



# BÄLLSCHULE

## VOLLEYBALL

Christian Kröger  
Klaus Roth



Buchreihe  
Ballschule

# 5

hofmann.

# INHALT

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

## REGISTER

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

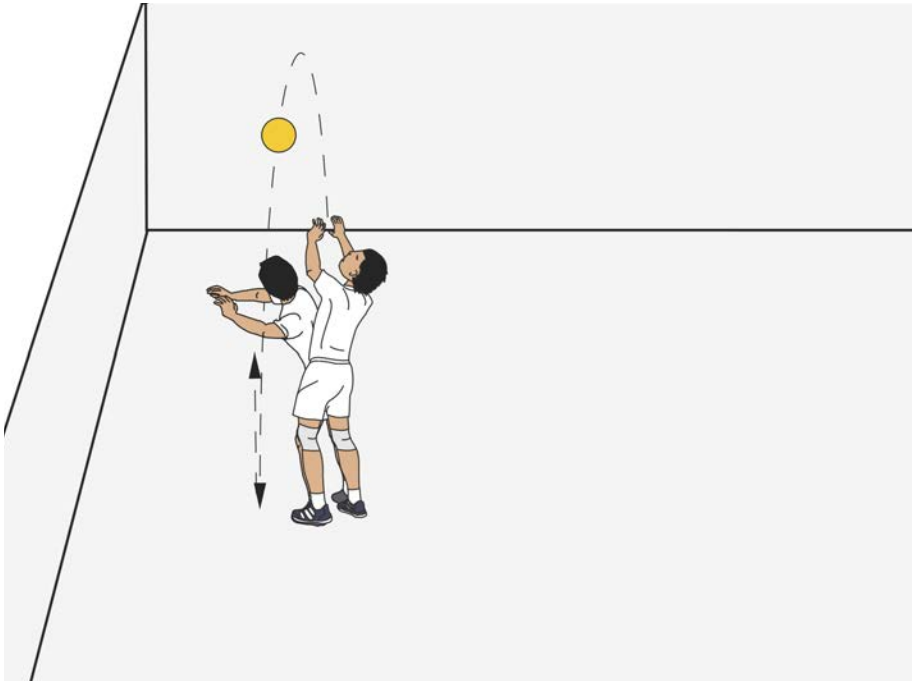
Säule C		
Name	Komplexität	Seite
<b>Komplexitätsdruck Zeit</b>		
Federung	I	45
Über die Schlucht	II	46
Balkonkontrolle	III	47
<b>Organisationsdruck Präzision</b>		
Volleymathe	I	48
Riesig und Winzig	II	49
Bälleumlauf	III	50
<b>Laufkoordination</b>		
Leiterlauf I	I	51
Reifenlauf	II	52
Leiterlauf II	II	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
<b>Feld abdecken</b>		
Reifenball	I	59
Mach Sitz	I	60
Volleysquash	II	61
Pushball	III	62
<b>Flugbahn des Balles erkennen</b>		
Matten und Gruben	I	63
Reifenpritscher	II	64
Aufschlagfangen	II	65
<b>Laufweg &amp; Laufart zum Ball bestimmen</b>		
Streckenbaggern	II	66
Zonenball	II	67
Zuspiellaufweg	III	68
<b>Spielpunkt des Balles bestimmen</b>		
Riesen Tic-Tac-Toe	II	69
Baggern ohne Ende	II	70
Falschherum	III	71

