

Spielvarianten 2 mit/gegen 2 für Fortgeschrittene

Vorbemerkungen

Im Anhang des vorletzten Newsletters haben wir ausgewählte Varianten des Spiels 2 mit/gegen 2 für die Anfängerschulung vorgestellt, in denen schrittweise das Werfen und Fangen des Balles durch die Grundtechniken Pritschen und Baggern ersetzt wurde. In diesem Beitrag greifen wir Spielvarianten auf, die voraussetzen, dass diese beiden Grundtechniken in einer schulgemäßen Grobform beherrscht werden und im Spiel 2 mit/gegen 2 so eingesetzt werden können, dass längere Ballwechsel mit drei Ballkontakten auf einer Seite und mehrfachen Netzüberquerung gelingen. Für den „normalen“ Volleyballunterricht im Klassenverband stellen die Varianten eine deutliche Überforderung dar, einige sind aber durchaus praktikabel, wenn das Fangen des zweiten Ballkontaktes noch zugelassen wird.

Die hier dargestellten Beispiele sollen mit unterschiedlicher Akzentuierung

- ein hohes Maß an Konzentration erzwingen,
- verstärkt Anforderungen an die Wahrnehmung und die darauf beruhende Entscheidungsfähigkeit stellen,
- viele Ballkontakte und damit ein intensives Üben der Grundtechniken ermöglichen,
- Anregungen für geeignete Organisationsformen und eine abwechslungsreiche Gestaltung der einleitenden Phase in Volleyball - Arbeitsgemeinschaften in Schulen und im Vereinstraining geben.

Bei der Darstellung der einzelnen Beispiele haben wir darauf verzichtet, spezielle Ziele zu formulieren. Hier muss der Nutzer jeweils selbst entscheiden und ggf. auch entsprechende Modifikationen vornehmen, welche Kompetenzen durch die ausgewählte Variante schwerpunktmäßig angebahnt werden sollen.

Insgesamt verstehen wir den Beitrag als eine - hoffentlich anregende - Grundlage zur Entwicklung eigener Ideen für eine abwechslungsreiche Gestaltung des Spiels 2 mit 2. Besonderer Dank gilt den BFDlern Florian Stein und Niklas Mielke, die die Videos erstellt und bearbeitet haben, Peter Pourie, Frank Pagenkämper und Gernot Jost für die kritische Durchsicht des Manuskripts und ihre vielen konstruktiven Anregungen und die Jugendlichen und deren Betreuer für ihren Einsatz bei der Erstellung der Videoaufzeichnungen.

In diesem Newsletter greifen wir Beispiele auf, bei denen sich vor allem das „Miteinander-Spielen“ anbietet. Im nächsten Newsletter steht dann das „Gegeneinander – Spielen“ im Mittelpunkt.

• Allgemeine Hinweise zu den Beispielen

- Die Spielvarianten sind zum größten Teil in Phasen aufgegliedert grafisch veranschaulicht worden. Die Ablaufbeschreibungen orientieren sich an dieser Struktur. Sie werden ergänzt durch Tipps, die sich für die Durchführung als nützlich erwiesen haben.
- Um den Text übersichtlich zu gestalten, beginnt die Darstellung jeder Spielvariante mit einer neuen Seite.
- Wenn nicht anders vorgeschlagen, sollen die Paare möglichst immer nach drei Ballkontakten zur Gegenseite spielen, im Folgenden verkürzt als „Dreierspiel“ bezeichnet. Damit die Skizzen übersichtlich bleiben, wird als Ersatz für Pfeile das Dreierspiel immer durch ein Dreieck symbolisiert (siehe Abb1). In der Regel werden lediglich das ins Spiel bringen des Balles und das Spiel über das Netz durch

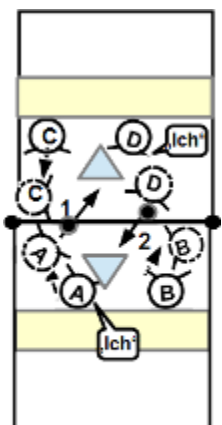


Abb. 1

- einen Pfeil dargestellt.
- Der Spieler, der den Ball über das Netz spielt, erhält oft die vereinfachende Benennung „Angreifer“, auch wenn diese Formulierung beim „Miteinander-Spielen“ die Aufgabe dieses Spielers nicht wirklich zutreffend charakterisiert.
 - Aus pragmatischen Gründen wird ausschließlich vom Netz gesprochen. Wir gehen allerdings davon aus, dass im Schulsport gerade bei großen Gruppen Baustellenband als Netzersatz gewählt wird.
 - Viele der dargestellten Varianten sind durch Videos veranschaulicht worden. Diese können entweder durch das Scannen des bei den jeweiligen Grafiken eingefügten QR-Codes oder auf dem Internetportal des WVV „Volleyball im Schulsport“ (www.dvd.wvv-volleyball.de) geöffnet werden. Bei den Aufnahmen wurde vor allem Wert auf die korrekte Darstellung des Ablaufs der Spielvarianten gelegt, technische Schwächen der beteiligten Jugendlichen wurden dabei bewusst in Kauf genommen.
 - Mit welcher Technik über das Netz gespielt wird (z. B. Pritschen im Sprung, Lob, Angriffsschlag im Stand oder im Sprung) und wie der Ball ins Spiel gebracht wird, (Werfen, Pritschen, Aufschlag) bleibt in der Regel offen. Dies muss die Lehrkraft oder der Trainer in Abhängigkeit vom technischen Niveau und angestrebten Zielsetzung vorgeben.
 - Spieler neigen im Training oft dazu, die festgelegten Vorgaben für das Spiel als „Dogmen“ zu betrachten, d. h. z. B. auch dann den Ball mit dem vorgegebenen Angriffsschlag über das Netz zu spielen, obwohl eine andere Technikvariante viel situationsangemessener wäre. Sie sollten immer wieder darauf hingewiesen werden, dass die an die Spielsituation angepasste Wahl einer Technik wichtiger ist als die unbedingte Einhaltung der Vorgabe des Lehrers/Trainers. Als wichtigste Maxime gilt immer: Der Ball muss im Spiel bleiben, vorausgesetzt, es entstehen dadurch keine Gefahrensituationen für andere Gruppen.
 - Bei einigen Varianten ist es sinnvoll, wenn sich ein oder zwei Spieler mit Ball auf einer Warteposition befinden. Die Zeit, bis ein Ball wieder ins Spiel gebracht wird, kann damit erheblich verkürzt und so das Spielen/Üben intensiviert werden.
 - Spezielle Quellen für die einzelnen Beispiele werden nicht angegeben. Zusätzlich zu den in der eigenen Trainingspraxis gewonnenen Erfahrungen haben wir
 - Anregungen aus den folgenden Veröffentlichungen verarbeitet:

Anrich, C., Krake, C. & Zacharias, U. (2005). *Supertrainer Volleyball*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.

Kittsteiner, J. & Hilbert, G. (2011). *Spielend Volleyball lernen - 25 Stundenbilder für Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert.

Kröger, Ch. (2010). *Volleyball - ein spielgemäßes Vermittlungsmodell*. Schorndorf: Hofmann.

Lang, H., Schulz, W., Grimm, A., Aichroth, M., Aichroth, E. & Elsässer A. (2007). *Volley – Spielen – eine Hinführung zum Duo – Volleyball*. Schwäbisch Gmünd: Gaiser Print Media.

Papageorgiou, A. & Czimek, V. (2012). *Volleyball spielerisch lernen* (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Westdeutscher Volleyball - Verband e. V. (Hrsg.) (2012). *Volleyball im Schulsport - Handreichung für den Sportunterricht ab der Primarstufe* (4. verb. Aufl.). Nolte: Iserlohn.

Teil 1 - Miteinander Spielen

Nr. 1 Nicht 100%ig spielnah, aber intensiv und überraschend – nach der Netzüberquerung Zusatzaufgaben ausführen

Beispiel 1A

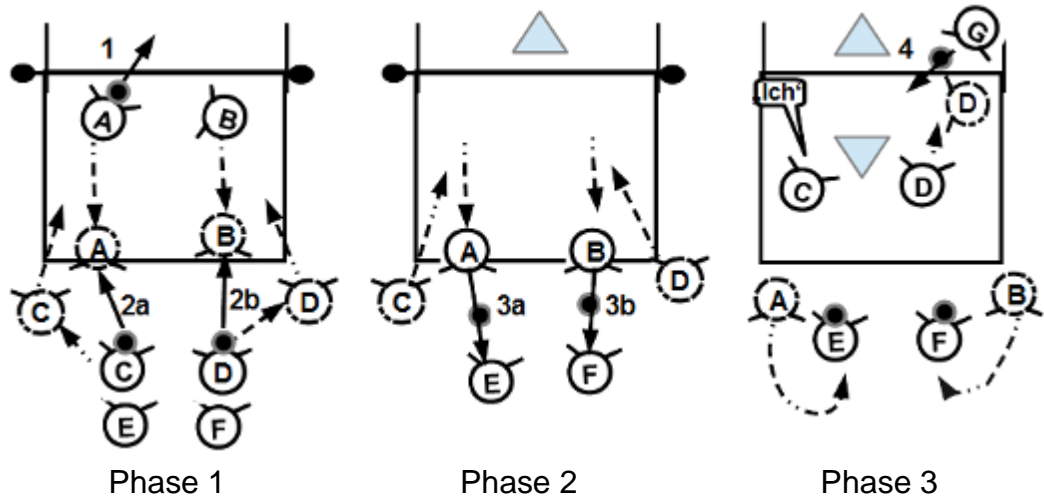


Abb. 2

Zur Vereinfachung wird nur eine Feldhälfte dargestellt, **identischer Ablauf auf der Gegenseite**

Organisatorische Voraussetzungen:

Benötigt werden fünf Bälle. Das Paar A/B befindet sich anfangs auf dem Feld, zwei weitere Paare (C/D und E/F warten hinter dem Feld, C/D jeweils mit einem Ball und E/F ohne Ball hinter C/D (ebenso auf der Gegenseite). Gespielt wird 2 mit 2, Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten.

