

VOLLEYBALL SPIELFORMEN BEIM ÜBEN

Mit Spiel- und Wettkampfformen sind SchülerInnen leicht zu motivieren. Sind Ablauf und Regeln einmal klar, kommt es zu einer hohen Übungsfrequenz. Wichtig ist, das Spielziel immer realistisch (dem momentanen Können angepasst) zu wählen – Erfolg motiviert! Alle Formen können durch entsprechende „Regeländerungen“ leicht variiert und angepasst werden. So kann es gelingen, die SchülerInnen zu sehr konzentriertem und intensiven Üben zu bringen, ohne dass sie das „merken“ und auch noch viel Spaß an der Sache haben.

1. BAGGER und ANNAHME

Grundform zu zweit:

Ziel soll sein, einen Ball mit einem Bagger hoch in Richtung Netz zu spielen, ohne dass er in das andere Feld geht.

Spieler A steht mit Ball unmittelbar am Netz (Rücken zum Netz), Spieler B im selben Feld etwa 6 bis 7 m vom Netz entfernt. A wirft den Ball so zu B, dass dieser baggern muss. B versucht zu A so zurückzubaggern, dass A den Ball **über Kopf** fangen kann.

Steigerung: A soll sich den von B gebaggerten Ball selbst hochpritschen (oberes Zuspiel) und Fangen.

Mögliche Erhöhung der Schwierigkeit:

- A spielt den Ball mit einem Standschlag zu B.
- A wirft den Ball vom anderen Feld über das Netz zu B, läuft unter dem Netz durch und versucht den Ball zu fangen bzw. hochzupritschen und zu fangen.
- A schlägt den Ball von der anderen Feldseite zu B (sonst wie vorher)
- A schlägt den Ball mit Anlauf und Sprung zu B (B wirft sich den Ball selbst auf)

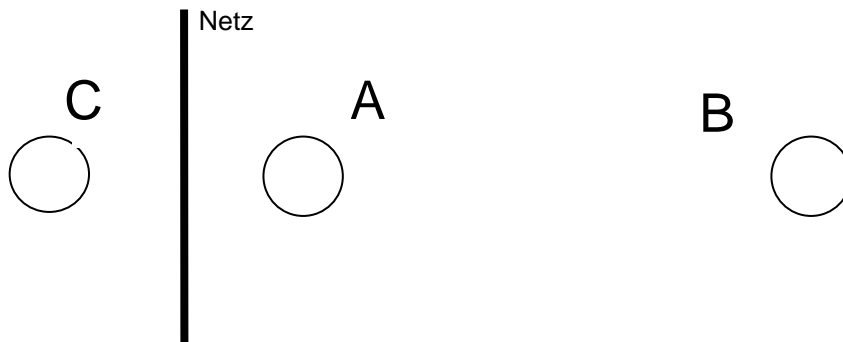
Bemerkungen zu Zählen bei einer Wettkampfform:

Erfolgreicher Versuch ein Punkt. Eventuell Genauigkeit belohnen oder fordern: Fangen im 3-m-Raum bringt mehr Punkte bzw., nur mehr Pritschen und Fangen im 3-m-Raum bringt Punkte. Bälle, die nicht gefangen werden können oder in das andere Feld gehen vor allem bei Geübteren mit Minuspunkten belegen. Wichtig ist, dass nur Bälle die **über Kopf** gefangen werden, gute Versuche sind.

Organisation: entweder auf Zeit oder welches Paar zuerst eine bestimmte Punktezahl erreicht. Auf alle Wechsel (A – B) zur „Halbzeit“ nicht vergessen!

Grundform zu dritt:

Zu Dritt den Ball auf alle Fälle vom anderen Feld ins Spiel bringen. C wirft/spielt den Ball zu B, der versucht zu A zu baggern, der den Ball wieder versuch zu fangen bzw nach einem Hochpritschen zu fangen. Sonst gilt im Prinzip alles von vorher.



Variationen der Organisationsform:

- Jeder bleibt eine Zeitlang auf derselben Position, Wechsel nach Ansage.
- A bzw. C laufen nach dem Zuwurf/Zuspiel zu B unter dem Netz durch und versuchen den Ball von B zu fangen (Grundform zu zweit mit „zwei Einwerfern“)
- Alle wechseln nach jedem Versuch: Tipp: „dem Ball nachgehen“: vom Zuwurf/Zuspiel zum Bagger, vom Bagger zum Fangen/Pritschen – Fangen, von dort wieder zum Zuwurf/Zuspiel.

