

Stefanie Tophoven & Ulrich Fischer

Vorschlag für ein „Nikolaus- oder Weihnachtstraining“

Vorbemerkungen

Die meisten Trainer und Trainerinnen werden die Erfahrung gemacht haben, dass im Laufe eines Jahres die Trainingsteilnehmer immer wieder mal bei besonderen Anlässen das Bedürfnis äußern, die Trainingsroutine durch ein alternatives, ausschließlich spaßorientiertes Training aufzubrechen. Entsprechende Anlässe dafür können sein:

- der Abschluss der Wettkampfsaison
- das letzte Training vor einer längeren Pause (z. B. Sommerferien)
- herausgehobene Feier- oder auch Brauchtumstage (z. B. Karneval, Ostern, Weihnachten, Nikolaus).

Im Folgenden geben wir am Beispiel eines „Nikolaustrainings“ Anregungen für die Gestaltung eines solchen Trainings, die sich leicht auf andere Anlässe übertragen lassen.

Ähnlich gestaltete Sportstunden können für Schüler ebenfalls sehr reizvoll sein. Im zweiten Teil des Beitrags machen wir daher einige Vorschläge für eine „Nikolaus- oder Weihnachtssportstunde“. Die Erläuterungen auf den nächsten beiden Seiten gelten ebenfalls für die Schulsituation.

Rahmenbedingungen für das Training

Auch bei einem „Nikolaustraining“ steht selbstverständlich Volleyball im Mittelpunkt. Die von uns vorgestellten Spiel- und Übungsformen sind daher durchaus mit Übungseffekten verbunden, sie erhalten lediglich eine etwas andere „Verpackung“. Der Schwierigkeitsgrad der Aufgabenstellungen orientiert sich in unserem Beitrag am unteren Wettkampfniveau (Kreis- bis Bezirksklasse), Vorschläge für die Schule geben wir ab S. 5. Außerdem muss die Spielvariante „Powervolleyball“ bekannt sein und die Spielsteuerung von außen auch von den Spielern übernommen werden können.

Wir gehen der Einfachheit halber von 12 Trainierenden aus, für die ein Volleyballfeld zur Verfügung steht, bei größeren Gruppen, etwa Schulklassen, sollte dafür gesorgt werden, dass durch Einsatz von Baustellenband mindestens zwei Felder vorhanden sind. Das Turnier lässt sich aber auch ohne Weiteres mit kleineren oder größeren Gruppen durchführen. Die Übungsvorschläge müssen dann lediglich an jeweilige Gruppengröße angepasst werden.

Für jede Mannschaft wird ein Pappteller bereitgestellt, außerdem muss der Trainer finanziell in der Lage sein, etwa 120 -150 einzeln in Papier verpackte unterschiedliche Bonbons oder andere kleine Süßigkeiten zu besorgen. (Die Autoren haben z. B. sehr gute Erfahrungen mit „Celebrations“ gemacht). Natürlich sind auch davon abweichende Finanzierungsmodelle denkbar.

Durchführung des Trainings

Zunächst werden die Teilnehmer darauf hingewiesen, dass die Durchführung des Trainings ziemlich exakt das System unserer kapitalistischen Marktwirtschaft abbildet. Systemkonform wird allen Mitgliedern der „Gesellschaft“ (der Trainingsgruppe) in einer ersten Phase die Chance gegeben, durch harte Arbeit, basierend auf einem „Mindestlohn“ von zwei Bonbons pro Arbeitseinheit, ein Vermögen aufzubauen (vgl. dazu die obige Schleichwerbung). Das erworbene Vermögen lässt sich dann anschließend durch einen risikoorientierten „brutalen“ Konkurrenzkampf vergrößern, aber auch so reduzieren, dass die weitere Existenz einer Mannschaft nur noch durch den Einsatz sogenannter „Rettungsfonds“ gesichert werden kann. Zur Gewährleistung der unser kapitalistisches System charakterisierenden Chancengleichheit stellen Trainer/Lehrkräfte für das Turnier möglichst leistungshomogene Vierer- oder Fünfermannschaften zusammen.

Phase 1: Vermögensaufbau durch harte Trainingsarbeit

Jede Mannschaft erhält einen Pappteller, auf den sie ihren Namen schreibt und der an einem sicheren, aber gut erreichbaren Ort in der Halle deponiert wird. Auf einem weiteren Teller befindet sich das für die Verteilung verfügbare Gesamtkapital, je nach der Zahl der Mannschaften etwa 100 bis 150 Bonbons. Grundlage für den „Vermögensaufbau“ sind Aufgaben mit festgelegten Zielen/Wiederholungszahlen, die

möglichst oft erreicht und von den Mannschaften gleichzeitig durchgeführt werden müssen. Hat eine Mannschaft das Ziel erreicht, sprintet jemand zum Standort des verfügbaren „Gesamtkapitals“, nimmt sich zwei Bonbons („den Mindestlohn“), legt diese auf den Pappteller seiner Mannschaft und startet mit ihr sofort den nächsten Durchgang.

Einige mögliche Aufgabenstellungen für diesen „Vermögensaufbau“ werden weiter unten beschrieben. Ihre Zahl orientiert sich an der Dauer der Phase 1, für die wir etwa 50% der Trainingszeit vorschlagen.

