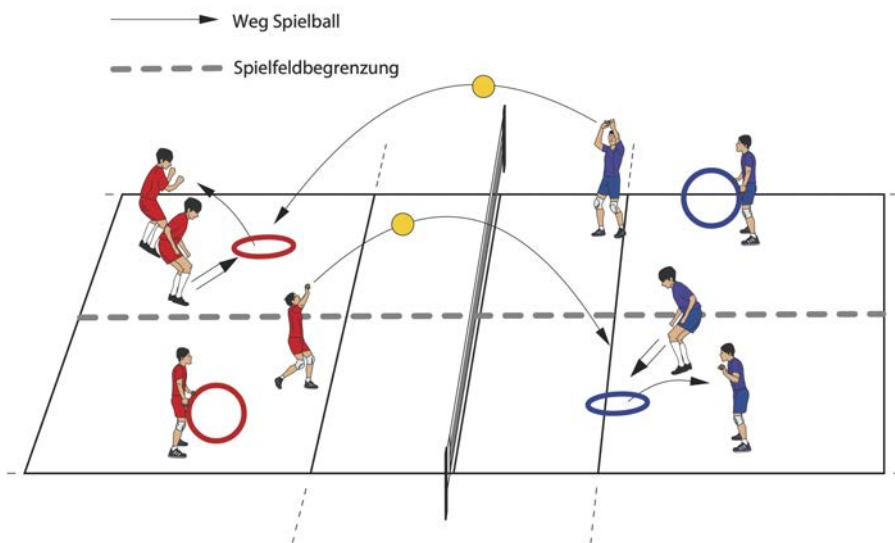


Feld abdecken

Lücke erkennen

Oberes Zuspiel

I



SPIELIDEE / ABLAUF

Der Ball wird von einem Team über das Netz gepritscht. Nun versucht das gegnerische Team zu erkennen, wo der Ball auf den Boden fällt. Dort soll der Reifen vor dem Aufkommen platziert werden. Der Auftreffpunkt muss im Reifen sein. Der Teampartner muss nach dem Aufkommen den Ball fangen, um einen Punkt zu erhalten. Die Aufgaben innerhalb eines Teams wechseln nach fünf Versuchen. Wer zuerst 15 Punkte erzielt, gewinnt.

VARIATIONEN

- Der Ball wird über das Netz gebaggert (I)
- Der Reifen muss nur kurz über dem Boden festgehalten werden (I)
- Der Ball muss nach dem Aufkommen hochgebagert und hochgepritscht werden (II)

HINWEIS

- Halbes Volleyballfeld (4,5 m x 9 m)
- Zweierteams
- Bei einer großen Spielerzahl sollten die Teams vergrößert werden. Nach einer vorgegebenen Anzahl von Bällen wird rotiert

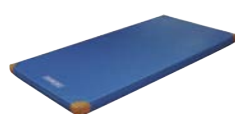
REGISTER

Säule C		
Name	Komplexität	Seite
Feldabwehr		
Wasserballschlacht	I	87
Abwehr unter Belastung	II	88
Abwehren	III	89
Netz-/Blockabwehr		
Blockstrecker	I	90
Blockdruck	I	91
Joust	I	92
Fischen	II	93
Unteres Zuspiel		
Brettverteiler	I	94
Knieball	II	95
In or out?	II	96
Parallel	III	97
Baggerlauf	III	98

Säule C		
Name	Komplexität	Seite
Oberes Zuspiel		
Ballzauber	I	99
Ball knutschen	II	100
Situatives Zuspiel		
Ziel ansteuern	I	101
Reifenspiel	II	102
Kreuzen	II	103
Kurz – lang	III	104
Ansage	III	105
Schlag		
Balltreffer	I	106
Anlaufgestalter	I	107
Nummern	I	108
Schlagprellen	I	109
Schulterachse	II	110
Treffpunkt	III	111



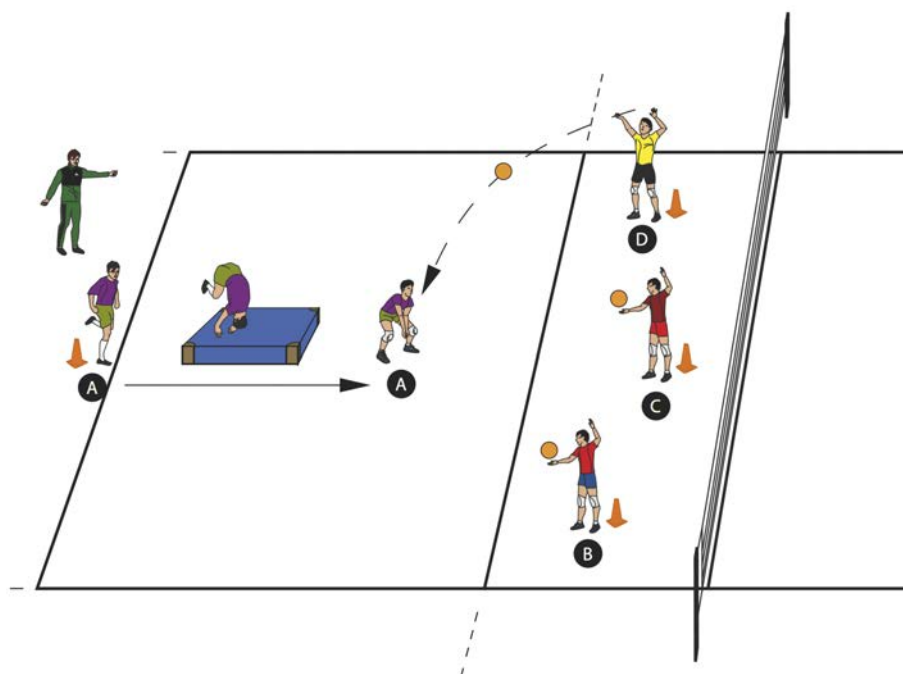
ABWEHR UNTER BELASTUNG



Feldabwehr

Komplexität
Zeit

II



SPIELIDEE / ABLAUF

Ein Spieler bewegt sich in das Spielfeld (Richtung Turnmatte), dort macht er eine Rolle vorwärts. Im Anschluss ruft er einen der vor sich befindlichen Spieler und nimmt eine Abwehrposition ein und baggert den Ball zurück. Nach einer bestimmten Vorgabe erfolgt ein Wechsel untereinander.

HINWEIS

- Mindestens vier Spieler
- Drei Volleybälle, drei Hütchen
- Eine Turnmatte, die kurz hinter der Grundlinie positioniert ist

VARIATIONEN

- Alle Angreifer (am Netz) reagieren auf die Abwehraktion. Sobald ein angreifender Spieler falsch reagiert, scheidet er aus (II)