Diese Anordnung ist auch mit größeren Gruppen ohne weiteres möglich, dabei empfiehlt sich die letzte Organisationsform – viel Bewegung, bei Gruppen bis zu sechs Spielern ist jeder permanent in Bewegung und beschäftigt.

Annahme in eine „Doppelkasten-Pyramide“:

Aufbau:

einen ganzen Kasten fix auf die gewünschte Position stellen (Achtung: etwa ein Meter Abstand zum Netz – die Annahme soll vor allem zu Beginn nicht zu knapp beim Netz sein). Auf diesem Kasten einen anderen verkehrt herum aufbauen, den untersten Kastenteil mit dem Fahrmechanismus weglassen. Tipp für das Ausräumen des Kastens: Lehrer stemmt den oberen Kasten bis auf den Polster und den ersten Rahmenteil in die Höhe, Schüler holen die Bälle heraus.

Grundprinzip:

Der Ball wird vom anderen Feld ins Spiel gebracht und von einem Spieler auf einer Annahmeposition versucht, in den Kasten zu pritschen. Hier kann die Schwierigkeit variiert bzw. gesteigert werden: Zuwurf – Service von unten – Service von oben – Schlag – Angriffsschlag –

Zählvorschlag für Wettkampfform:

- 1 Punkt: Ball geht an den Rand des obersten Rahmens (und springt nach oben weg)
- 2 Punkte: Ball geht in den Kasten hinein und bleibt drinnen liegen
- 3 Punkte: Ball geht in den Kasten hinein und springt wieder heraus

Variante 1:

Auf jeder Seite vom Netz steht ein Zielkasten. Ball wird von der eigenen Mannschaft zugeworfen/zugespielt – hier unbedingt den Bagger fordern!

Dabei können wieder sehr viele beschäftigt werden, es kann auch auf jeder Seite mit 2 bis 3 Reihen (Annahmepositionen) gespielt werden.

Variante 2:

Nur auf einer Seite steht ein Zielkasten. Dort baut das eine Team einen Annahmriegel auf. Das andere Team serviert von der anderen Seite. Diese Form ist gleichzeitig ein hervorragendes Servicetraining, aber unbedingt nun Servicefehler sanktionieren, am besten mit Pluspunkten für das annehmende Team. Ebenso empfiehlt es sich, schlechte Annahmen (oder gar direkte Servicepunkte – Asse) mittels Minuspunkten für die annehmende Mannschaft zu werten (z.B.: Annahme geht nicht in den eigenen 3-Meter-Raum: Schlechtpunkt). Bei der Annahme nun nicht unbedingt den Bagger fordern (ohne weiteres das Pritschen eines leichten Services zulassen).

Durch das genaue Zählsystem kann der Schwerpunkt des Spiels beeinflusst werden. Z.B: harte Sanktion für Servicefehler: es wird sicher (und eher leicht) serviert werden. Mit geringer Sanktionierung von Servicefehlern und hoher Sanktion von direkten Servicepunkten kann ich die Risikobereitschaft beim Service steigern (Empfehlung: dabei erfolgreiche Annahmen auch stärker werten).

Organisatorisch ist z.B. eine Möglichkeit, von einem Team alle servieren zu lassen, dann beim annehmenden Team eine Rotation zu machen, dann servieren wieder alle des anderen Teams. Sind alle Rotationen durchgespielt, tauscht die Teams.

2. PRITSCHEN und AUFSPIEL

Ziel es, den Ball **genau und hoch** zuzuspielen, so das es im realen Spiel zu einem Angriffsschlag kommen kann.

Zielspiel auf einen BB-Korb:

Den Ball in den Korb pritschen versuchen. Empfehlung zur Wertung: Treffer auf den Ring von oben: 1 Punkt. Treffer in den Korb: 2 Punkte. Ev. Steigerungsmöglichkeit: „lautloser“ Treffer (ohne Berührung von Brett und/oder Ring): 3 Punkte.

Aufwärmspiel:

Jeder wirft sich den Ball selbst auf und versucht in den Korb zu treffen. Abspielpunkte können markiert werden (Reifen, Klebeband,) und mit verschiedenen Wertigkeiten (Entfernung!) versehen werden.