Phase 2: Vermögensaufbau oder Anmeldung der Insolvenz durch Zockerei im Spiel

Nach Abschluss der Phase 1 hat jede Mannschaft ein individuelles „Bonbonvermögen“ auf ihrem Pappteller aufgebaut, das nun gegen die Begehrlichkeiten der Konkurrenz durch Volleyballspiele verteidigt werden muss.

Gespielt wird vier gegen vier auf Zeit (z. B. 10 Min.), die spielfreie Mannschaft hat folgende Aufgaben: Sie stellt einen Schiri, der auch die Punkte zählt, einen Einwerfer von Danke-Bällen und zwei Balleinsammler. Neben dem Schiri steht ein kleiner Kasten, auf dem sich die beiden Pappteller mit dem „Bonbonvermögen“ der spielenden Mannschaften und der Pappteller mit dem neutralen „Rettungsfonds“ befinden. Es wird immer ein „Big-Point“ ausgespielt. Abweichend vom Wettkampf, in dem der Big-Point einen besonders wichtigen, den weiteren Spielverlauf erkennbar beeinflussenden Punkt darstellt, verstehen wir einen Big-Point als die Zusammenfassung mehrerer einzelner Punkte. In der Spielphase erhält diejenige Mannschaft den Big-Point, die die meisten Punkte nach einem Aufschlag plus vier von der Seite eingeworfenen Bällen gewonnen hat, möglich sind die Ergebnisse 3 : 2, 4 : 1 oder 5 : 0. Anschließend wechselt der Aufschlag unabhängig vom Gewinner des „Big-Point“ zur anderen Mannschaft, die dabei auch rotiert. Der Schiri zählt laut und nimmt, wenn der Gewinner des „Big-Point“ feststeht, zwei Bonbons vom Teller der Verlierer-Mannschaft und fügt diese dem Kapital der Gewinner-Mannschaft zu. Außerdem beobachtet der Schiri bei beiden Mannschaften, wie gut sich die Spieler gegenseitig anfeuern und unterstützen. Dafür kann er nach Abschluss des Spiels bis zu sechs weitere Bonbons aus dem „Rettungsfonds“ auf die beiden Mannschaften verteilen.

Muss eine Mannschaft während des Spiels die „Insolvenz“ anmelden, d. h. sie hat keine Bonbons mehr zur Verfügung, werden ihr aus dem „Rettungsfonds“ noch einmal fünf weitere Bonbons zur Verfügung gestellt und sie muss im Sinne eines Schuldenerlasses im weiteren Verlauf des Dreierturniers bei einem verlorenen Big-Point so lange nur noch ein Bonbon abgeben, bis wieder ein ausreichendes Grundkapital in Höhe von 10 Bonbons vorhanden ist.

Der Schiri hat auch die Möglichkeit, bei einer herausragenden individuellen Leistung in der Abwehr der jeweiligen Mannschaft eine spontane zusätzliche „Bonuszahlung“ in Höhe von einem Bonbon zu gewähren.

Für das Einwerfen des Balles von der Seite haben sich folgende Regeln bewährt:

- Immer in die Spielfeldhälfte einwerfen, in der der Ball **ohne Risiko** gespielt werden kann, d. h. in der sich kein rollender Ball befindet. Der tote Ball darf **nie unter dem Netz** durchgerollt werden, er muss grundsätzlich **seitlich oder nach hinten aus dem Feld gerollt oder geworfen werden** - möglichst direkt zu einem der Einsammler.
- Die Einsammler legen die Bälle in den Ballcontainer, damit dort **ständig Bälle zur Verfügung** stehen.
- Der Einwerfer nimmt sich **sofort nach dem Einwerfen einen neuen Ball** aus dem Ballcontainer, damit keine Verzögerungen beim Einwerfen des Balles entstehen.
- **Erfolgt in Verbindung mit der Annahme des eingeworfenen Balles ein direkter Fehler, sollte dieser nicht gewertet werden.** So entstehen keine Probleme mit einer möglicherweise unterstellten Parteilichkeit des Einwerfers durch unterschiedlich zugeworfene Bälle.

Nach dem Abschluss des Dreierturniers kann durch das Auszählen der Bonbons leicht der Sieger festgestellt werden.

Die für das Finanzwesen typische „Zockermentalität“ lässt sich bei den Mannschaften fördern, indem nicht ein fester Einsatz von zwei Punkten pro „Big-Point“ festgelegt wird, sondern die aufschlagende Mannschaft den Einsatz, um den jeweils gespielt wird, bis zu einer Höhe von sechs Bonbons selbst bestimmen kann.

Anregungen für die Phase 1: Aufbau eines Vermögens

a) Zum Aufwärmen und der Einleitung des Trainings

Es hat sich bewährt, bei den im Folgenden beschriebenen Übungsbeispielen zunächst einen Probedurchgang machen zu lassen, durch den deutlich wird, ob alle Mannschaften die Aufgabe verstanden haben und regelmäßig durchführen oder sie bereits kreative, allerdings nicht so ganz regelkonforme Alternativlösungen gefunden haben. Außerdem kann ggf. je nach dem Spielniveau der Akteure die für den „Mindestlohn“ geforderte Leistung noch so modifiziert werden, dass für alle Mannschaften die Chance besteht, mindestens zwei oder dreimal pro Aufgabe den „Mindestlohn“ zu erhalten.

Für jede Aufgabe muss ein Mannschaftsmitglied zum Zählen der Wiederholungszahlen bestimmt werden, das dann auch die vereinbarte Vergütung abholt.

