

# „Power-Volleyball“ – unverzichtbar für den Volleyballunterricht

Autor: Dr. Ulrich Fischer



**Achtung: Wenn Sie selbst zusätzliche Erfahrungen mit der im Folgenden dargestellten Spielvariante haben (z. B. Organisationsformen, weitere Varianten, zusätzliche Tipps), dann teilen Sie uns diese doch bitte mit, wir werden Ihre Erfahrungen im nächsten Newsletter veröffentlichen.**

**jugendfachkraft@wvv-volleyball.de**

## Was bedeutet Power-Volleyball?

Der Begriff geht zurück auf eine Veröffentlichung von Arie Selinger („*Arie Selinger's Power-Volleyball*“), der bis 1984 die amerikanische Damen-Nationalmannschaft trainierte. Er wollte mit diesem Begriff das variantenreiche, bewegungsintensive und sehr kraftvolle Spiel beschreiben („*American style of play*“), das damals die Amerikanerinnen auszeichnete. Der Begriff wurde dann von Fischer & Zoglowek 1991 auf eine Volleyball-Spielvariante für die Schule übertragen, durch die das Spiel auch bei Schülern deutlich bewegungsintensiver werden kann.

Anlass dafür waren Untersuchungen im Schulvolleyball (Fischer & Zoglowek, 1990), später bestätigt von Kröger (2000) mit ähnlichen Ergebnissen, die eine „deprimierende“ Qualität schulischer Volleyballspiele (6 gegen 6 mit Aufschlag) zeigten.

- Im Durchschnitt war ein Spielzug nach 3.0 Ballkontakten beendet.
- Pro Spieler ergab sich als Mittelwert alle 90 bis 110 Sekunden ein Ballkontakt.
- Die Nettospielzeit („Ball im Spiel“) lag zwischen 20 und 30% der Bruttospielzeit.
- Etwa 65 bis 70% aller Ballwechsel waren mit dem Aufschlag und einem weiteren Ballkontakt beendet.
- Die Anwendung des Baggerns führte deutlich häufiger zum Abbruch des Spielzuges (Verhältnis etwa 5 zu 1).
- Techniken im Fallen und die speziellen Angriffstechniken (Schmetterern) waren praktisch nicht existent.

Die allgemein verbreitete eher negative Einschätzung von Volleyball innerhalb des Schulsports als ein bewegungsarmes Standspiel wurde durch diese Ergebnisse leider sehr eindrucksvoll bestätigt.

In einem Längsschnitt wurden auch die Spiele von einzelnen Klassen mehrere Wochen hintereinander aufgezeichnet und die Schüler nach jedem Spiel zu ihrer Einschätzung der Attraktivität des Spielgeschehens befragt. Die Analyse der Spiele und der Einschätzungen durch die Schüler ergaben einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Länge der Spielzüge und der Zufriedenheit mit dem Spielgeschehen (vgl. Fischer & Zoglowek, 1990).

**Je länger die Spielzüge im Durchschnitt waren, als umso reizvoller wurde das Spiel von Schülern erlebt.**

Diese Ergebnisse führten zu Überlegungen, wie die Qualität schulischer Volleyballspiele verbessert werden kann.

Als **eine unter einer ganzen Reihe** von Möglichkeiten wurde eine Spielvariante aus dem Training von Leistungsmannschaften auf den Schulsport übertragen, in der der Aufschlag seine dominierende Rolle für die Eröffnung eines Ballwechsels verliert.

## Die Grundform

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, eine dritte, die Bälle einsammelt, verteilt sich um das Feld, Ist der Ball „nicht mehr spielbar“, wird er aus dem Feld gerollt und die Lehrkraft (oder ein Schüler) wirft sofort einen neuen Ball von der Seite ein.