Komplexübung:

Ein Spieler A steht seitlich vom Korb an der Basketball-Grundlinie. Spieler B steht etwa an der Basketball-Freiwurflinie und pritscht den Ball zu A, der spielt ihn möglichst hoch und genau zurückspielt. Spieler B versucht diesen Ball in den Korb zu

pritschen. Der nächste in der Gruppe versucht das gleiche wie B. Alle Spieler außer dem Spieler A haben einen Ball.

Organisation: anfangs wird der Spieler A auf Ansage des Lehrers ausgewechselt.

Variation: jeder erfolgreiche Spieler (Ring- oder Korbtreyer) nimmt sofort den Platz von A ein, der sich in der Reihe der anderen (mit Ball!) anstellt.

Zwei Gruppen können problemlos an einem Korb agieren (eine links, die andere rechts).

Mögliche Erhöhung der Schwierigkeit:

- B spielt den Ball so zu A, dass dieser baggern muss.
- B schlägt den Ball zu A (Standschlag)
- B macht einen Angriffsschlag auf A (Anlauf und Smash, entweder eigener Aufwurf – praktisch ein Sprungservice – oder Zuspiel von einem anderen Aufspieler)

Komplexübung am Netz:

Aufbau:

Ein Sprungkasten mit 3 bis 5 Rahmenteilern wird auf die Position 4 gestellt (Kasten wieder etwa einen Meter weg vom Netz aufstellen (auch das Aufspiel soll nicht zu knapp am Netz sein – ideal einen Dreiviertelmeter bis zu Eineinhalbmeter vom Netz entfernt). Ein Spieler ohne Ball steht auf diesem Kasten.

Ablauf:

Spieler A spielt den Ball von einer Annahmeposition (mind. 5 bis 6 Meter vom Netz entfernt) zu Spieler B, der auf der Aufspielposition steht (wichtig: anfangs ganz am Netz stehen, so zum Ball bewegen, dass die Nabelachse beim Spielen auf den Kasten zeigt). Spieler B versucht so zu spielen, dass der Spieler auf dem Kasten den Ball fangen kann. Bei einem erfolgreichen Versuch nimmt der Spieler B den Platz auf dem Kasten ein. Der bisher auf dem Kasten stehende nimmt den Ball und stellt sich auf der Position A an (Versuch nicht erfolgreich: der Spieler auf dem Kasten bleibt, Spieler B stellt sich mit Ball auf Position A an).

Steigerung der Genauigkeit:

- Vom Spieler auf dem Kasten Fangen über Kopf fordern.
- Vom Spieler auf dem Kasten Hochpritschen und Fangen fordern.

Bei Spiel um Punkte: gültiger Versuch nur dann, wenn man nach dem Fangen noch am Kasten steht!

Ausbau der Komplexübung:

Der Ball wird vom anderen Feld so zur Position A geworfen/gespielt, dass er vom dortigen Spieler gebaggert werden muss. Den Schwierigkeitsgrad kann man dann wie bisher steigern (Werfen – Service – Schlagen). Damit kann eine relativ große Zahl (jeweils eine Gruppe auf jeder Feldseite) beschäftigt werden (Tipp: Wechsel anfangs immer derart, dass man dem Ball nachgeht).

3. STABILISIERUNG und ZUSAMMENSPIEL

Zwei Spielformen, die zum einen ein gutes Mittel zur Stabilisierung der Grundtechniken Baggern und Pritschen sind. Diese Grundtechniken sollten bereits beherrscht werden (oder ich erlaube „Ersatztechniken“, z.B. Fangen und nach Selbstaufwurf den Ball weiterspielen). Zum anderen kann am Zusammenspiel gefeilt, bzw. an taktischen Schwerpunkten und Zielen gearbeitet werden.

Eine Grundregel für diese Spielformen: **nicht 3x spielen ist Fehler!** (erst mit der dritten Berührung darf der Ball über das Netz gespielt werden)

Als „Serviceersatz“ (Einstieg in einen Ballwechsel) empfohlen: auf einer Seite gleich 3x spielen oder ein „indirektes Service“ (den Ball auf den Boden prellen, so dass er über das Netz ins andere Feld geht).