Damit das Turnier möglichst reibungslos anlaufen kann, empfiehlt es sich, die etwas komplexeren Aufgabenstellungen in einem der vorhergehenden Trainings durchzuführen.

1. Aufgabe: „Das Unmögliche möglich machen - Transport eines Gegenstandes ohne Körperkontakt“

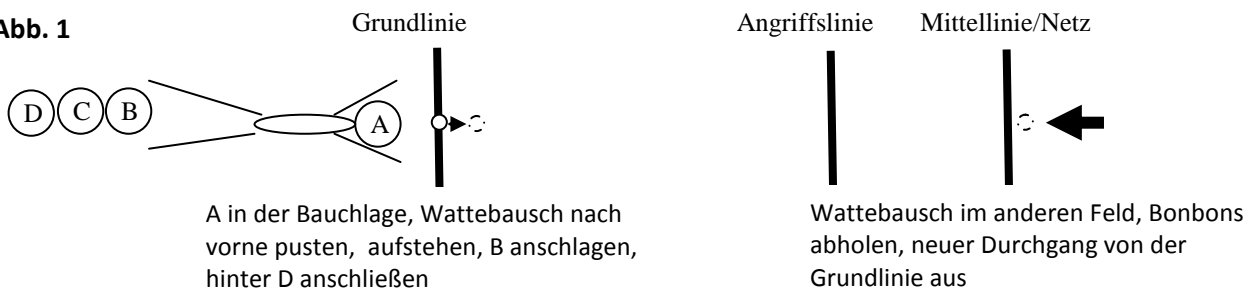
Material: pro Gruppe ein Wattebausch

Ablauf (siehe auch Abb. 1):

A liegt auf dem Bauch hinter der Grundlinie. Auf der Grundlinie befindet sich ein Wattebausch. B, C und D stehen hinter A.

Nach dem Startkommando pustet A kräftig gegen den Wattebausch und schiebt ihn damit etwas nach vorne. A springt auf schlägt B an, der wirft sich so auf den Boden, dass er ebenfalls den Wattebausch durch Pusten in Richtung Mittellinie bewegen kann. A schließt sich hinter D an. B springt auf, schlägt C an usw. Je weiter der Wattebausch nach vorne getrieben wird, umso länger ist der Anlauf und die Aktion entspricht immer mehr einer „Bodenarbeit“ im Volleyball.

Abb. 1



Regeln:

- Das wartende Mannschaftsmitglied muss hinter der Grundlinie abgeschlagen werden.
- Es darf von dem liegenden Akteur nur einmal gepustet werden.

Vergütung:

Hat der Wattebausch der Mannschaft die Mittellinie überquert, wird die Vergütung in Höhe von zwei Bonbons zum ersten Mal fällig. Sobald sich der „Lohn“ auf dem Pappteller befindet und die Mannschaft wieder komplett hinter der Grundlinie steht, kann sie mit dem nächsten Durchgang beginnen.

Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal; für die Erprobungsphase wird selbstverständlich keine Vergütung bezahlt, dies gilt auch für alle weiteren Aufgaben.

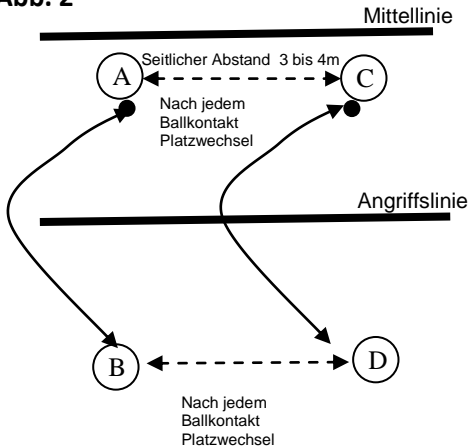
2. Aufgabe: „Harmonie beim Baggern und Pritschen“

Material: zwei Volleybälle pro Mannschaft

Aufstellung (siehe Abb. 2):

Je zwei Spieler (A und B, C und D) stehen sich im Abstand von etwa 5 bis 6m senkrecht zum Netz gegenüber, seitlicher Abstand der Paare etwa 3 bis 4 m. A und C mit Ball in Netznähe und Rücken zum Netz, B und D im Hinterfeld etwa auf der 6m-Linie, Blick zum Netz

Abb. 2



Ablauf:

- A und C pritschen gleichzeitig auf B und D und wechseln ihre Positionen.
- B und D baggern zurück und wechseln ebenfalls sofort ihre Positionen.
- A und C pritschen wieder auf B/D und wechseln wieder sofort ihre Positionen usw.
- A/C und B/D müssen sich auf Laufwege ohne Kollisionsgefahr einigen.
- Ist eine Vergütung ausgezahlt worden, wechseln Netz- und Hinterspieler ihre Positionen.

Vergütung:

Immer dann, wenn 10 Platzwechsel ohne Bodenberührung eines Balles erreicht worden sind, wird der Mindestlohn ausgezahlt. Hat der Ball vor dem Erreichen der vereinbarten Arbeitsleistung den Boden berührt, muss wieder neu gezählt werden.

Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal

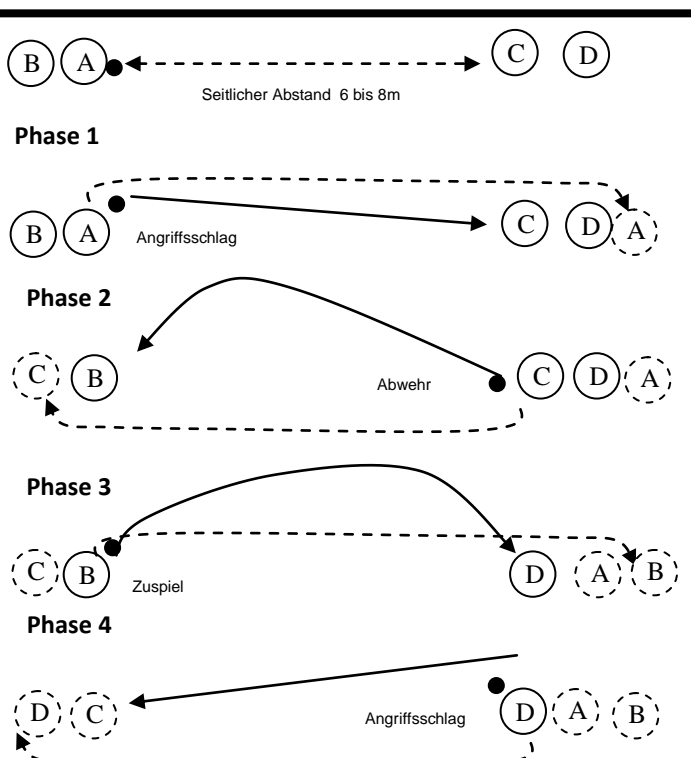
b) Vorbereitung der Spielphase

3. Aufgabe: „Grundtechniken sicher beherrschen“

Material: ein Volleyball pro Mannschaft

Aufstellung (siehe Abb. 3): parallel zum Netz, zwei Spieler jeweils auf einer Seite

Abb.3



Phase 1: Angriffsschlag von A auf C, anschließend Positionswchsel von A hinter D

Phase 2: Abwehr von C auf B, anschließend Positionswchsel von C hinter B

Phase 3: Zuspiel von B auf D, anschließend Positionswchsel von B hinter A

Phase 4: Angriffsschlag von D auf C, anschließend Positionswchsel von D hinter C

Vergütung:

Der Mindestlohn wird ausgezahlt, wenn die Reihenfolge Angriff, Abwehr, Zuspield 8mal ohne Bodenberührung des Balles eingehalten werden konnte. Ist ein Angriffsschlag unmöglich, kann auch gepritscht oder gebaggert werden, allerdings wird diese Aktion nicht mitgezählt. Das gibt auch Spielern mit einem unsicheren Angriffsschlag die Möglichkeit, den Spielfluss aufrechtzuerhalten.

Hat der Ball vor dem Erreichen der vereinbarten Arbeitsleistung den Boden berührt, muss wieder neu gezählt werden.

Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal.

4. Aufgabe: „2 mit 2 auf einer Netzseite

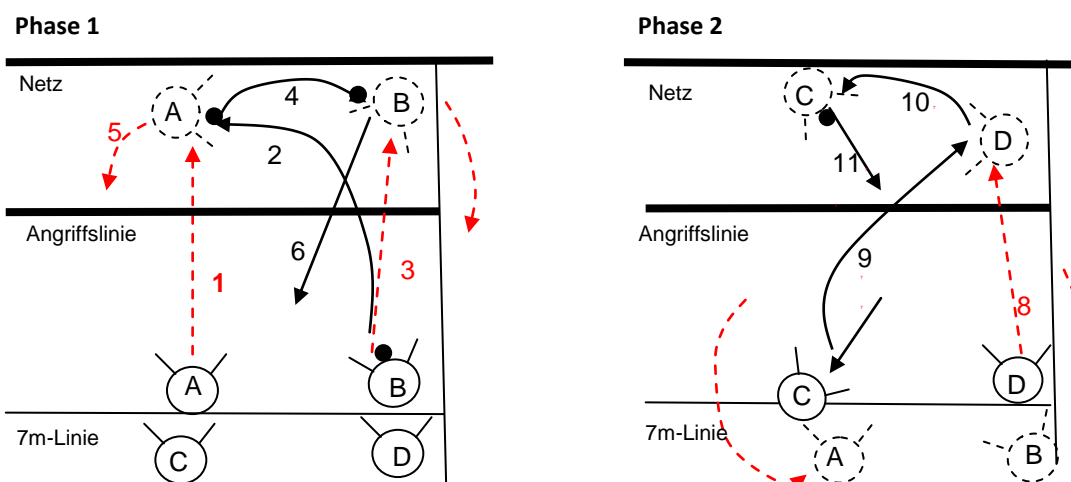
Material: ein Volleyball pro Mannschaft

Aufstellung (siehe Abb. 4, nächste Seite): A und B nebeneinander auf der 7m Linie, Blick zum Netz, seitlicher Abstand etwa 3 bis 4m, C und D dahinter.

Für die Übung wird ein halbes Spielfeld benötigt, d. h. zwei Mannschaften führen die Übung nebeneinander auf einer Seite des Netzes durch. Die dritte Mannschaft, die auf der anderen Seite agiert, muss sich aber ebenfalls auf ein halbes Feld beschränken.

Zur Vermeidung von Zusammenstößen laufen die Spieler **aus dem Hinterfeld geradlinig** ans Netz, die **Netzspieler bewegen sich außen bogenförmig** zurück ins Hinterfeld.