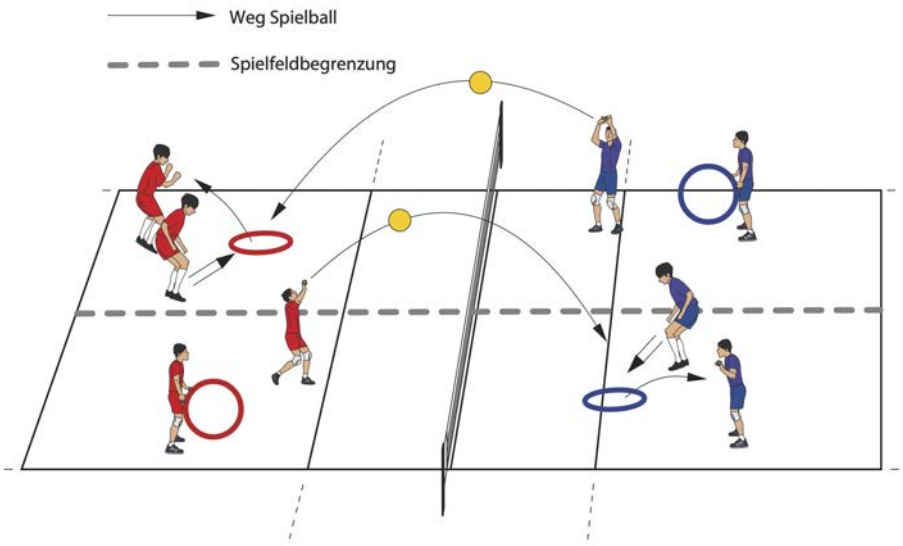
Säule C		
Name	Komplexität	Seite
<b>Kommunikation &amp; Zusammenspiel</b>		
Sitzvolley	II	72
Ball wechsele dich	II	73
Wechseln	III	74
<b>Lücke erkennen</b>		
Duell	I	75
Rundlauf	I	76
Kreuzball	II	77
Doppelball	III	78
<b>Schlaglängen steuern</b>		
Treppe	I	79
Für Klopper keine Chance	II	80
Leiterschlagen	II	81
<b>Schlagwinkel steuern</b>		
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

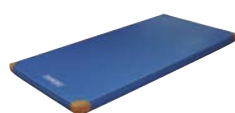
## REGISTER

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

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



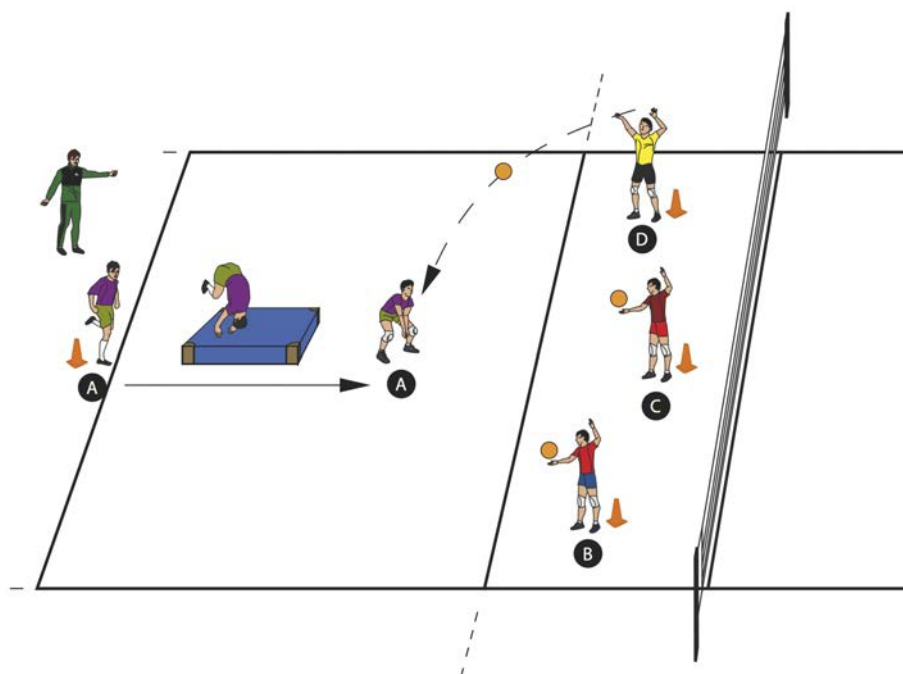
## ABWEHR UNTER BELASTUNG



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)