Volleyball miteinander („ewiger Ballwechsel“)

Spiel 2 und 2, 3 und 3, 4 und 4 über das Netz. Ziel ist es, das der Ball möglichst lange im Spiel bleibt (man spielt als Gruppe „miteinander“, obwohl das Netz dazwischen ist!). Größere Gruppen sind bei dieser Spielform nicht zu empfehlen.

Mögliche Erhöhung der Schwierigkeit: (Aufgabe nicht erfüllt = Fehler)

- einen Spieler (eine Position) als Aufspieler bestimmen – dieser muss immer den zweiten Ball spielen
- „Spiel im Dreieck“ fordern (mindestens drei Spieler auf jeder Seite des Netzes!): der Spieler, der den ersten Ball gespielt hat, darf den dritten Ball nicht spielen.
- der erste Ball (der Ball, der von der anderen Seite des Netzes kommt) muss gebaggert werden
- der dritte Ball muss geschlagen werden (Standschlag)
- der dritte Ball muss mit einem Angriffsschlag (Anlauf, Schlag im Sprung) über das Netz gespielt werden
- Rotation im Team **jedes Mal, nachdem** der Ball korrekt über das Netz gespielt worden ist (Anmerkung: so können durch Wechselposition(en) auch größere Gruppen diese Spielform anwenden)
- zusätzlich Laufaufgaben einbauen (z.B. im Zuge der Rotation eine Seitenlinie oder eine Wand berühren)

Wettspielformen:

Entweder ein Ziel setzen: z.B. welche Gruppe schafft zuerst 10 korrekte Netzüberquerungen ohne Fehler dazwischen.

Direktes Spiel von zwei Mannschaften gegeneinander: beide Teams beginnen immer gleichzeitig zu spielen. Das Team, dem es gelingt, den Ball länger korrekt im Spiel zu halten (Empfehlung: nach einem Fehler der anderen Mannschaft noch eine korrekte Netzüberquerung), bekommt einen Punkt. Anmerkung: Stören (auch unbeabsichtigt!) der anderen Mannschaft ist ebenfalls ein Fehler.

Variante zur speziellen Aufspielerschulung:

Ein Spieler spielt **auf beiden Seiten** den zweiten Ball (nach dem Aufspiel auf einer Seite immer sofort unter dem Netz auf die andere Seite!). Bietet sich etwa an, wenn die Teams ungerade Anzahl haben.

Spiel gegeneinander ohne Schlagen mit Zusatzaufgaben

Zwei Sechserteams spielen gegeneinander. Der Ball zum Gegner darf nicht geschlagen werden (pritschen od. baggern). Dafür muss immer nach dem korrekten Spielen des Balles über das Netz (zur Erinnerung: 3x Spielen ist nach wie vor Pflicht!) von jedem im Team eine Zusatzaufgabe erfüllt werden.

Zusatzaufgaben:

- Rotationswechsel (Anmerkung: auch wieder Wechselpositionen möglich)
- im Zuge des Rotationswechsels eine Seitenlinie berühren
- im Zuge des Rotationswechsels eine Wand berühren
- im Zuge des Rotationswechsels ein Blocksprung bei einer Wand durchführen
- andere Bewegungsaufgaben im Zuge des Rotationswechsels (Liegestütz, Rolle, Hechtbagger,)

Natürlich kann ich auch Zusatzforderungen für das Zusammenspiel stellen (ein bestimmter Aufspieler; nur Angreifer dürfen den dritten Ball spielen; der Spieler, der den ersten Ball gespielt hat, darf nicht den dritten Ball spielen;)

Block kann bei dieser Spielform erlaubt werden.

Diese Spielform eignet sich natürlich auch für Kleinfeldvolleyball (2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4). Die Spielfeldgröße kann ich dabei natürlich der Spielstärke anpassen.

Variante:

Statt einem Rotationswechsel tauschen immer Hinter- und Vorderspieler Platz (jeweils die Positionen 1 mit 2, 2 mit 6 und 4 mit 5). Diese Variante ist leichter als mit Rotationswechsel, bei entsprechender Spielstärke kann ich hier auch das Schlagen des dritten Balles zulassen.