Beim Angriff vom Netz soll offen bleiben, welcher Hinterspieler abwehren muss, damit beide gezwungen sind, sich zu verständigen, wer abwehrt und wer nach vorne ans Netz läuft.

Abb. 4**Ablauf Phase 1:**

A läuft ans Netz (1),
 B spielt auf A (2) und läuft sofort ans Netz (3),
 A spielt parallel zum Netz auf B (4) und bewegt sich sofort zurück hinter die 7m Linie (5),
 B dreht sich unter den Ball und spielt zurück auf C oder D (6) (in der Skizze auf C), die bis zur 7m Linie aufgerückt sind und läuft ebenfalls zurück hinter die 7m Linie (7).

Ablauf Phase 2:

D läuft ans Netz (8),
 C nimmt an und spielt auf D (9),
 D spielt auf C (10), C dreht sich unter den Ball und spielt zurück auf A oder B (11), die sich mittlerweile auf ihrer Ausgangsposition befinden usw.

Vergütung:

Der Mindestlohn wird ausgezahlt, wenn die Reihenfolge **Pritschen ins Hinterfeld, Abwehr, Zuspield 8mal** ohne Bodenberührung des Balles eingehalten werden konnte.

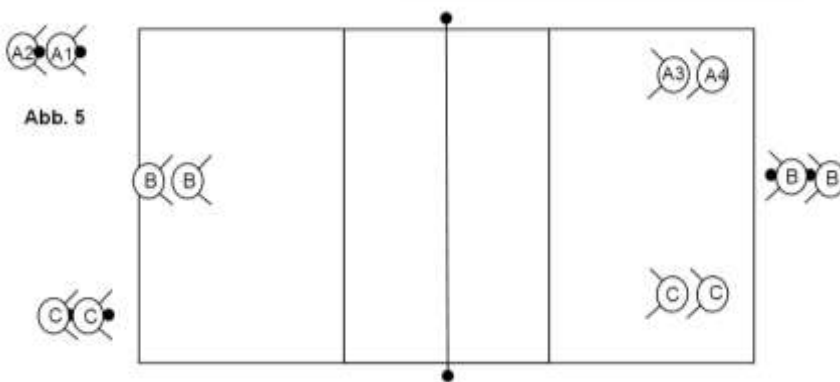
Hat der Ball vor dem Erreichen der vereinbarten Arbeitsleistung den Boden berührt, muss wieder neu gezählt werden.

Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal.

5. Aufgabe: „Leichter gesagt als getan!“

Material: zwei Volleybälle pro Mannschaft, Markierungszeichen

Aufstellung: Siehe Abb.5, Mannschaft B führt den Aufschlag gegengleich zu Mannschaft A und C aus.



Ablauf:

A3 **sitzt** auf der 7m Linie, A 4 steht hinter ihm. A 1 schlägt so auf, dass A3 den Ball im Sitzen fangen kann.

Anschließend Platzwechsel: A 4 setzt sich, A3 mit Ball hinter A2, A 1 hinter A4, A2 führt den nächsten Aufschlag aus. Der Platzwechsel wird auch durchgeführt, wenn der Ball vom Sitzenden nicht gefangen werden kann. Beim Fangen des Balles muss das Gesäß Bodenkontakt haben.

Vergütung: Nach 6 gefangenen Aufschlägen wird der Mindestlohn ausgezahlt.

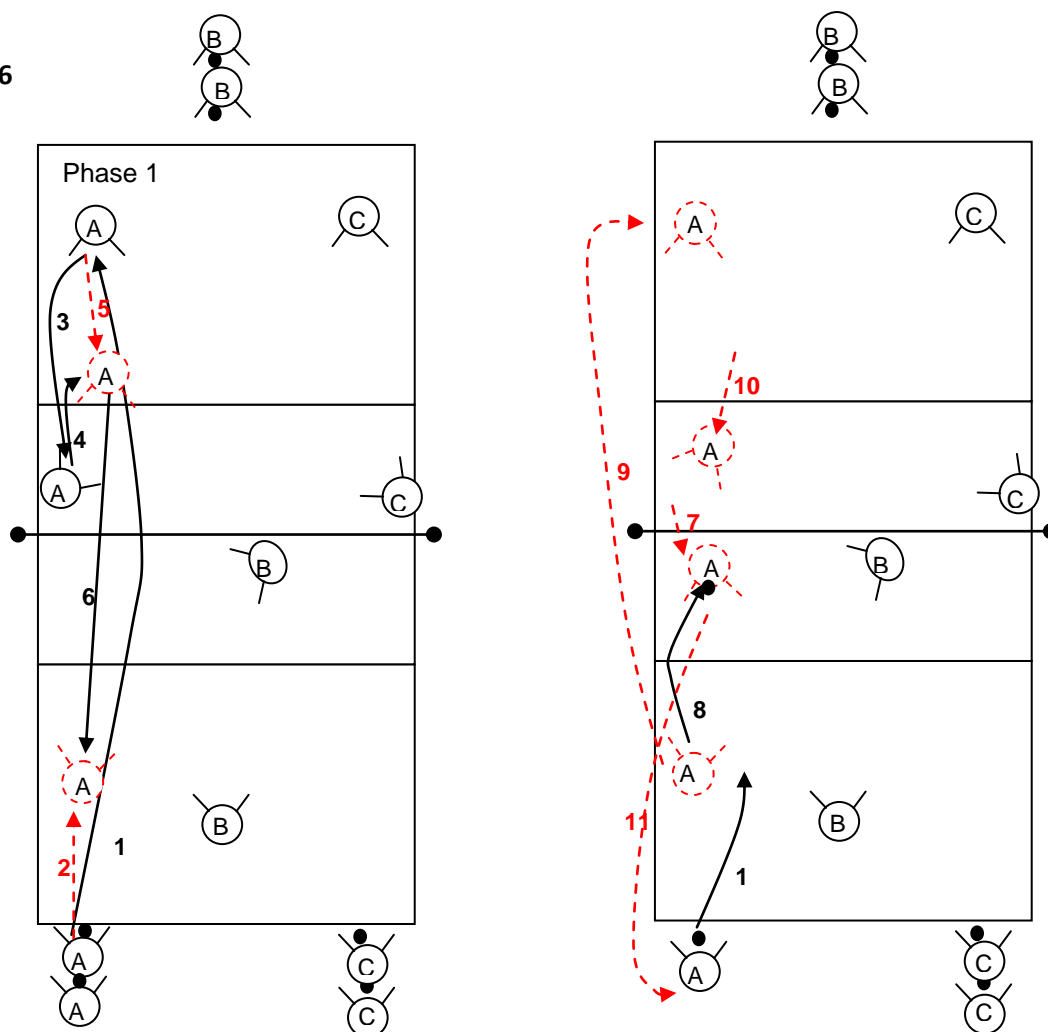
Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal

6. und letzte Aufgabe für den Vermögensaufbau „Kontrollierte Anwendung der Grundtechniken gefragt“

Material: zwei Volleybälle pro Mannschaft

Aufstellung: Siehe Abb. 6 (nächste Seite), Mannschaft B führt die Aufgabe gegengleich zu den Mannschaften A und C aus.

Abb. 6

**Ablauf:**

Beschrieben am Beispiel von Mannschaft A.

Phase 1

Aufschlag von A3 auf A1 (1),
 A3 läuft ins Feld auf die Abwehrposition (2),
 Annahme von A1 auf A2 (3),
 Zuspiel von A2 auf A1 in den Rückraum (4),
 lockerer Angriff im Sprung von A1 auf A3 (5, 6).

Phase 2

A2 unterm Netz durch (7),
 Abwehr von A3 auf A2 (8),
 A2 sollte den Ball in Kopfhöhe fangen können (8),
 A3 ins andere Feld zur Annahme (9),
 A1 wird der nächste Zuspieler (10),
 A2 mit Ball hinter A4 zum Aufschlag (11),
erneuter Beginn der Phase 1 mit Aufschlag von A4 (1) auf A3.

Vergütung:

Der Mindestlohn wird ausgezahlt, wenn die Reihenfolge Aufschlag, Annahme, Zuspiel, lockerer Hinterfeldangriff im Sprung, Abwehr auf der Gegenseite und Fangen über Kopfhöhe **6mal** eingehalten werden konnte.

Der abgewehrte Ball darf auch im Knien gefangen werden.

Dauer der Arbeitszeit: 6 Minuten nach dem Startsignal.

Es folgt nun die bereits auf Seite 1 und 2 beschriebene Spielphase: „Vermögensausbau oder Anmeldung der Insolvenz“.

Fazit: Nach unseren Erfahrungen haben die Mannschaften nicht nur viel Spaß bei diesem Turnier, sondern üben und spielen sehr intensiv mit hoher Einsatzbereitschaft und großem Ehrgeiz, sind dabei aber gleichzeitig locker und entspannt.

Übungsvorschläge für die Schule

Voraussetzungen

- Pritschen und Baggern und Aufschlag von unten/oben werden in einer schulgemäßen Grobform beherrscht.
- Alle Übungen sind für 4 bis 5 Schüler konzipiert.
- Durch längs gespanntes Baustellenband kann auf zwei Feldern gespielt werden.
- Es wird von insgesamt 6 Gruppen ausgegangen
- Die Schüler kennen das Spiel „Powervolleyball“ und können die Spielsteuerung von außen übernehmen.

1. Aufgabe: „Pustestaffel“

Beschreibung auf S. 3

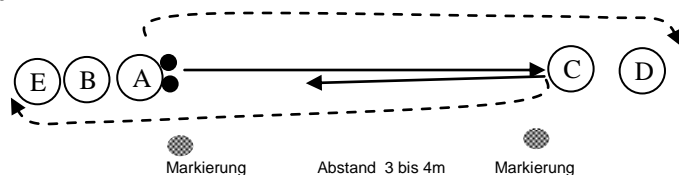
2. Aufgabe: „Beidhändig werfen“

Material: 2 Volleybälle, 2 Markierungen

Ablauf (siehe Abb.7):

Zwei Gruppen einer Mannschaft stehen sich im Abstand von 3 bis 4m gegenüber. A hat in jeder Hand einen Ball, wirft beide Bälle gleichzeitig zu C und läuft anschließend hinter D. C wirft zu B usw. Ein Punkt ist dann erreicht, wenn der Partner beide Bälle fangen kann.

Abb.: 7



Vergütung:

Immer dann, wenn die beiden Bälle ununterbrochen ohne Bodenberührung 10mal geworfen und gefangen worden sind, wird der Mindestlohn ausgezahlt.