Ablauf:

Phase 1: A bringt den Ball ins Spiel (1). Sofort anschließend drehen sich A/B um und laufen ins Hinterfeld. C und D werfen ihren Ball auf A und B (2a und 2b) und laufen danach von außen in das Feld.

Phase 2: A und B baggern zurück auf E und F (3a und 3b), die den Ball fangen.

Phase 3: A und B laufen hinter E und F. Dreierspiel auf der Gegenseite, Spiel über das Netz von G (4), Abwehr von C und nach drei Ballkontakten wieder Rückspiel übers das Netz, nun E/F mit Ball in Warteposition. Beide werfen nach dem Dreierspiel von C/D ihren Ball zu, der nun von C/D auf A und B gebaggert wird.

Hinweise:

- Die Spielform kann auch lediglich mit vier Paaren durchgeführt werden. Entweder wird der nach dem Zuwurf gebaggerte Ball von den Spielern selbst gefangen oder aber man verzichtet auf der Gegenseite auf die Durchführung der Zusatzaufgabe. Die Paare wechseln dann ihre Positionen, nachdem eine vorgegebene Wiederholungszahl von Netzüberquerungen erreicht worden ist.
- Die Übung ist nach unseren Erfahrungen so motivierend und intensiv, dass das nicht spielnahe Umdrehen der Spieler nach ihrem Dreierspiel in Kauf genommen werden kann. Dies gilt auch für Beispiel B und C.
- Bei allen drei Beispielen kann der Zuwerfer hinter dem Feld den Zeitdruck (Richtung und Zeitpunkt des Zuwerfens) gut variieren.
- Natürlich gibt es eine Fülle weiterer Zusatzaufgaben, durch die das Spiel 2 mit 2 intensiviert werden kann. Anregungen finden sich in der Spielvariante Nr. 2.

Beispiel 1B

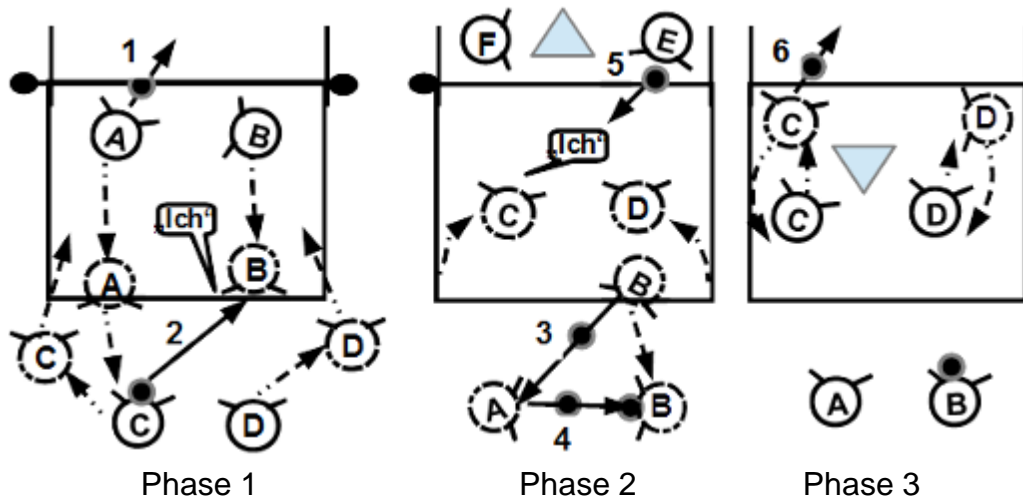


Abb. 3

Zur Vereinfachung wird wieder nur **eine Feldhälfte** dargestellt.

Organisatorische Voraussetzungen:

Benötigt werden 3 Bälle. Gespielt wird 2 mit 2, Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Es befinden sich nun nur **zwei Spieler** (C/D) hinter dem Feld, davon einer mit Ball (ebenso auf der Gegenseite).

Ablauf:

Phase 1: A bringt den Ball ins Spiel (1). Sofort anschließend drehen sich A/B um und laufen ins Hinterfeld. C wirft den Ball (2) auf A oder B (hier B). Unmittelbar danach laufen C/D von außen in das Feld.

Phase 2: B spielt den Ball auf A (3) und A spielt noch einmal parallel zur Grundlinie auf B (4), der den Ball fängt. Nach Dreierspiel auf der Gegenseite Rückspiel übers Netz von E (5).

Phase 3: Abwehr von C/D, Dreierspiel mit Rückspiel über das Netz (hier von C) (6), A/B in Warteposition.



Beispiel 1C

Übung als Video!

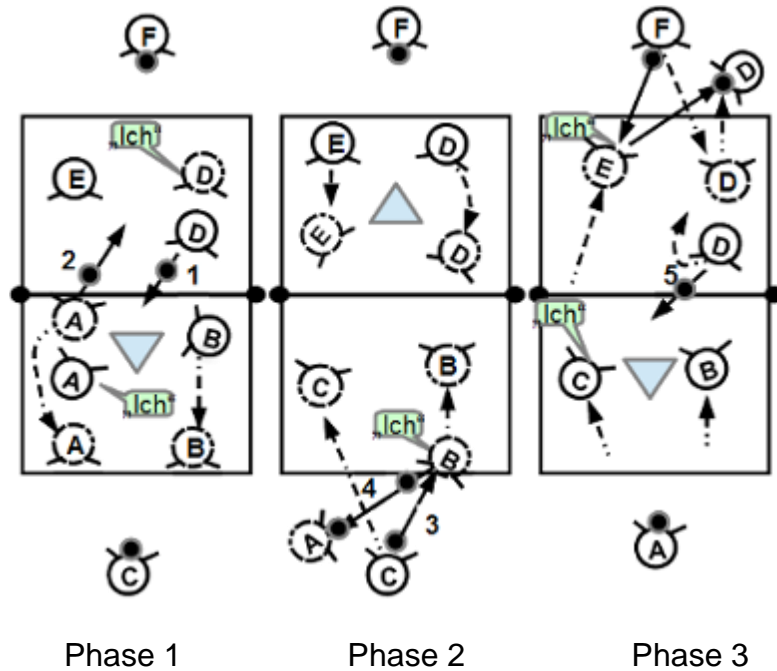


Abb. 4

Organisatorische Voraussetzungen:

Benötigt werden 3 Bälle. Gespielt wird 2 mit 2, Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Hinter den Feldern steht jeweils ein Spieler mit Ball (C und F) in der Warteposition.

Ablauf:

Beschreibung für A, B und C gilt auch für E, D und F

Phase 1: D bringt den Ball ins Spiel (1), Dreierspiel, nach der Netzüberquerung des Balles (2) drehen sich A und B um und laufen in Richtung Grundlinie.

Phase 2: C wirft seinen Ball (3) auf einen der beiden Spieler (hier auf B), B ruft „Ich“ und spielt (Baggern oder Pritschen) den Ball schräg nach vorne in den freien Raum (4). A erläuft den Ball, fängt ihn und begibt sich mit Ball auf die Warteposition. Sobald C den Ball zugeworfen hat, läuft er ins Spielfeld und übernimmt die Position von A. B dreht sich nach seiner Aktion sofort um und läuft zurück auf seine Position.

Phase 3: Sobald von E und D das Rückspiel über das Netz erfolgt ist, drehen sich beide ebenfalls um und der Ball wird von F zugeworfen. Weiterer Ablauf wie in Phase 1 und 2 bei A und B.

Tipps:

- Den Ablauf zunächst mit Werfen und Fangen demonstrieren.
- Den Zuwerfer hinter dem Feld anfangs noch nicht in den Platzwechsel integrieren. Der zugeworfene Ball wird dann direkt auf den Zuwerfer zurückgebaggert und von diesem gefangen. Der Zuwerfer bleibt auf seiner Position.

Nr. 2 Miteinander gegeneinander spielen

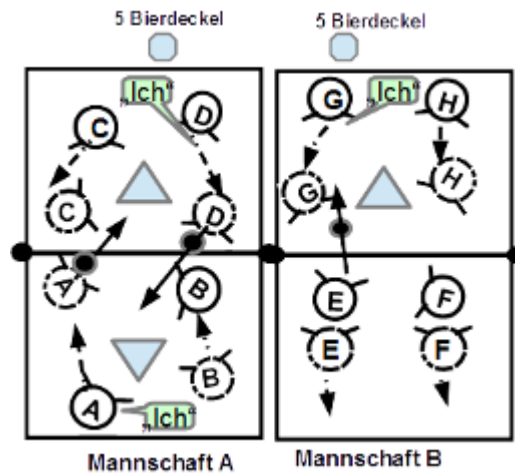


Abb. 5

Mannschaft A (Paar A/B und C/D) und Mannschaft B (Paar E/F und G/H) spielen **gegeneinander**.

Organisatorische Voraussetzungen:

Benötigt werden zwei Bälle und 10 Bierdeckel. Hinter dem Spielfeld jeder Mannschaft liegt ein Stapel mit fünf Bierdeckeln. Gespielt wird 2 mit 2, Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten.