Diese Variante eignet sich sehr gut zum Training des „Läufersystems“ (Spieler auf der Position 1 läuft zum Aufspiel vor zum Netz, wenn er nicht den ersten Ball spielen musste. Sollte der Spieler auf Position 1 den ersten Ball nehmen, spielt der Spieler auf Position 2 auf. Wenn der Spieler von Position 1 einlaufen kann, wird der Spieler auf Position 2 sofort zum Angriffsspieler – Lösen vom Netz, bereit zum Angriffsschlag).

4. KONDITIONELLE und KOORDINATIVE SCHWERPUNKTE

Grundsätzlich kann jede Übung durch Zusatzaufgaben konditionell bzw. koordinativ anspruchsvoller gestaltet werden. Durch entsprechende Aufgabenstellung kann ich den Schwerpunkt verschieben, die Aufgabe an das Können der Teilnehmer und meine Ziele anpassen. Eine „Spielform“ (eine Wettkampfform) kann daraus entstehen, wenn ich eine bestimmte Anzahl an korrekten Wiederholungen ohne Unterbrechung verlange (welche Gruppe schafft das als erste?) Eine andere Möglichkeit ist zwei bzw. mehrere Gruppen gleichzeitig beginnen zu lassen und Punkte dafür zu vergeben, welche Gruppe die Aufgabe „am längsten“ bewältigt.

Einspielen im „Volleyballrythmus“ mit Zusatzaufgaben

Mit „Volleyballrythmus“ ist die Abfolge Angriff (Schlag) – Abwehr (Bagger) – Aufspiel (Pritschen) – Angriff – Abwehr – Aufspiel – Angriff – ... gemeint. Diesen Rhythmus sollte immer wenn es möglich ist, in Übungsformen eingebaut werden, dann wird er mit der Zeit automatisiert und „verinnerlicht“. Die Distanzen spieladäquat bzw. dem Können angepasst wählen.

Angriff: scharfes oberes Zuspiel, Schlag, Angriffsschlag (Anlauf und Sprung). Ziel ist der Abwehrspieler. Der Ball sollte dabei auf die Füße/Unterschenkel des Abwehrspielers gehen, damit dieser eine gute Abwehrchance hat.

Ersatzform für noch nicht so geübte: beidarmiger Wurf über Kopf (wie ein Outeinwurf beim Fußball)

Abwehr: Bagger (wenn notwendig „Nottechniken“ anwenden). Ziel ist der Aufspieler. Der Ball sollte dabei hoch und genau sein, sodass dieser kontrolliert aufspielen kann. Ersatzform für noch nicht so geübte: beidarmiger Wurf (Arme gestreckt) von unten aus einer tiefen Kniebeuge, dabei „aus den Beinen werfen“ und die Schultern möglichst fixieren („Bagger-Imitationsübung“)

Aufspiel: Pritschen (Bagger nur bei sehr schlechter Abwehr!). Ziel ist der Angreifer. Der Ball sollte dabei hoch und genau sein, sodass dieser den Ball kontrolliert schlagen kann.

Ersatzform für noch nicht so geübte: Wurf aus dem „Volleyballkörbchen“ (Hände in richtiger Haltung für das Pritschen über Kopf)

Grundorganisationsform zu dritt:

Zu Beginn ein Spieler (A) auf einer Seite, zwei Spieler (B und C) gegenüber. B und C stehen recht knapp nebeneinander. Der Ball ist zu Beginn bei A, der auf C angreift. C wehrt den Ball zurück zu A ab und läuft auf die andere Seite und stellt sich knapp neben A. A spielt den Ball zu B auf, dieser greift wieder auf C an. C wehrt den Ball zu B ab und läuft wieder auf die andere Seite und stellt sich knapp neben B. B spielt den Ball zu A auf. Damit ist die „Ausgangsposition“ wieder erreicht.

Variante:

Ausgangsposition wie oben. A kann den Ball zu B oder C angreifen. Der Spieler, der Ball zu A abwehrt, bleibt stehen. Der andere Spieler läuft zu A hinüber und stellt sich knapp neben A. Einstweilen hat A den Ball dem stehen gebliebenen Spieler, aufgespielt. Dieser hat für den nächsten Angriff wieder zwei Spieler zur Auswahl (Ausgangsposition!).

Organisationsform für größere Gruppen:

„Volleyballrythmus“ zwischen zwei Positionen. Die Gruppe ist anfangs auf beiden Positionen aufgeteilt (bei ungerader Anzahl, dort wo anfangs der Ball ist, einer mehr), die Spieler stellen sich jeweils hintereinander an. Jeder der gespielt hat, läuft zur anderen Position und stellt sich hinten an.