Alternative:

Beide Bälle müssen 15mal geworfen und gefangen werden, allerdings wird bei Bodenberührung eines oder beider Bälle anschließend weitergezählt.

Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal

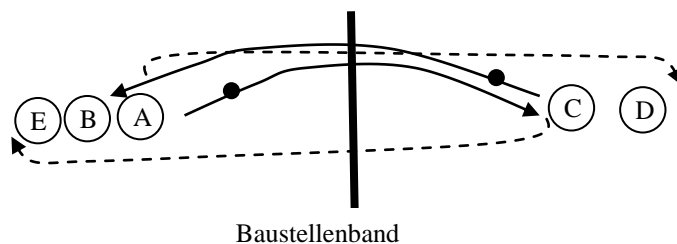
3. Aufgabe: „Nicht spielnah, aber trotzdem effektiv“

Material: Ein Volleyball pro Gruppe

Ablauf (siehe Abb.8):

Zwei Gruppen einer Mannschaft stehen sich auf beiden Seiten des Baustellenbandes gegenüber. Der Ball wird von A über das Netz geworfen, anschließend baggern sie sich den Ball über das Netz zu und laufen jeweils ihrem Ball nach zur anderen Seite.

Abb. 8



Vergütung:

Immer dann, wenn 10mal ununterbrochen ohne Bodenberührung gebaggert worden ist, wird der Mindestlohn ausgezahlt. Bei Bodenberührung muss wieder mit 1 angefangen werden. Kann ein Ball nicht gebaggert werden, sondern wird er gepritscht, zählt dieser Ballkontakt nicht, es darf aber danach weitergezählt werden.

Alternative:

Es ist eine Bodenberührung erlaubt.

Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal

4. Aufgabe: „Pritschen im Dreieck“

Material: ein Volleyball pro Gruppe, eine Markierung

Ablauf (siehe Abb. 9 nächste Seite)

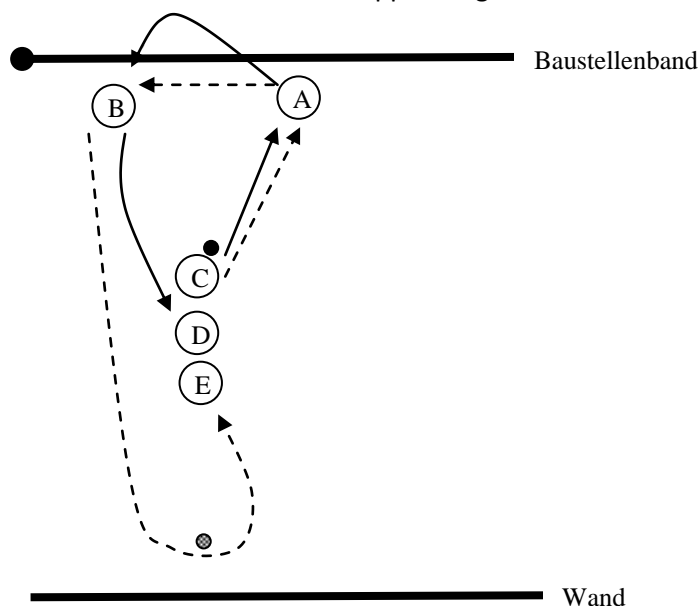
Die Schüler stehen im Dreieck, A und B parallel zum Baustellenband, C, D und E hintereinander im Hinterfeld. Die Größe des Dreiecks können die Schüler in der Erprobungsphase selbst festlegen, durch die Markierung soll jedoch ein relativ langer Laufweg ins Hinterfeld vorgegeben werden.

C pritscht zu A, A zu B, B zu D,

Platzwechsel: Hinter dem Ball herlaufen. Wer vom Netz nach hinten läuft, muss um die Markierung herumlaufen, bevor er sich hinter seinen Gruppenmitgliedern anschließt.

Je nach den Hallenvoraussetzungen, kann die Aufgabe auch einfach lauten: Du musst erst die Wand berühren, bevor du dich hinter deinen Gruppenmitgliedern anschließt.

Abb. 9

**Vergütung:**

Immer dann, wenn 15mal ohne Bodenberührung gepritscht worden ist, wird der Mindestlohn ausgezahlt. Bei Bodenberührung muss wieder bei 1 angefangen werden. Kann ein Ball nicht gepritscht werden, sondern wird er gebaggert, zählt dieser Ballkontakt nicht, es darf aber anschließend weitergezählt werden. Pritscht ein Spieler 2mal hintereinander („Kontrollpass“), wird ebenfalls weitergezählt.

Alternativen:

Einfacher: Es ist eine Bodenberührung erlaubt.

Schwieriger: Der Ball muss vom Netz zurück ins Hinterfeld im Sprung gespielt werden.

Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal.