Ablauf:

Die beiden Paare innerhalb einer Mannschaft spielen **miteinander**.

Jede Mannschaft zählt gut hörbar ihre Netzüberquerungen nach jeweils drei Ballkontakten auf einer Seite ohne Fehler (Bodenkontakt oder Fangen des Balles).

Nach einem Fehler muss mit dem Zählen wieder neu begonnen werden.

Immer dann, wenn eine Mannschaft fünf (je nach Niveau bis zehn) Netzüberquerungen geschafft hat, läuft ein Spieler zu dem Bierdeckelstapel seiner Mannschaft, nimmt einen Bierdeckel und legt ihn auf den Stapel der anderen Mannschaft.

Regel:

Wird eine Netzüberquerung des Balles erreicht ohne Dreierspiel oder die Umsetzung einer anderen Vorgabe (s. u.), wird diese Netzüberquerung nicht gezählt, die bisher erreichten Netzüberquerungen bleiben aber bestehen.

Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst keinen oder nach einer vorgegebenen Zeit die wenigsten Bierdeckel hat.

Diese Spielform kann vielfältig variiert werden:

Zahl der Ballkontakte

Es sind nur zwei Ballkontakte erlaubt.

Spiel übers Netz

Gezählt wird nur, wenn der Ball übers Netz

- im Sprung gepritscht,
- im Sprung als Lob gelegt,
- aus dem Stand geschlagen,
- als Drive-Schlag im Sprung geschlagen wird.
- Das Zuspiel **und** der Angriff im Sprung erfolgen.

- Es muss zweimal im Stand, zweimal im Sprung gepritscht, zweimal gelobt, zweimal im Stand geschlagen werden (siehe auch Nr. 1, Beispiel C).

Zusatzaufgaben:

Nach dem Spiel übers Netz müssen z. B. beide Spieler

- ihre Positionen tauschen,
- eine Linie z. B. Grundlinie/Mittellinie/Seitenlinie berühren,
- die Bauchlage einnehmen,
- einen Schmetterschlag ohne Ball am Netz ausführen.

Variation der Regeln:

In einem Reifen liegen Bierdeckel (etwa 30 bis 50). Jede Vierergruppe zählt ihre korrekten Netzüberquerungen, holt sich jedes Mal beim Erreichen der vorgegebenen Anzahl einen Bierdeckel und übergibt ihn der Lehrkraft. Diese hält die Zeit fest, wie lange es dauert, bis sich keine Bierdeckel mehr in dem Reifen befinden. Anschließend kann jede Gruppe noch einmal das Spiel miteinander üben. Danach erfolgt ein zweiter Durchgang.

Aufgabe: Schafft es die ganze Klasse sich zu verbessern, d. h. wird weniger Zeit benötigt, bis sich alle Deckel wieder bei der Lehrkraft befinden?

Nr. 3 Abwehr im Hinterfeld – Zuspiel und „Angriff“ im Vorderfeld

Beispiel 3A

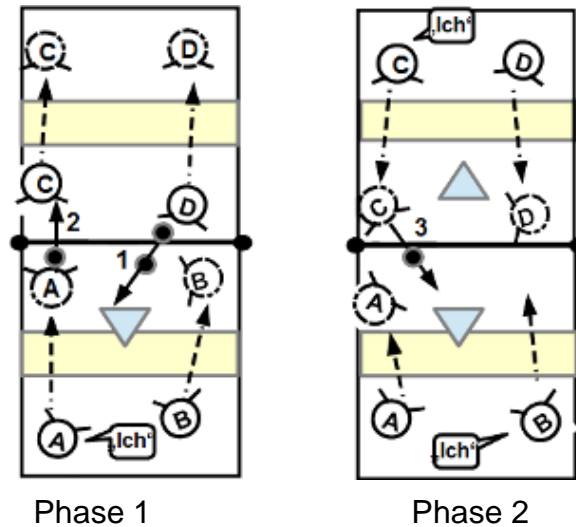


Abb. 6

Organisatorische Voraussetzungen:

Benötigt wird ein Ball, Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten.
Hinterfeld und Vorderfeld werden durch eine etwa 1,5m bis 2m breite Zone abgetrennt.

Ablauf:

Phase 1: D spielt den Ball (1) ins Hinterfeld der Gegenseite auf A oder B (hier auf A), anschließend ziehen sich C und D sofort ins Hinterfeld zurück.

A spielt den Ball im Hinterfeld auf B, der frühzeitig ins Vorderfeld gelaufen ist, B spielt zu A und A spielt ebenfalls im Vorderfeld übers Netz (2) ins Hinterfeld der Gegenseite auf C oder D (hier auf C).

Phase 2: Gleicher Ablauf bei C/D, Abwehr im Hinterfeld, Zuspiel und „Angriff“ im eigenen Vorderfeld ins gegnerische Hinterfeld von A/B (3).



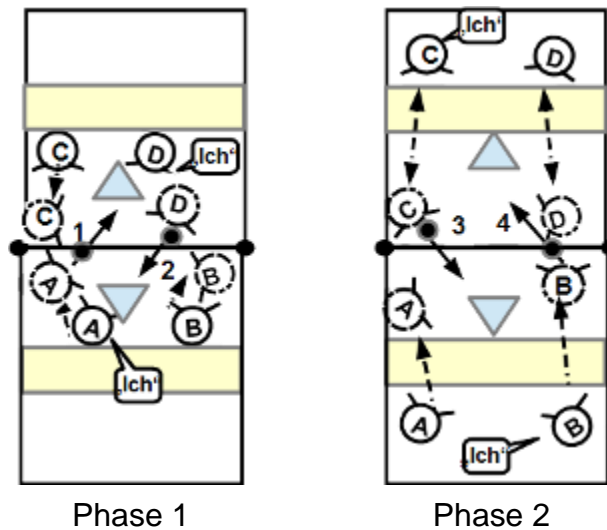
Beispiel 3B

Viermal kurz ins Vorderfeld, viermal lang ins Hinterfeld

Übung als Video!



Abb. 7



Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten.
Hinterfeld und Vorderfeld werden durch eine etwa 1,5m bis 2m breite Zone abgetrennt.

Ablauf:

Phase 1: Viermal Dreierspiel ausschließlich im Vorderfeld (1/2)

Phase 2: Anschließend ohne Unterbrechung viermal Dreierspiel mit der Abwehr ausschließlich im Hinterfeld und dem Zuspiel und Angriff (3/4) im Vorderfeld (siehe Beispiel A), dann wieder viermal Spiel mit Abwehr und Zuspiel ausschließlich im Vorderfeld usw.

Wie oft wird dieser Wechsel geschafft?

Tipps:

- Ein Spieler sollte anfangs immer die vorgegebene Netzüberquerung zurufen.
- Das Spiel wird deutlich intensiviert, wenn der Wechsel schon nach zwei Netzüberquerungen erfolgt (zweimal kurz, zweimal lang).
- Die Wahrnehmungsfähigkeit eines Paares wird zusätzlich gefordert, wenn dieses immer auf die Vorgabe des anderen Paares reagieren muss, d. h. entweder die Vorgabe wiederholen (Paar A/B spielt als Vorgabe kurz, Paar C/D muss dann ebenfalls kurz spielen) oder das Gegenteil dessen tun (Paar A/B spielt als Vorgabe kurz, Paar C/D muss dann mit einem langen Ball reagieren).
- Der kurze Ball übers Netz soll möglichst als Lob gespielt werden.
- Der lange Ball übers Netz kann auch locker im Stand oder im Sprung geschmettert werden.
- Bei der Abwehr im Hinterfeld kann vorgegeben werden, dass das Spiel übers Netz als Hinterfeldangriff erfolgen muss.

Nr. 4 Entscheidungsfähigkeit verbessern



Beispiel 4A

Übung als Video!

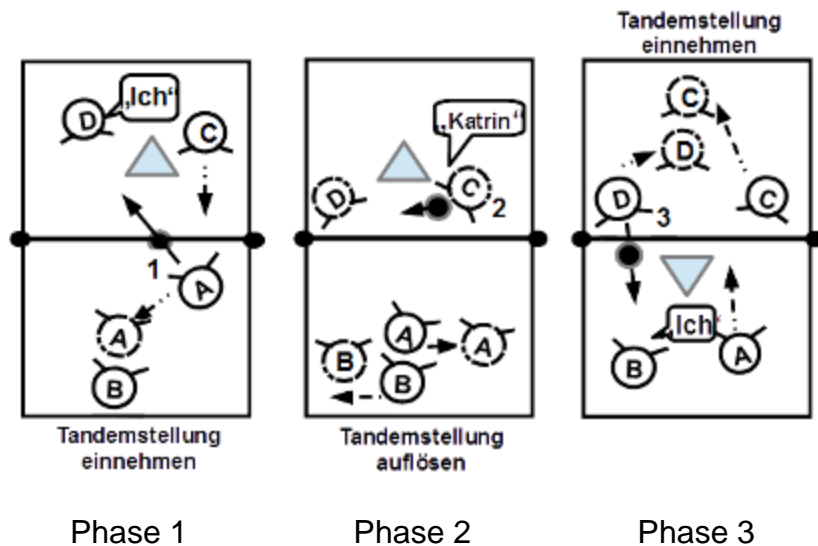


Abb. 8

Organisatorische Voraussetzungen:

Benötigt wird ein Ball. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten.