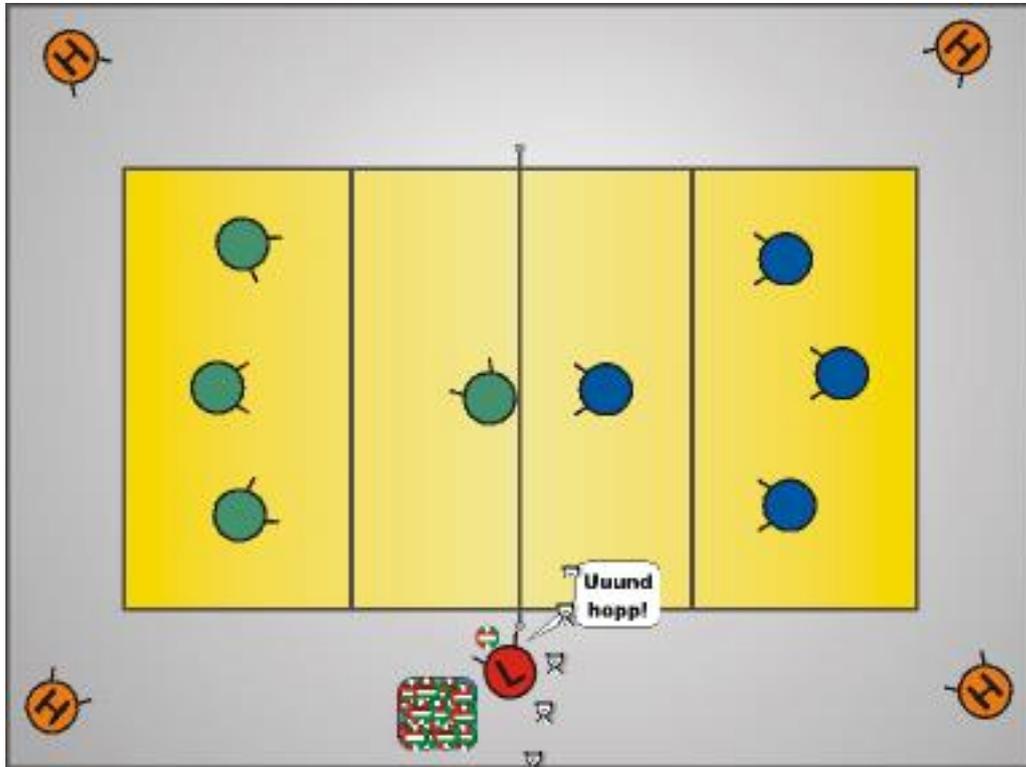
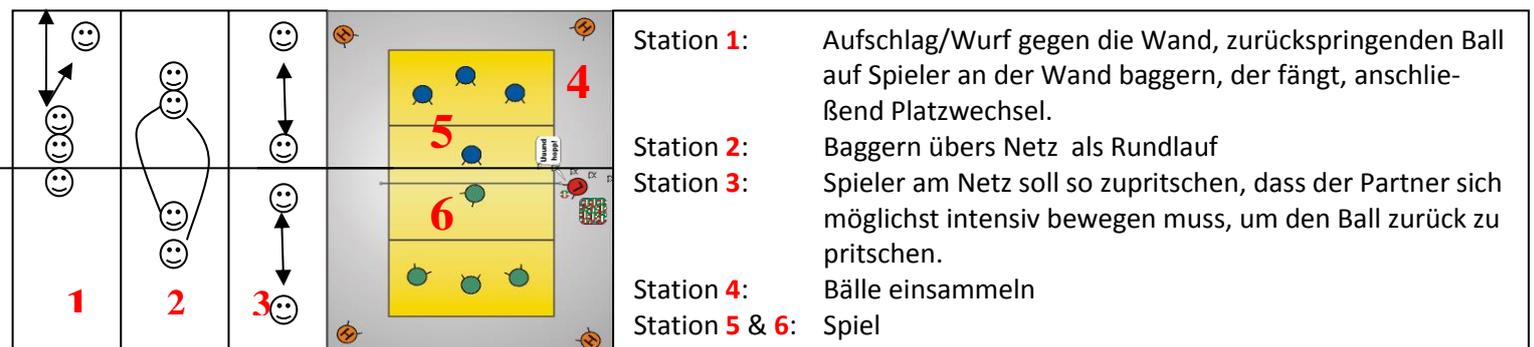


Abb. 1: Beispiel für die Organisation von Power-Volleyball beim Spiel 4 gegen 4, vgl. auch die [Animation](#).

### Welche Vorteile hat Power-Volleyball?

- a) Der Einwerfer kann je nach dem Können einzelner Spieler den Ball **leichter oder schwieriger** ins Spiel bringen und damit eine sehr **einfache Form der Inneren Differenzierung** praktizieren.
- b) Ein **Vergleich „normaler“ Volleyballspiele mit Power-Volleyball** - zunächst wurde 6 gegen 6 mit Aufschlag und anschließend Power-Volleyball gespielt - brachte **eindeutige Ergebnisse**:
  - 70% der Schüler fanden Power-Volleyball spannender.
  - 70% hat Power-Volleyball mehr Spaß gemacht.
  - Die Spielzüge verlängerten sich etwa um das Anderthalbfache.
  - Die Zahl der Ballkontakte pro Minute steigerte sich auf das Zwei- bis Dreifache.  
Dabei besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen der subjektiv wahrgenommenen Intensität des Spiels und der Zufriedenheit mit dem Spielgeschehen. Schüler, die angaben, sie hätten sich beim Power-Volleyball intensiver bewegt, erlebten das Spiel signifikant als spannender und verbanden es mit mehr Spaß (Fischer & Zoglonek, 1991).
- c) Power-Volleyball eignet sich hervorragend zur **Schulung des Spielverhaltens**, z. B. wird der Ball erst eingeworfen, wenn alle Spieler eine gute Grundstellung haben oder wenn sich die Angreifer der annehmenden Mannschaft vom Netz gelöst haben.
- d) Power-Volleyball kann bei allen Spielformen vom 1 gegen 1 bis zum 6 gegen 6 eingesetzt werden.
- e) Durch den Verzicht auf den Aufschlag sind auch **anspruchsvollere Spielsysteme** (z. B. Läufer von der Pos. I) erfolgreich realisierbar.