5. Aufgabe: „Wassersport am Netz – der Zuspieler wird zum „Taucher“

Material: ein Volleyball pro Gruppe

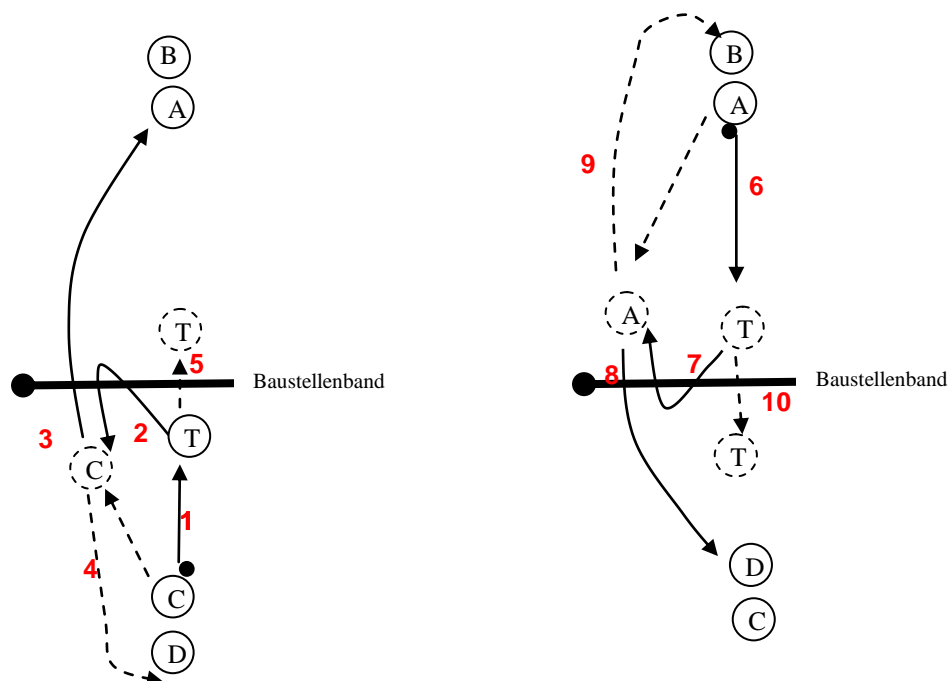
Ablauf (siehe Abb. 10)

Hinweise:

Die Gruppen müssen vorab bestimmen, wer die Aufgabe von T übernimmt. Es kann aber auch während der Übungsphase ein Wechsel erfolgen.

T sollte den Ball relativ steil und etwas in Richtung Hinterfeld zuspielen, damit drei Gruppen die Übung auf einem Spielfeld ausführen können.

Abb. 10



Phase 1:

- C spielt Ball auf T (1),
- T spielt zu auf C (2),
- C spielt über das Netz auf A (3) und läuft anschließend zurück hinter D (4),
- T geht unter dem Netz durch („taucht“) zur anderen Seite (5)

Phase 2:

- A nimmt an und spielt Ball auf T (6),
- T spielt zu auf A (7),
- A spielt über das Netz auf D (3) und läuft anschließend zurück hinter B (4),
- T geht unter dem Netz durch („taucht“) zur anderen Seite (10)

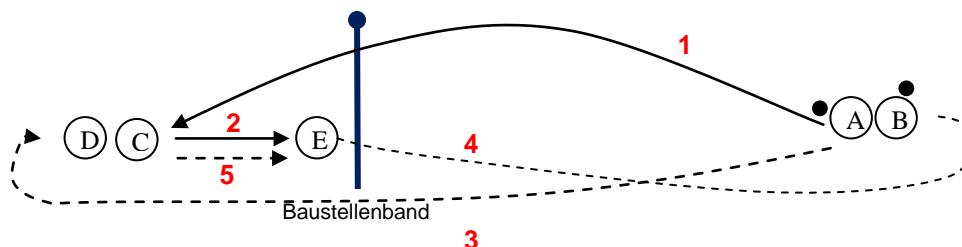
Vergütung:

Immer nach 6 Netzüberquerungen wird der Mindestlohn ausgezahlt. Bei Bodenberührung muss wieder bei 1 angefangen werden. Überquert der Ball das Netz ohne vorheriges „Dreierspiel“, wird die Netzüberquerung nicht mitgezählt, es kann aber danach weitergezählt werden.

Dauer der Arbeitszeit: 6 Minuten nach dem Startsignal.

6. Aufgabe: „Aufschlag mit Annahme“**Material:** zwei Volleybälle pro Gruppe**Ablauf (siehe Abb.11)**

A und B mit Ball hinter einer Markierung (z. B. Seitenlinie), A schlägt von unten auf (1), C nimmt an auf E (3), E spielt Kontrollpass, d.h. er pritscht sich den Ball selbst hoch und fängt den Ball. Nun schlägt B auf. Platzwechsel: Immer hinter dem Ball her: A hinter D (3), E zum Aufschlag (4), C auf die Position am Netz (5)

Abb. 11**Vergütung:**

Ist der Ball 6mal nach einem Kontrollpass gefangen worden, erfolgt die Auszahlung des Mindestlohns.. Es werden nur gepritschte Kontrollpässe gewertet.

Dauer der Arbeitszeit: 4 Minuten nach dem Startsignal

Spielphase

Beschreibung siehe Seite 1 und 2.

Auf einem Feld spielen drei Mannschaften ein Dreierturnier. Zwei Mannschaften spielen jeweils nach Zeit, die dritte Mannschaft übernimmt das Einsammeln und Einwerfen der Bälle, das Zählen der Punkte und das Verteilen der Bonbons.

Bei Fünfermannschaften wird mit einem Auswechsellspieler gespielt. Gewechselt wird immer nach dem Ausspielen von zwei Big – Points.

Viel Spaß bei der Durchführung, Verbesserungsvorschläge bitte per Mail an den WVV!