Ablauf:

Phase 1: A bringt Ball ins Spiel auf D oder C (hier auf D) **(1)**, anschließend nehmen A und B die **Tandemstellung** („hintereinander“) ein. Abwehr von D auf C.

Phase 2: Zuspiel von C auf D im Augenblick des Zuspiels **(2)** gehen A und B in die **Nebeneinander - Stellung** und C ruft Namen der Spielerin, die von D angespielt werden soll (hier: „Katrin“).

Phase 3: Nach dem Spiel übers Netz auf B **(3)** nehmen C und D auf der Gegenseite die **Tandemstellung** ein und A ruft beim Zuspiel den Namen des Spielers, der von B angespielt werden muss.

Tipps:

- Zunächst ohne Tandemstellung üben.
- Der Zuspieler ruft bereits vor seinem Zuspiel und verkürzt dann allmählich die Reaktionszeit für den Angreifer, indem er immer später ruft.
- Nach unseren Erfahrungen ist der späteste Zeitpunkt, bei dem die Information von dem Angreifer noch verarbeitet werden kann, wenn der Ruf unmittelbar nach dem Ballkontakt des Zuspielers erfolgt.
- Die Tandemstellung ist sinnvoll, damit der „Angreifer“ nicht bereits vor dem Zuruf des Zuspielers weiß, wer wo steht.
- Bei der „Nebeneinanderstellung“ sollten daher auch die Positionen der Spieler ständig variiert werden.
- Möglich ist es ebenfalls, bei beiden Paaren einen Spieler festzulegen (evtl. durch ein Leibchen kennzeichnen), auf den das Rückspiel übers Netz immer erfolgen muss. Das Auflösen der Tandemstellung kurz vor oder während des Ballkontaktes vom Zuspieler zwingt den „Angreifer“ dann ebenfalls dazu, vor seiner Aktion zunächst die Gegenseite zu beobachten.
- Auch bei anderen Beispielen kann diese Aufgabenstellung zur Wahrnehmungsschulung eingesetzt werden.

Beispiel 4B

Der Zuspieler taucht

Übung als Video!

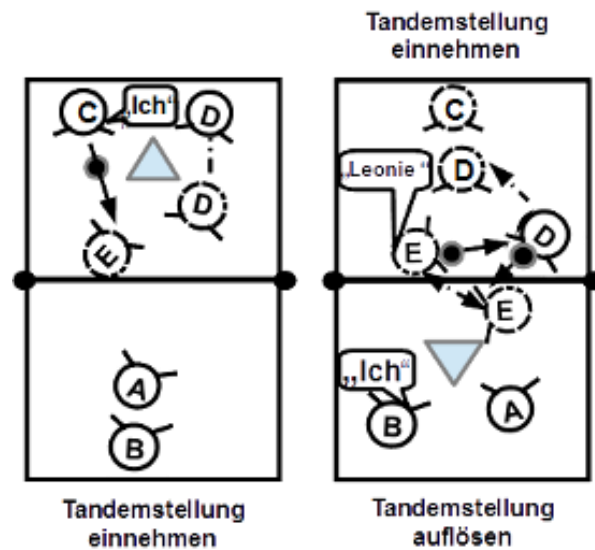


Abb. 9

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Es wird ein Zuspieler festgelegt, der auf beiden Seiten zuspielt und dafür immer unter dem Netz „durchtaucht“.

Ablauf:

Ablauf mit Ausnahme des Zuspielers wie bei Beispiel A. Sofort nach ihrem Spiel über das Netz gehen die Spieler in die Tandemstellung. Beim Zuspiel von E nehmen sie die Nebeneinanderstellung ein.

Im Augenblick des Zuspiels ruft E den Namen eines der beiden Spielerinnen auf der Gegenseite (hier „Leonie“) und der Angreifer (hier D) muss auf B („Leonie“) pritschen. Anschließend „taucht“ E unter dem Netz durch zur anderen Seite, C und D nehmen die Tandemstellung ein, anschließend gleicher Ablauf für A und B.

Tipps: siehe Beispiel A



Beispiel 4C

Den anzuspielenden Spieler durch ein Zeichen vorgeben

Übung als Video!

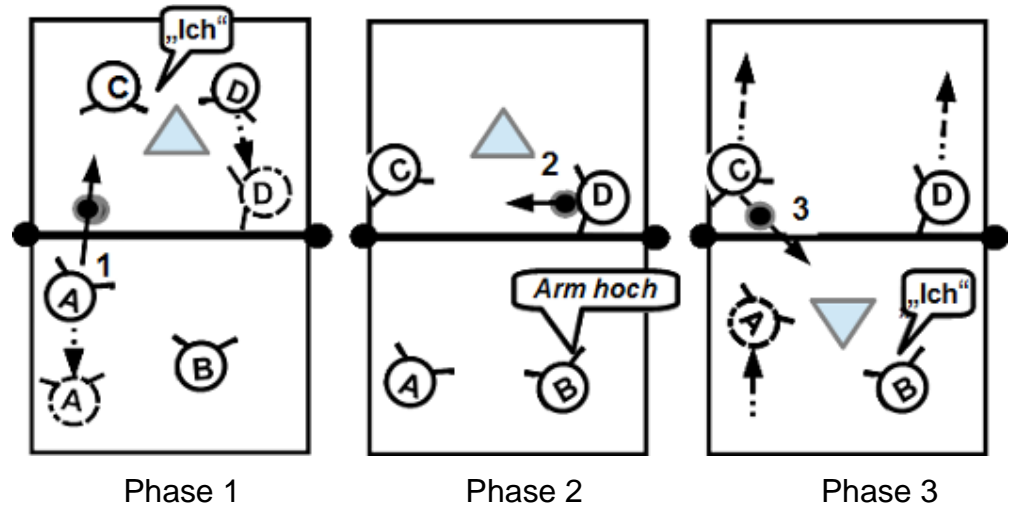


Abb. 10

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Von jedem Paar muss ein Spieler festgelegt werden, der das Zeichen gibt:

- nach oben zur Hallendecke zeigen → auf mich spielen
- zur Seite zeigen → auf den Mitspieler spielen

Ablauf:

Phase 1: A bringt den Ball ins Spiel (1) und geht zurück in die Annahmeposition, C nimmt an auf D, der ans Netz gelaufen ist.

Phase 2: Kurz nachdem der Ball von D gepritscht worden ist (2), gibt B das Zeichen, indem er mit seinem Arm senkrecht nach oben zeigt.

Phase 3: C spielt über das Netz auf B (3), B auf A usw. und der vorher festgelegte Spieler auf der Gegenseite gibt das Zeichen.

Nr. 5 Platzwechsel von Zuspieler und Abwehrspieler



Beispiel 5A

Übung als Video!

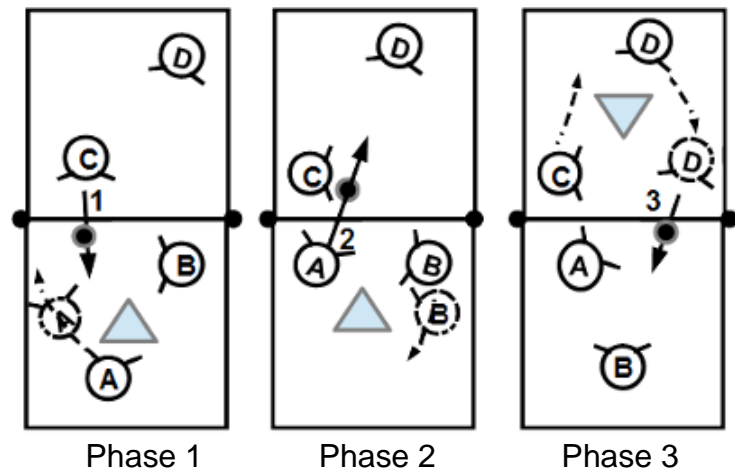
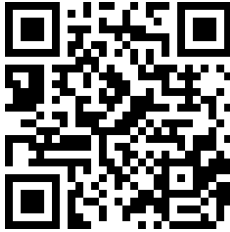


Abb. 11

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Aufstellung hintereinander, ein Spieler am Netz, einer im Hinterfeld.

Ablauf:

Phase 1: C spielt auf A (1), A spielt auf B.

Phase 2: Zuspiel von B auf A, A spielt übers Netz auf D (2), B deutet noch kurz die Sicherung an und wechselt sofort nach seinem Zuspiel für die nächste Abwehr ins Hinterfeld, A bleibt am Netz.

Phase 3:

Dreierspiel auf der Gegenseite, „Angriff“ von D auf B (3). Anschließend sofort Wechsel von C ins Hinterfeld und D bleibt am Netz.

Tipps:

- Zunächst mehrere Netzüberquerungen ohne Platzwechsel spielen, ehe auf ein Zeichen die Positionen nach jeder Netzüberquerung gewechselt werden.
- Beim Lauf zurück ins Hinterfeld, Blickkontakt zum Netz behalten.
- Der Zuspieler kann auch gegen den von der Gegenseite gespielten Ball einen Block andeuten.



Beispiel 5B

Zu zweit mit zwei Bällen gleichzeitig spielen.

Übung als Video!