Bei allen Gruppengrößen (außer 6) kommt jeder Spieler immer mit einer anderen Technik an die Reihe – und muss somit immer das Spiel „mitdenken“.

Durch größere Laufwege und/oder andere Zusatzaufgaben kann diese Form leicht konditionell und/oder koordinativ anspruchsvoller gestaltet werden.

Volleyball mit einem „Mannschaftsschatz“

Kleinfeldvolleyball (Teamgrößen zu zweit, zu dritt oder zu viert empfohlen) – jede Mannschaft hat zusätzlich einen Ball (der „Mannschaftsschatz“, muss kein VB sein), der in der Mannschaft zugeworfen und gefangen wird, der aber nie auf den Boden fallen darf. Es muss wieder mit drei Berührungen gespielt. Der Ball zum Gegner darf nicht geschlagen werden. Fällt der „Mannschaftsschatz“ auf den Boden, ist das natürlich auch ein Fehler.

Steigerung der Schwierigkeit:

- Zu dritt und zu viert fordern, dass drei Spieler den Ball pro Spielzug berühren müssen.
- Zu dritt und zu viert einen zweiten „Mannschaftsschatz“ ins Spiel bringen (zu viert auch drei möglich!)
- Schlagen im Stand (oder echte Angriffsschläge) zum Gegner erlauben.
- Kombination mit Zusatzaufgaben aus Kapitel .

Empfohlene Vorübung:

Zwei Paare gegenüber. Jedes Paar hat einen Ball (muss wieder kein VB sein), den anfangs einer der beiden Spieler in der Hand hält. Ein anderer Ball wird hoch zwischen den Paaren mit Volleyball-Techniken hin und her gespielt. Kommt der Volleyball zu dem Spieler, der gerade den Ball in der Hand hält, muss er diesen vor dem Spielen seinem Partner zuwerfen. Der Partner fängt den Ball. Es soll möglichst lange keiner der drei Bälle auf den Boden fallen.

5. SPIELFORMEN ZUM AUFWÄRMEN

„Volleyball-Jonglieren“

Die Gruppe links und rechts vom VB-Netz aufteilen. Jeder Gruppe bekommt einen Ball, der mit VB-Techniken in der Luft gehalten werden soll. Jeder, der gespielt hat, wechselt unter dem Netz auf die andere Seite (außer es sind nur mehr zwei Spieler auf einer Seite, da der andere Ball länger nicht im Spiel ist). Durch Zusatzaufgaben beim Wechsel, durch Fordern bestimmter Zuspielformen (z.B. „Volleyballrythmus“ in einfacher Form), durch jeweils einen zweiten Ball auf jeder Seite kann die Schwierigkeit wieder enorm gesteigert werden.

„Hin und Her“

Aufgabe: ein Volleyball wird mit Volleyballtechniken in der Mannschaft gehalten. Der Ball soll nie auf den Boden fallen. Keine Doppelberührungen, eventuell ist es sogar sinnvoll einzuführen, dass der Ball auch nicht dorthin (zu dem Spieler) gespielt werden darf, von wo er gerade gekommen ist („Zwang“ zum Dreieckspiel). Der Ball soll mit der Zeit an eine Wand der Halle gespielt werden. Der abprallende Ball soll ohne Bodenberührung gleich weiter gespielt werden. Dann soll der Ball an die gegenüberliegende Wand gespielt werden.

Tipps zur Zählweise für Anwendung als Wettkampf: für das Anspielen der Wand gibt es Pluspunkte, jede Bodenberührung des Balles oder ein nicht-regelkonformes Spielen des Balles führt zu Minuspunkte. Habe ich bei einer Wand die Pluspunkte angeholt, gibt es die nächsten Punkte erst wieder bei der gegenüberliegenden Wand. Die Anzahl der Plus- und Minuspunkte so dem Können anpassen, das das Gesamtscore positiv bleibt.

Steigerung der Schwierigkeit:

- Zwei Teams in einem Spielfeld (jedes Team beginnt auf eine andere Wand zu spielen). (Absichtliches) Stören des anderen Teams ist nicht erlaubt.
- Ziel an der Wand eingrenzen.
- Statt an die Wand den Ball abwechselnd an zwei gegenüberliegende BB-Bretter spielen.
- Forderungen hinsichtlich der Zuspielarten.

