

## Pritschen lernen und üben - ergänzende Hinweise und Übungen

**Diese Datei sollte ausgedruckt werden!**

### Welche Informationen liefert der Text?

Gliederung:

#### 1. Stellenwert des Pritschens innerhalb der Vermittlung des Volleyballspiels

Hier erhalten Sie Informationen über die Integration des Pritschens in ein mögliches Vermittlungsmodell und den Stellenwert des Pritschens im Schulvolleyball.

#### 2. Was gibt es bei der Vermittlung des Pritschens zu beachten?

In diesem Abschnitt bekommen Sie nützliche Informationen und Tipps, worauf Sie bei der Vermittlung achten sollten. U. a. werden Vorschläge für metaphorische Bewegungsanweisungen gemacht.

#### 3. Welche zusätzlichen Übungsformen können für die Vermittlung und das Üben des Baggerns eingesetzt werden?

Auf den Videos können nur einige wenige Übungsbeispiele gezeigt werden. Der Text enthält daher ergänzende Anregungen für das Üben des Pritschens innerhalb des Sportunterrichts.

#### 4. Welche Probleme beim Erlernen des Pritschens gibt es und wie können sie beseitigt werden?

Hinweise zu den wichtigsten Problemen beim Erlernen des Pritschens und Vorschläge für Korrekturübungen schließen den Text ab.

#### 1. Stellenwert des Pritschens innerhalb der Vermittlung des Volleyballspiels

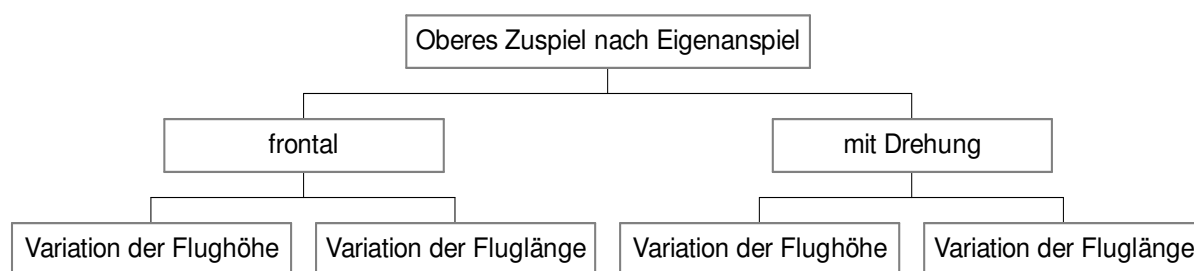
Das obere Zuspiel sollte im Rahmen des spielgemäßen Konzeptes als **erste Technik** eingeführt werden. Modelle mit dem Baggern als erster Technik haben sich nicht durchgesetzt. Allerdings sollte man nicht zu lange mit der Einführung des Baggerns warten. Sobald der Ball nicht mehr gefangen werden darf, lassen sich viele Spielsituationen nur noch mit Hilfe des Baggerns lösen.

Bei den ersten Spielformen 2:2 darf der Ball in der Annahme noch gefangen und danach kontrolliert angeworfen werden. Der Ball kann dann in der Regel immer so hoch zugeworfen werden, dass ein Pritschen möglich ist.

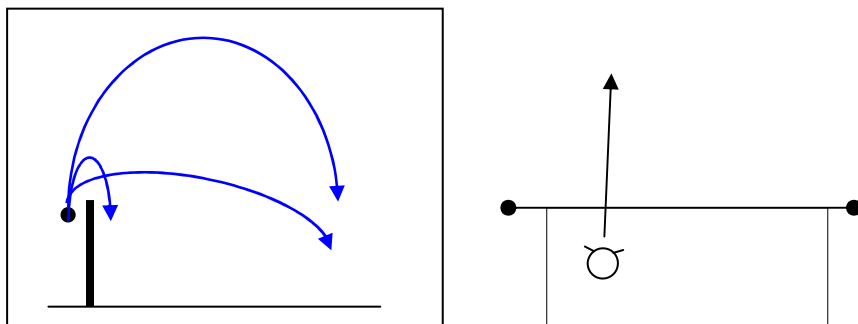
Darüber hinaus zeigen eigene Untersuchungen (FISCHER/ZOGLOWEK 1989), dass das Pritschen im Vergleich zum Baggern die sicherere Technik darstellt, d. h. bei der Anwendung des Pritschens kommt es sehr viel seltener zum Abbruch des Spielzuges als beim Baggern (Verhältnis etwa 1 : 3/4).