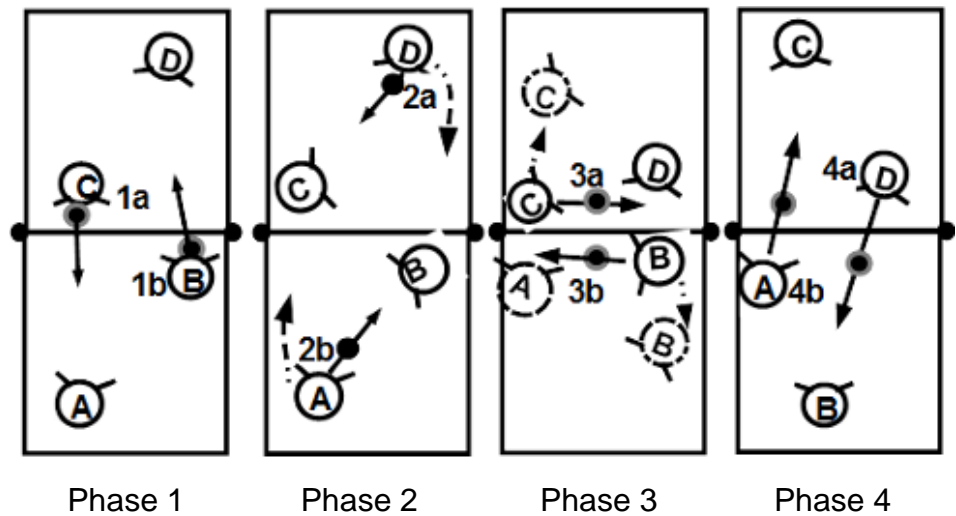


Abb. 12

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt werden zwei Bälle. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Aufstellung hintereinander, ein Spieler am Netz, einer im Hinterfeld.

Ablauf:

Phase 1: B/C bringen ihren Ball gleichzeitig ins Spiel (**1b/1a**) auf A/D, die sich bereits im Hinterfeld befinden.

Phase 2: Annahme von A und D (**2b/2a**)

Phase 3: Zuspiel von B auf A (**3b**) und C auf D (**3a**). Unmittelbar nach ihrem Zuspiel müssen sich B und C ins Hinterfeld für die Abwehr zurückziehen.

Phase 4: A/D pritschen nun über das Netz auf C/B (**4b/4a**). A/D bleiben am Netz für das nächste Zuspiel und B/C nehmen an.

Tipps:

- Erst mit Werfen und Fangen den Platzwechsel und das Timing einüben.
- Immer wieder auf die Grundregel hinweisen: Der Netzspieler muss nach seinem Zuspiel sofort in die Abwehr wechseln.
- Dieser Wechsel lässt sich gut durch das Beispiel A vorbereiten.
- Die Höhe des Zuspiels und die Länge des übers Netz ins Hinterfeld gespielten Balles müssen bei beiden Paaren etwa gleich sein.
- Der Zeitdruck wird verringert, wenn sich auf beiden Seiten jeweils ein dritter Spieler hinter dem Feld in der Warteposition befindet. Es wird dann folgendermaßen gewechselt:
Zuspieler in die Warteposition, „Angreifer“ auf die Zuspielposition, Spieler auf der „Warteposition“ in die Abwehr.

Nr. 6 Über das Netz mit Platzwechsel



Beispiel 6A

Übung als Video!

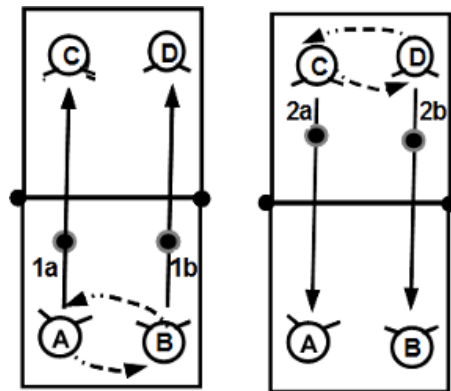


Abb.13

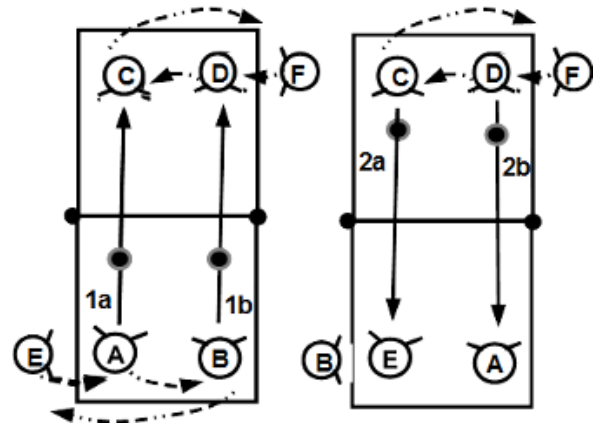


Abb. 14

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt werden zwei Bälle. Direktes Spiel über das Netz. Aufstellung nebeneinander.

Ablauf:

Zwei Paare baggern/pritschen möglichst gleichzeitig direkt über das Netz (**1a/1b und 2a/2b**). Unmittelbar nach dem Ballkontakt erfolgt der Platzwechsel der beiden Spieler (Abb. 13).

Tipps:

- Zunächst ohne Platzwechsel nur das synchrone und etwa gleich hohe Baggern/Pritschen einüben.
- Die Laufwege eventuell durch Markierungen festlegen.
- Die Aufgabe kann auch mit dem Platzwechsel von drei Spielern auf einer Seite mit einer Warteposition durchgeführt werden (Abb. 14).
- Der Ball wird nicht longline sondern cross über das Netz gespielt (A auf D und B auf C).

Beispiel 6B

Platzwechsel von Paaren

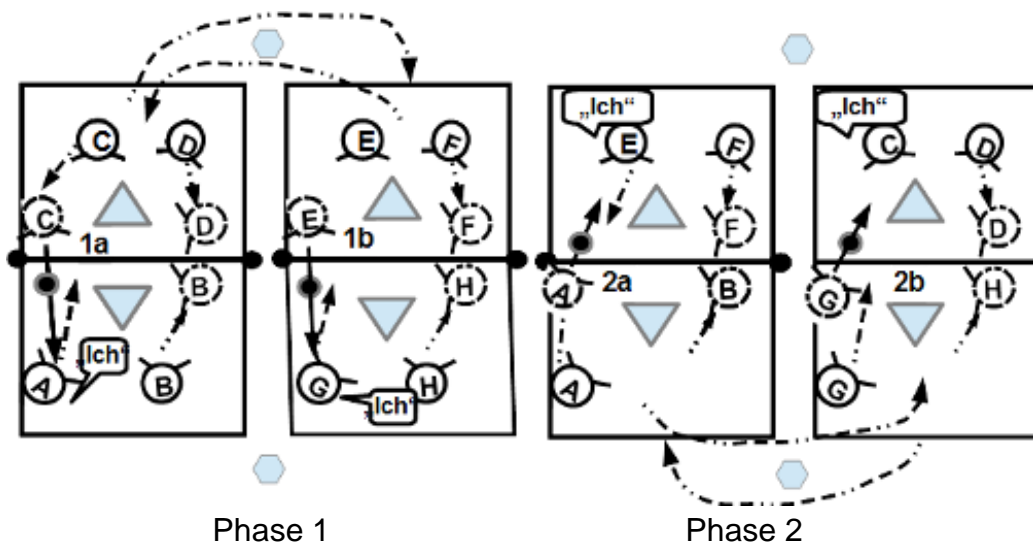


Abb. 15

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt werden zwei Bälle. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten, Abwehrposition der Paare nebeneinander. Auf zwei Feldern spielen jeweils zwei Paare miteinander.

Ablauf:

Phase 1: C/D und E/F spielen nach Dreierspiel möglichst gleichzeitig (**1a und 1b**) über das Netz und wechseln anschließend ins benachbarte Feld.

Phase 2: A/B und G/H nehmen an, spielen nach Dreierspiel ebenfalls möglichst gleichzeitig übers Netz und wechseln anschließend ins benachbarte Feld (**2a und 2b**).

Tipps:

- Das „synchrone“ Dreierspiel wie bei Beispiel A zunächst ohne Platzwechsel üben.
- Diese Variante kann ebenfalls mit einem Paar oder einem Spieler auf der Warteposition neben dem Feld gespielt werden.
- Die Laufwege sollten aufgrund der größeren Zahl der beteiligten Spieler unbedingt durch Markierungen festgelegt werden (siehe Skizze).

Beispiel 7B:

Wechsel nur auf einer Seite

Übung als Video!

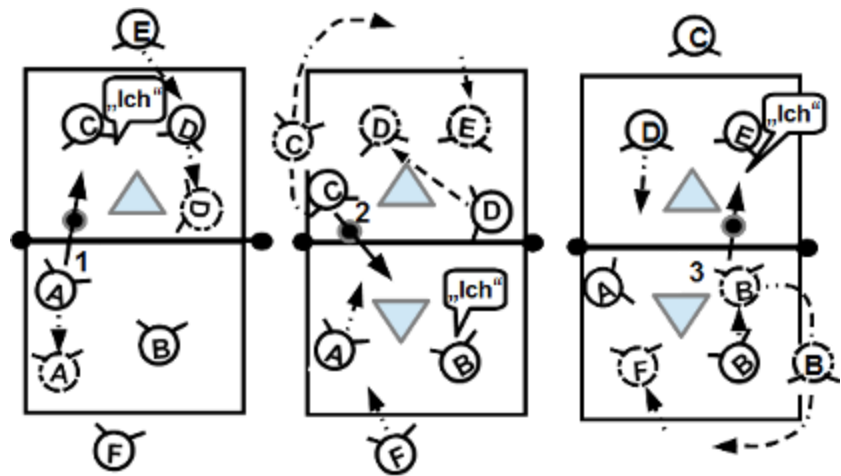


Abb. 16

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Jeweils ein Spieler (E/F) befindet sich hinter dem Feld in der Warteposition.