Variante:

Den Ball abwechselnd an eine Wand (BB-Brett) und in das VB-Netz spielen. Aus dem VB-Netz den Ball regelkonform retten.

Empfohlene Gruppengrößen:

Mindestens 3 und nicht mehr als 6. Mit 4 bzw. 5 Spielern funktioniert diese Spielform am besten.

„Volleyball-Basketball“

BB-Spielfeld (eventuell mit einem VB-Netz dazwischen).

Aufgabe: der Ball wird in der Mannschaft gehalten nach den Regeln von „Hin und Her“. Ziel ist es, den Ball in den Korb zu treffen. Fällt der Ball auf den Boden bzw. erfolgt ein nicht-regelkonformes Spielen des Balles, wird das Spiel immer zu dem Korb fortgesetzt, der momentan entfernter ist. (Netz/Mittellinie muss überquert werden). Nach einem erfolgreichen Versuch wird wieder auf den anderen Korb gespielt. Bemerkung: solange man den Ball korrekt im Spiel hält, hat man auch mehrere Versuche bei einem Korb.

Tipps zur Zählweise für Anwendung als Wettkampf: sinngemäß wie bei „Hin und Her“.

Steigerung der Schwierigkeit:

- Zwei Teams in einem Spielfeld (jedes Team beginnt auf einen anderen Korb zu spielen). (Absichtliches) Stören des anderen Teams ist nicht erlaubt.
- Forderungen hinsichtlich der Zuspielarten (z.B.: in den Korb darf nur im Sprung gespielt werden).

Empfohlene Gruppengrößen:

Mindestens 3 und nicht mehr als 6. Mit 4 bzw. 5 Spielern funktioniert diese Spielform am besten.

„Volleyball-Squash“

Aufgabe: Spielfeld und Zuspielregeln wie bei „Hin und Her“. Es sind zwei Teams am Feld, aber es wird nur mit einem Ball gespielt. Ein Team spielt auf eine Wand, das andere auf die gegenüberliegende Wand. Der Ballbesitz wechselt, wenn der Ball auf den Boden fällt oder bei nicht-regelkonformen Zuspiel. Die Mannschaft in Ballbesitz darf von der anderen nicht aktiv behindert werden („Bewegung zum Ball“). Der Ballbesitz wechselt auch sofort, wenn ein Team „seine“ Wand in einer bestimmten Höhe anspielt. Ein Punkt kann erzielt werden, wenn der Ball nach dem Berühren der „Zielzone“ direkt (ohne vorherige Berührung durch einen Spieler) den Boden berührt.

Bemerkung: oft gelingt es gerade noch, den Ball nach dem Spielen auf das Ziel zu berühren (so den Punkterfolg zu verhindern), dann kann er aber nicht im Spiel gehalten werden. So bekommt das Team, das gerade „im Angriff“ war, sofort wieder den Ball – meist in unmittelbarer Nähe des Ziels. Hier (mindestens) ein Zuspiel im Team fordern, bevor das Ziel wieder angespielt werden darf.

Steigerung der Schwierigkeit:

- Kleinere Zielzone (z.B. BB-Korbanlage).
- Forderungen hinsichtlich der Spieltechniken.

Empfohlene Gruppengrößen:

Auch von der Größe der Zielzone abhängig!

SCHLUSSBEMERKUNG

Viele der vorgestellten Spielformen eignen sich auch, um das Lernen und Üben im Anfängerbereich abwechslungsreicher zu gestalten. Mit dem Ersetzen (einiger oder mehrerer) VB-Zuspielarten durch „Ersatztechniken“ (Beispiel siehe etwa Kap.4) kann die jeweilige Übung/Spielform dem momentanen Können angepasst werden. Bei steigendem Können werden die Ersatztechniken durch VB-Zuspielarten ersetzt. Die SchülerInnen sollen immer gefordert, aber möglichst nicht überfordert sein (Erfolgs-erlebnisse!).

Zudem fordern viele der Übungen und Spielformen das „Mitdenken“. Es wird das Zusammenspiel gefördert und die taktischen Fähigkeiten in eine gute Richtung entwickelt.