- f) Durch das ständige Einwerfen von Bällen wird von den Schülern eine kontinuierlich **hohe Aufmerksamkeitsleistung** gefordert. Diese verbessert einerseits das Spielgeschehen, andererseits wird dadurch auch **die Sicherheit im Spiel** erhöht, indem es seltener zu überraschenden und unkontrollierten Aktionen (z. B. Zusammenstöße auf dem Feld, verletzungsträchtige Anwendung des Pritschens, Übertreten beim Angriff oder Block) kommt. In Verbindung mit Power-Volleyball habe ich in meiner Trainings- und Ausbildungspraxis noch nie einem Unfall erlebt.
- g) Power-Volleyball kann sehr gut mit **Spiel(er)beobachtungen verbunden werden**. In einem späteren Newsletter werden wir die Möglichkeiten und Vorteile der Spiel(er)beobachtung im Volleyballunterricht ausführlicher darstellen.
- h) Power-Volleyball kann ohne Probleme in einen Stationsbetrieb integriert werden.



**Abb. 2: Beispiel für einen Stationsbetrieb in einem Drittel einer Dreifachhalle, durch das Baustellenband längs gespannt worden ist.**

### Tipps für das Einwerfen

- 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 von den Schülern **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.
- In der oben dargestellten Form bei vier einsammelnden Spielern, genügen **vier bis fünf Bälle für den Ballcontainer**.
- Der Einwerfer sollte sich **sofort nach dem Einwerfen einen neuen Ball** aus dem Ballcontainer (z. B. Kasten mit umgedrehtem Oberteil) nehmen, damit er immer einen Ball zur Verfügung hat.
- Übernimmt die Lehrkraft das Einwerfen, ist das **Anreichen des Balles durch einen Schüler** sinnvoll. So kann diese ihre Aufmerksamkeit ununterbrochen dem Spielgeschehen widmen.
- Anfangs sollte ein **akustisches Signal** das Einwerfen begleiten, damit die Schüler auf dem Feld ihre Aufmerksamkeit sofort auf den eingeworfenen Ball richten. Zunächst wird der Name des Schülers gerufen, auf den der Ball geworfen wird. Später kann dann vor dem Einwerfen nur noch auf den Ball geschlagen werden oder ein allgemeiner Ruf („und jetzt“) erfolgen, ehe auf diese Hilfe ganz verzichtet wird.
- Wenn beim Power-Volleyball die Punkte gezählt werden, sollte **ein Fehler in Verbindung mit dem eingeworfenen Ball nicht gewertet werden**. So entstehen keine Probleme mit einer möglicherweise unterstellten Parteilichkeit des Einwerfers durch unterschiedlich zugeworfene Bälle.
- Günstig ist es, die **Schüler so früh wie möglich darauf vorzubereiten, selbst das Einwerfen zu übernehmen**. Es kann dann auf mehreren Feldern Power-Volleyball gespielt werden.

## Ausgewählte Varianten des Power-Volleyballs

Von den vielfältigen Möglichkeiten werden im Folgenden nur solche aufgegriffen, bei denen gegeneinander gespielt wird. Natürlich kann das Prinzip des von der Seite eingeworfenen Balles auch bei vielen Spielformen eingesetzt werden, bei denen miteinander gespielt wird oder eine ständiger Wechsel auf den Feldern erfolgt (z. B. King of the Court).