Ablauf:

A bringt den Ball ins Spiel **(1)**, Dreierspiel auf der Gegenseite. Nach jeder Netzüberquerung **(2, 3)** verlässt ein Spieler das Feld und der Spieler auf der Warteposition übernimmt dessen Position auf dem Feld.

Tipps:

- In Abhängigkeit vom technischen Niveau der Spieler kann Zeitdruck durch das Umlaufen von Markierungen oder den Start zum Positionswechsel aus der Bauchlage erhöht werden.
- Den Wechsel durch das Bild eines „Kreisverkehrs“ veranschaulichen.
- Auch dieses Beispiel kann mit vielen zusätzlichen Aufgaben gekoppelt werden, wie sie in der Variante Nr. 2 beschrieben werden.



Beispiel 7C

2 mit 2 mit fünf Spielern

Übung als Video!

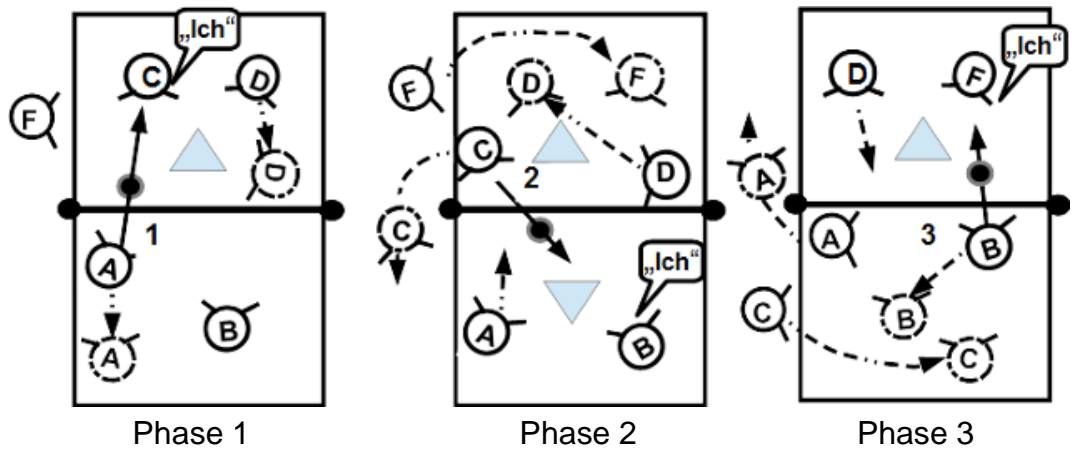


Abb. 17

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Jeweils ein Spieler wartet auf einer Seite neben dem Feld (hier F neben dem Feld von C und D).

Ablauf:

Phase 1: A bringt den Ball ins Spiel (1) und löst sich sofort vom Netz ins Hinterfeld.

Phase 2: Nach seinem Rückspiel über das Netz (2) verlässt C das Spielfeld zur anderen Netzseite und wartet neben dem Spielfeld. F läuft ins Feld auf die Position von D und D übernimmt die Position von C.

Phase 3: Nach seinem Zuspiel verlässt A das Feld ebenfalls zur anderen Netzseite, C läuft auf die Position von B und B übernimmt nach seinem Rückspiel übers Netz (3) die Position von A.

Grundregel für den Wechsel:

Es verlässt immer der Spieler das Feld, der sich in der Nähe der linken Seitenlinie (aus der Perspektive von A/B) befindet.

Beispiel 7D:

Der „Angreifer“ wird Zuspieler

Übung als Video!

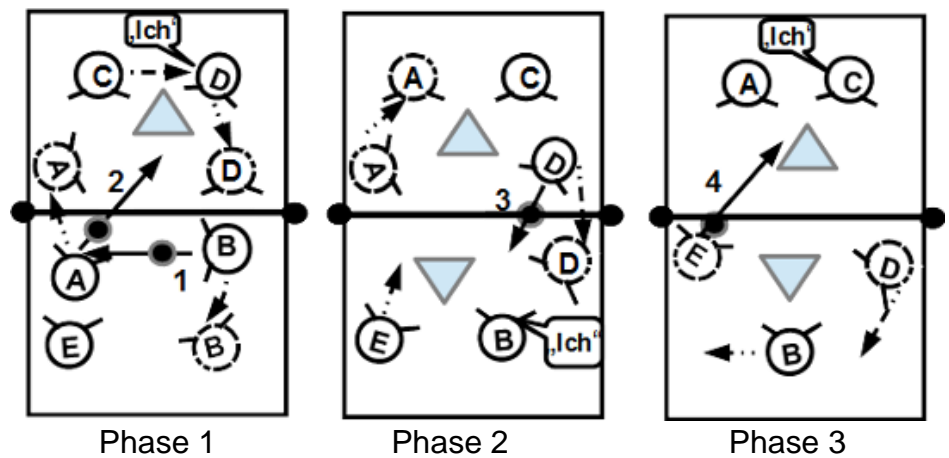


Abb. 18

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel über das Netz immer nach drei Ballkontakten. Hinter A/B wartet ein weiterer Spieler (E) im Feld.

Ablauf:

Phase 1: B spielt auf A (1), A spielt über das Netz (2) auf C oder D (hier auf D) und „taucht“ anschließend unter dem Netz durch auf die Position des Zuspielers, D spielt auf A, C rückt zur Seite auf die Position von D.

Phase 2: A spielt auf D und zieht sich sofort auf die Abwehrposition zurück. D spielt übers Netz auf B (3) und „taucht“ anschließend unter dem Netz durch auf die Position des Zuspielers.

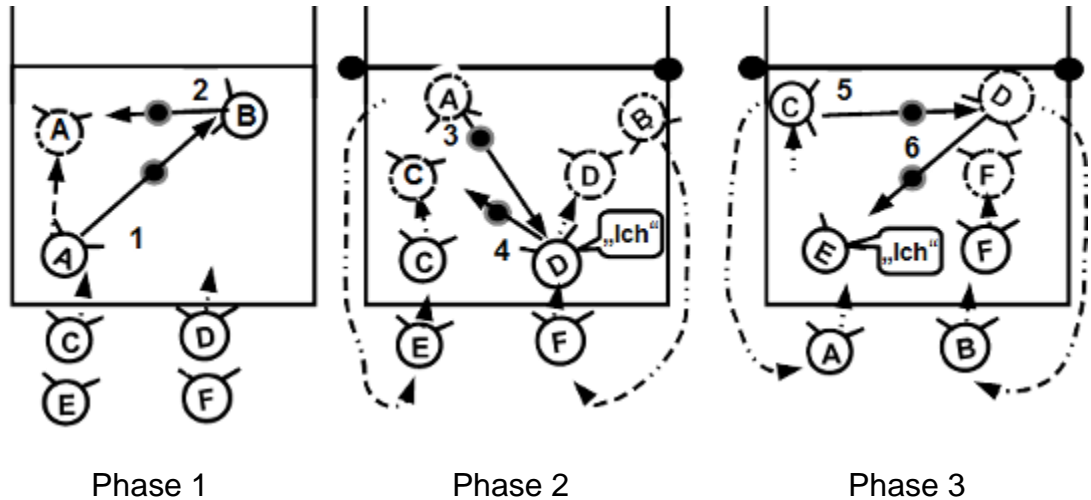
Phase 3: E spielt nach Dreierspiel übers Netz (4) und taucht ebenfalls unter dem Netz durch auf die Zuspielerposition. B und D nehmen anschließend die Abwehrpositionen ein.

Tipp: Die Variante kann auch zunächst in der „Hintereinanderstellung“ gespielt werden.

(siehe Variante Nr. 5, Beispiel A), die Platzwechsel sind dann etwas einfacher.



Übung als Video!



Phase 1

Phase 2

Phase 3

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel **zurück ins Hinterfeld** immer nach drei Ballkontakten. Drei Paare, A mit Ball auf dem Feld, B bereits am Netz, C/D und E/F ohne Ball jeweils nebeneinander auf der Warteposition hinter dem Feld.

Ablauf:

Phase 1: A spielt auf B (1), der am Netz wartet und läuft sofort anschließend ans Netz. Unmittelbar nach dem Pass von A, rücken C und D nach ins Feld auf die Annahmeposition. B spielt hoch parallel zum Netz nach Außen auf A (2).

Phase 2: A dreht sich am Netz um 180° unter den Ball und spielt zurück auf C oder D (hier auf D) (3). Anschließend laufen A und B sofort außerhalb des Feldes zurück hinter E und F. C läuft ans Netz, D spielt auf C (4) und läuft ebenfalls sofort nach vorne ans Netz.

Phase 3: C spielt hoch nach Außen auf D (5), D dreht sich am Netz um 180° unter den Ball und spielt zurück auf E oder F (hier auf E) (6). Anschließend laufen C und D sofort außerhalb des Feldes zurück hinter A und B usw.

Tipps:

- Ablauf zunächst mit Werfen und Fangen verdeutlichen.
- Das Rückspiel ins Hinterfeld kann auch durch einen Angriffsschlag aus dem Stand erfolgen. Der Spielfluss kann bei dieser Variante gut durch einen Spieler erhöht werden, der bei einem Fehler sofort einen Ball von der Seite einwirft.
- Darauf hinweisen, dass es immer offen bleiben sollte, wer im Hinterfeld angespielt wird, damit die Notwendigkeit zur Verständigung gegeben ist.

Nr. 9 Nicht 100%ig spielnah, aber überraschend und motivierend Zeitdruck erzeugen



Beispiel 9A

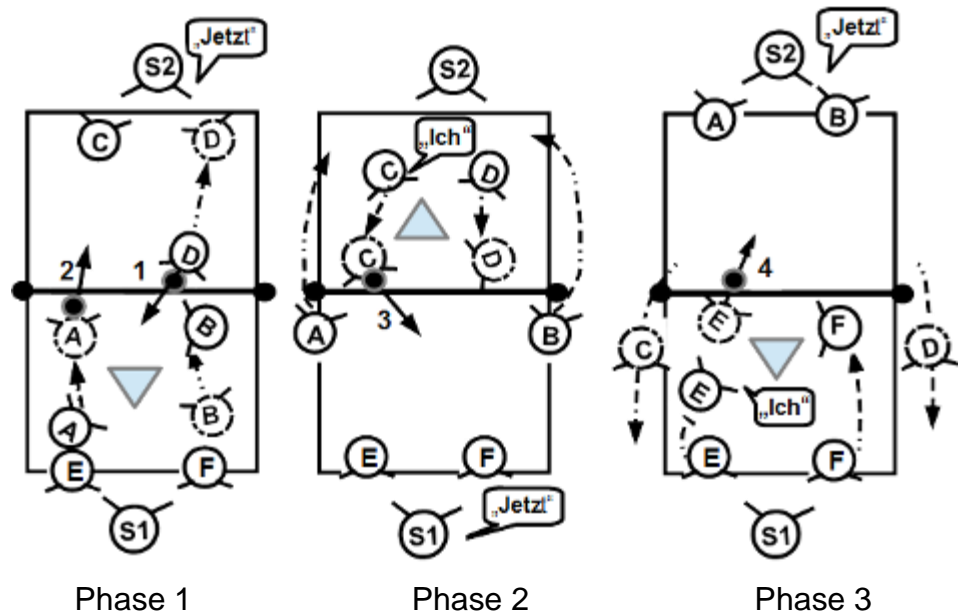


Abb. 20

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel übers Netz immer nach drei Ballkontakten.

Drei Paare führen einen Rundlauf durch wie in Beispiel 7 beschrieben. Hinter den Feldern befindet sich jeweils ein Signalgeber (S1 und S2). E und F stehen mit dem Rücken zum Netz außerhalb des Feldes auf der Warte position.

Ablauf:

Phase 1: D bringt den Ball ins Spiel (1) und läuft sofort anschließend zur Grundlinie neben C, beide mit Blick zu S2. Dreierspiel von A/B, im Augenblick des Ballkontaktes von A zum „Rückspiel“ über das Netz (2) ruft S2 „Jetzt“.

Phase 2: C und D drehen sich sofort um, laufen ins Feld und nehmen den Ball an. A und B verlassen das Feld und laufen zur Gegenseite. Dreierspiel von C/D, im Augenblick des Ballkontaktes von C zum „Rückspiel“ über das Netz (3), ruft S1 „Jetzt“.

Phase 3: E und F drehen sich ebenfalls um laufen ins Feld und nehmen den Ball an. C und D wechseln zur anderen Seite, A und B warten auf der Gegenseite ebenfalls mit dem Rücken zum Netz auf das Signal von S2.

Tipps:

- Man kann auch auf die beiden „Signalgeber“ verzichten und immer den „angreifenden“ Spieler rufen lassen (siehe Beispiel B und Video).
- Je nach Spielniveau kann das Zeichen noch etwas später gegeben werden.
- Es kann durch S1 und S2 auch ein optisches Zeichen gegeben werden, z. B. Ball hochwerfen oder fallenlassen.

Variante der Übung als Video!



Beispiel 9B

Übung als Video!

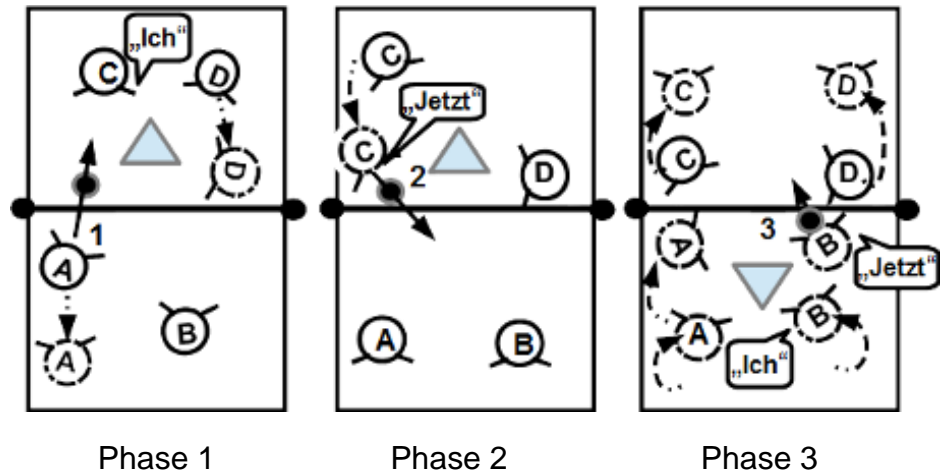


Abb.: 21

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel übers Netz von zwei Paaren immer nach drei Ballkontakten.

Ablauf:

Phase 1: A bringt den Ball ins Spiel (1).

Phase 2: Nach dem Spiel über das Netz drehen sich A/B um mit Blick zur Grundlinie. Der Angreifer auf der Gegenseite (hier C) gibt kurz vor oder nach seinem Ballkontakt (2) das Signal.

Phase 3: A und B drehen sich um und nehmen an und B gibt das Signal für C/D (3), die ebenfalls mit dem Rücken zum Netz das Rückspiel erwarten.



Übung als Video!

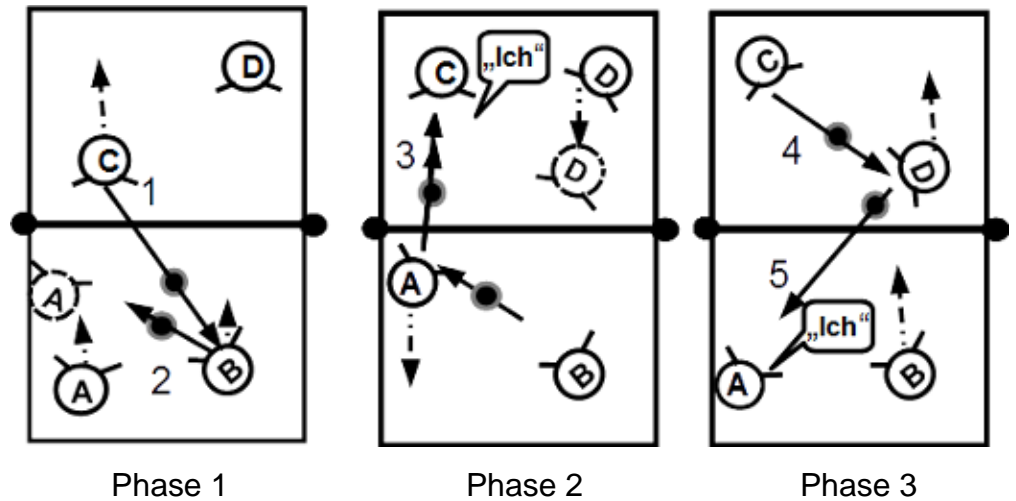


Abb. 22

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel übers Netz von zwei Paaren immer nach **zwei** Ballkontakten.

Ablauf:

Phase 1: C bringt den Ball ins Spiel (1). B spielt auf A (2).

Phase 2: A spielt direkt übers Netz (2) auf C oder D (hier auf C). A bewegt sich sofort zurück in die Abwehrposition neben B.

Phase 3: C spielt auf D (4), D spielt direkt übers Netz (5) auf A oder B (hier auf A).

Tipps:

- Die Variante erzwingt einen sicheren und präzisen ersten Pass. Mit dem Hinweis auf diese Notwendigkeit kann auch gerade innerhalb des Schulsports gut begründet werden, warum ausnahmsweise auf ein Dreierspiel verzichtet wird.
- Anfangs sollte der Ball hoch übers Netz gespielt werden, damit auf der Gegenseite möglichst mit der Pritschtechnik zum Partner gespielt werden kann. Mit zunehmender Sicherheit kann das Rückspiel immer flacher erfolgen und damit das untere Zuspiel als Technik erforderlich machen.
- Die Anforderungen an die Qualität des ersten Passes können erhöht werden, indem der zweite Ball möglichst oft im Sprung gepritscht, als Lob gelegt oder im Stand/im Sprung übers Netz geschmettert wird.
- Durch einen zusätzlichen seitlichen Platzwechsel nach jeder Netzüberquerung den bereits vorhandenen Zeitdruck noch verstärken.
- Es kann auch gut in der Hintereinander-Stellung mit ständigem Platzwechsel gespielt werden (siehe Variante Nr. 5).
- Die Variante kann auch wie Nr. 7 mit drei Paaren als Rundlauf gespielt werden.



Übung als Video!