- Grundform: Es wird **gegeneinander** gespielt ohne Zählen der Punkte.
- Es werden **nur Big-Points gezählt**, d. h. beide Mannschaften spielen immer fünf eingeworfene Bälle aus, der Gewinner erhält einen Big-Point. Nach zwei Big-Points erfolgt auf beiden Seiten die Rotation.
- Gewinnt eine Mannschaft die fünf eingeworfenen Bälle mit 5 : 0, muss die andere Mannschaft eine kurze **Zusatzaufgabe (Laufübung)** ausführen. Die Gewinnermannschaft spielt sich so lange einen Ball zu.
- In Power-Volleyball wird **der Aufschlag integriert**. Den Aufschlag ausspielen, anschließend folgen vier eingeworfene Bälle (Big-Point); danach von der anderen Seite Aufschlag plus vier eingeworfene Bälle ausspielen.
- Bei dem eingeworfenen Ball muss immer eine **bestimmte Angriffsvariante** (z. B. Pritschen im Sprung, Schlagen aus dem Stand, Hinterfeldangriff) erfolgen.
- Mit beiden Mannschaften wird jeweils ein **unterschiedliches zusätzliches Signal** vereinbart, das der anderen Mannschaft nicht bekannt ist. Wird der Ball in Verbindung mit diesem Signal (z. B. Wurf auf einen bestimmten Spieler, Anwendung einer bestimmten Wurftechnik) eingeworfen, muss eine festgelegte Aktion erfolgen (z. B. eingeworfenen Ball als Überraschungsballe direkt über das Netz spielen, diagonalen Lob).
- **Beim Spiel 4 gegen 4 schlägt nacheinander jeder Spieler von Mannschaft A auf**. Anschließend werden sechs Bälle eingeworfen, so dass insgesamt 10 Punkte erreichbar sind. Danach schlägt Mannschaft B auf.
- Eingeworfene Bälle als Belohnung. Beispiel: Zeigt eine Mannschaft beim Spielen des Balles **großen Einsatz**, werden die nächsten drei Bälle als Belohnung nur in das Feld dieser Mannschaft eingeworfen.
- Der Ball wird nicht von der Seite eingeworfen, **sondern von der Grundlinie aus**, dann allerdings bei Anfängern immer nur zum Zuspieler der in dieser Hälfte spielenden Mannschaft. Damit wird die oft fehlerhafte Annahme umgangen und es kann direkt zugespült werden.  
Bei fortgeschritteneren Mannschaften kann das Einwerfen natürlich auch um einen leichten Aufschlag zur anderen Mannschaft erweitert werden.

## Zusammenfassung

Mit Power-Volleyball steht eine Spielvariante zur Verfügung, bei der von einer hohen Akzeptanz durch die Schüler ausgegangen werden kann. Obwohl im Schulsport in der Regel eher geringe technische Voraussetzungen vorhanden sind, kann durch diese Variante Schülern die Dynamik und Spannung des Volleyball-Spiels wenigstens in Ansätzen erfahrbar gemacht werden. Mittlerweile wird Power-Volleyball zunehmend in der Methodik Literatur erwähnt. Wolff (2008) beschreibt es z. B. als Dankeballspiel (S. 27), Kittsteiner & Hilpert (2011) integrieren es in ihre Stundenbilder mehrfach entweder als Dankeballspiel (S. 103) oder explizit als Powervolleyball (S. 133).

Zusätzlich eingeworfene Bälle intensivieren nicht nur das Spielgeschehen, sondern stellen auch eine gute Möglichkeit dar, die Zahl der Ballkontakte bei Übungsformen deutlich zu erhöhen. Im Zusammenhang mit Vorschlägen zur Lösung organisatorischer Probleme im Volleyballunterricht werden wir in einem der nächsten Newsletter darauf näher eingehen.

## Literatur

1. Ackermann-Blount , J. & Selinger, A. (1986). *Arie Selinger's Power-Volleyball*. New York: St. Martin's Press.
2. Fischer, U. & Zoglowek, H. (1990). Das Volleyballspiel im Schulsport - subjektives Erleben und objektive Realität. In F. Dannenmann (Hrsg.), *Volleyball analysieren* (S. 74-112). Ahrensburg: Czwalina.
3. Fischer, U. & Zoglowek, H. (1991). Zur Effektivität von Spielvarianten im Volleyball. In F. Dannenmann (Hrsg.), *Volleyball gesamtdeutsch* (S. 154 – 176). Ahrensburg: Czwalina.
4. Kittsteiner, J. & Hilbert, G. (2011). *Spielend Volleyball lernen*. Wiebelsheim: Limpert.
5. Kröger, Ch. & Magnussen, K. (2000). Spielrealität im Volleyball. In P. Kuhn & K. Langolf (Red.), *Vision Volleyball 2000* (S. 9 - 24). Hamburg: Czwalina.
6. Wolf, J. (2008). *Volleyball aktuell. Ein Konzept für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer* (3. Aufl.). o. O., Eigenverlag.

**Für den nächsten Newsletter werden wir eine Sammlung von anschaulichen ("metaphorischen") Formulierungen (Beispiel für das Pritschen "Stell dir beim Pritschen vor, deine Finger sind wie ein weiches Trampolintuch, aus dem der Ball wieder hochspringt!") zusammenstellen. Die wirksame Unterstützung motorischer Lernprozesse durch solche Anweisungen ist nicht nur in der Unterrichtspraxis häufig beobachtbar, sondern auch wissenschaftlich abgesichert. Mailen Sie uns doch Ihre anschaulichen Formulierungen zu, die Sie bei der Vermittlung der Basistechniken benutzen, damit diese einem breiten Kreis interessierter Kollegen und Kolleginnen zu Gute kommen und so zur Verbesserung des Volleyballunterrichts beitragen.**