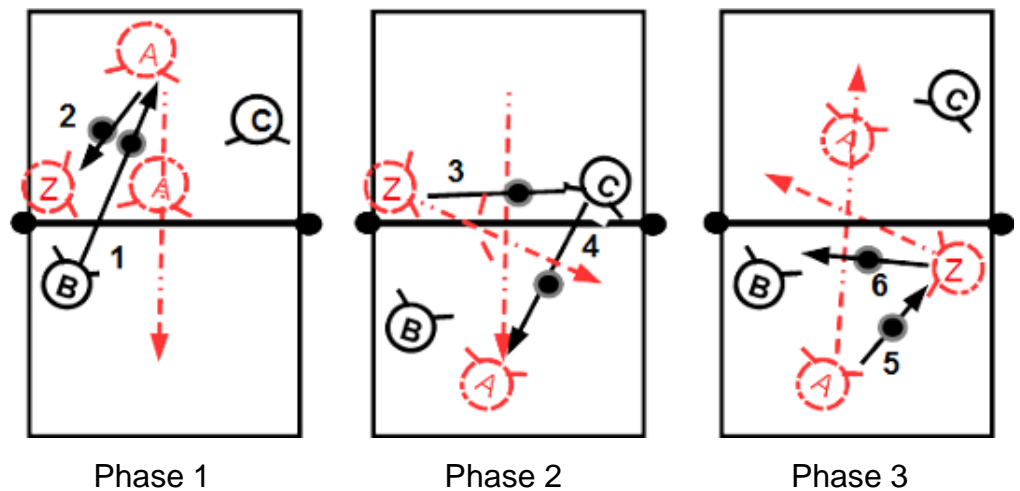


Abb. 23

Organisatorische Voraussetzungen:

Benötigt wird ein Ball. Spiel übers Netz immer nach drei Ballkontakten.

Zwei feste Angreifer (B/C), Zuspieler (Z) und Abwehrspieler (A) wechseln nach ihrer Aktion immer zur anderen Seite.

Ablauf:

Phase 1: B bringt den Ball ins Spiel (1). A spielt auf Z (2) und sprintet sofort unter dem Netz durch zur anderen Seite in die Abwehrposition.

Phase 2: Z spielt auf C (3) und „taucht“ unter dem Netz durch zur anderen Seite auf die Zuspielposition. C spielt über das Netz auf A (4).

Phase 3: A nimmt an auf Z (5) und sprintet wieder zur anderen Seite, Z spielt auf B (6) und taucht wieder unter dem Netz durch zur anderen Seite, B spielt auf C usw.

Tipps:

- Zunächst den Ablauf mit geworfenen Bällen einüben.
- Diese Variante ist vor allem für A sehr anstrengend, deshalb sollten die Aufgaben immer nach acht Ballkontakten von A wechseln.
- Die Aufgabe wird für A und Z erleichtert, wenn als Netzersatz Baustellenband gespannt worden ist.



Übung als Video!

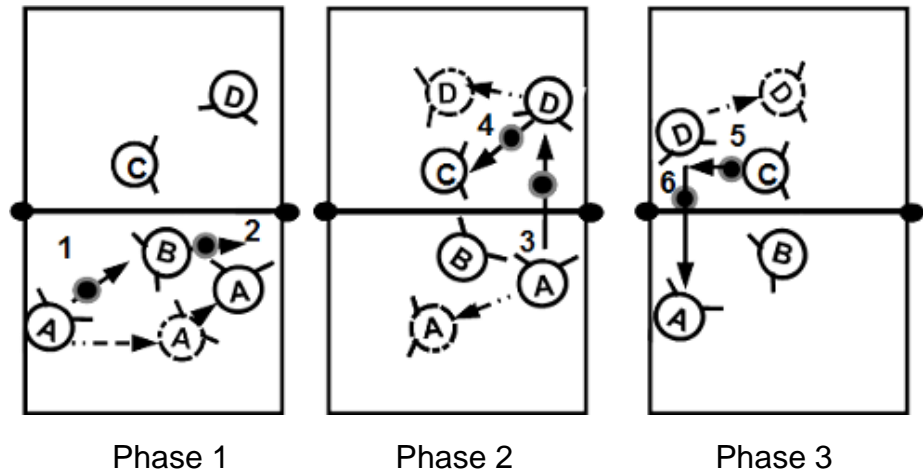


Abb. 24

Organisatorische Voraussetzungen:

Benötigt wird ein Ball. Spiel übers Netz immer nach drei Ballkontakten.
B/C sind feste Zuspieler, A/D nehmen an und spielen übers Netz.

Ablauf:

Phase 1: A spielt auf B (1) und läuft sofort an B vorbei. B spielt einen Überkopfpass auf A (2).

Phase 2: A spielt über das Netz auf D (3) und läuft wieder zurück zu seiner Position (hinten links). D spielt den Ball auf C (4) und läuft ebenfalls sofort an C vorbei.

Phase 3:

C spielt Überkopfpass auf D (5) und D pritscht zur anderen Seite auf A (6) und läuft zurück zu seiner ursprünglichen Position usw.

Tipps:

- Die Zuspieler sollten sich nach jedem Überkopfpass nach rechts drehen und eine Sicherung andeuten.
- Auch bei dieser Aufgabe lassen sich die Anforderungen durch die „Angriffsvariante“ (z. B. Pritschen im Sprung, Lob, kontrollierter Schmetter Schlag) und die Länge des Laufweges für A und D (Wie dicht wird der Ball an die Seitenlinie gespielt?) erhöht werden.
- Die Spieler können auch nach jeder Netzüberquerung des Balles einen Platzwechsel vornehmen: B/C auf die Annahmeposition und A/D werden Zuspieler.

Nr. 13 Sicherheit und Konzentration sind gefordert

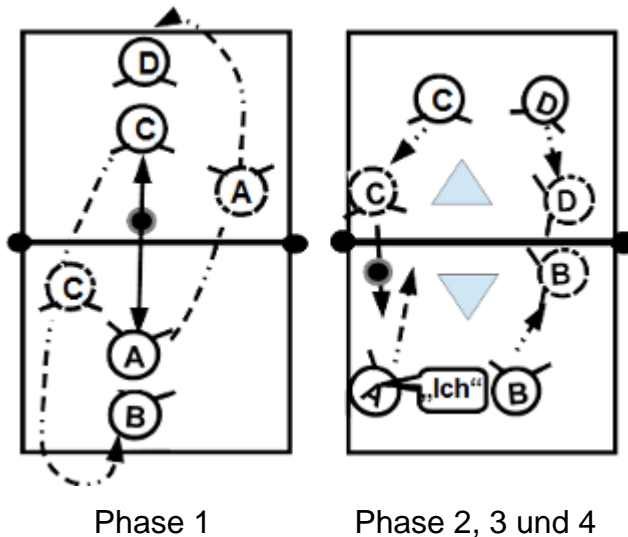


Abb. 25

Organisatorische Voraussetzungen

Benötigt wird ein Ball. Spiel übers Netz immer nach drei Ballkontakten. Zwei Paare (A/B und C/D) spielen miteinander, sie bilden zusammen eine Mannschaft.

Ablauf:

Phase 1: Rundlauf (pritschen oder baggern), nach acht Netzüberquerungen „Nebeneinander-Position“ einnehmen und in den weiteren Phasen immer in dieser Position den Ball vom Gegner erwarten.

Phase 2: Dreierspiel auf jeder Seite, Ball wird **im Stand über das Netz gepritscht**, vier Netzüberquerungen

Phase 3: Dreierspiel auf jeder Seite, **Ball wird im Sprung über das Netz gepritscht**, vier Netzüberquerungen

Phase 4: Dreierspiel auf jeder Seite, **Ball wird als Lob über das Netz gespielt**, vier Netzüberquerungen

Regel:

Die Netzüberquerungen werden laut gezählt. **Bei einem Fehler (z. B. Ball auf dem Boden, Ball wird gefangen) muss wieder mit dem Rundlauf (Phase 1) begonnen werden.**

Erfolgt eine Netzüberquerung des Balles ohne Dreierspiel oder die Umsetzung einer der anderen Vorgaben (s. o.), wird diese Netzüberquerung nicht gezählt, die bisher erreichten Netzüberquerungen bleiben aber bestehen.

Tipps:

- Zuerst die vier Phasen isoliert durchführen lassen. Dann mit dem Zählen beginnen.
- Je nach Leistungsstärke die Phasen etwas verkürzen (z. B. Phase 1 nur vier Netzüberquerungen).
- Die Zählweise in der Situation ohne die Realisierung der Vorgabe (z. B. Ball müsste eigentlich im Sprung über das Netz gespielt werden, kann jedoch nur gebaggert werden, bleibt aber im Spiel) sollte einmal demonstriert werden.
- Die Aufgabe wird anspruchsvoll und ist auch für Könner eine sehr gute Konzentrationsleistung, wenn noch weitere Phasen hinzugenommen werden. Z. B.

- Phase 5: Schmettern im Stand; Phase 6: Schmettern im Sprung; Phase 7: Lob mit der schwachen Hand.

Zählweisen:

- Welche Mannschaft hat zuerst die Phase 4 fehlerlos beendet oder schafft zwei Durchgänge (Phase 1 bis 4)?
- Es kann auch so gespielt werden, dass in der Phase 1 nur vier Netzüberquerungen und in den Phasen 2 bis 4 nur eine Netzüberquerung gefordert wird. Bei jedem Durchgang ohne Fehler wird nun in der ersten Phase die Zahl der Netzüberquerungen um zwei und in den Phasen 2 bis 4 um eine erhöht. **Bei einem Fehler muss auch hier wieder mit vier Netzüberquerungen in Phase 1 begonnen werden.**

Welche Vierergruppe/Mannschaft hat zuerst vier Netzüberquerungen in der Phase 4 erreicht?

Alternative:

Welche Vierergruppe/Mannschaft hat in einer vorgegebenen Zeit in der Phase 4 die meisten Netzüberquerungen erreicht?

- Die Aufgabe kann auch wie Nr. 2 (mit Bierdeckel) durchgeführt werden.