**Das Pritschen nach Eigenanspiel** wird als erste volleyballspezifische Technik der Ballbehandlung in das Spiel 2 gegen 2 integriert. Dabei werfen sich die Schüler und Schülerinnen den Ball selbst im Schockwurf von unten nach oben an und pritschen

ihn anschließend direkt über das Netz. Bereits diese erste Form des Pritschens lässt eine Reihe von Variationen zu:



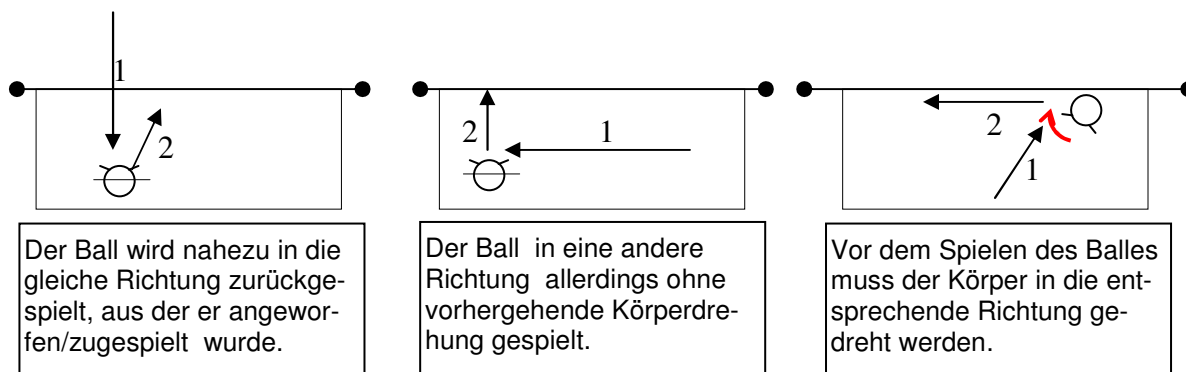
Unter dem Pritschen nach **Eigenanspiel frontal** ist zu verstehen, dass nach dem Anwerfen des Balles die Abspielrichtung nicht mehr verändert wird. Ist eine Drehung des Oberkörpers in Abspielrichtung notwendig, erfolgt diese daher immer **vor dem Anwerfen**. Damit wird die Antizipation der Aktion für die Gegner und Gegnerinnen deutlich erleichtert. Höhe und Länge der Flugkurve können gleichermaßen verändert werden.



Beim Pritschen nach **Eigenanspiel mit Drehung** wird der Oberkörper erst nach dem Anwerfen in die Abspielrichtung gedreht. Dadurch bleibt die tatsächliche Abspielrichtung länger verborgen, ein Täuschen des Gegners wird somit erleichtert. Die verschiedenen Varianten der Ausführung sollten spielreihenbegleitend geschult werden. Die Variation der Länge, Richtung und der Höhe des übers Netz gepritschten Balles ist in allen Spielformen ein wichtiges taktisches Mittel, um selbst Punkte zu erzielen. Mit dem besseren Beherrschen der Technik kann die Auswahl der Ziele mit der visuellen Wahrnehmung der Schüler verknüpft werden, d. h. im Sinne individualtaktischer Entscheidungen sollten sie vor dem Pritschen beobachten, wo eventuell Lücken beim Gegner sind.

**Das Pritschen eines zugeworfenen Balles** stellt die zweite Variante innerhalb der Vermittlung dar. Sobald das Anspielen des Balles zum oberen Zuspiel nicht mehr von der Schüler selbst, sondern von einem Partner übernommen wird, müssen verschiedene Anwurfbedingungen unterschieden werden. Neben der Genauigkeit und der Flughöhe des angeworfenen Balles kommt dem Abspielwinkel zwischen dem ange-

worfenen und dem zurückgespielten Ball eine besondere Bedeutung zu. Folgende Situationen können dabei unterschieden werden.



Die erste Variante des frontalen Rückspiels findet vor allem in Spielsituationen Anwendung, in denen der **übers Netz fliegende Ball** von dem Annahmespieler nahezu senkrecht ans Netz gepritscht wird.

Der zweiten Variante kommt **während des eigenen Angriffs** eine besondere Bedeutung zu. Das Pritschen senkrecht zur Körperachse wird dann leichter fallen, wenn das Zuwerfen präzise und mit einer hohen Flugkurve erfolgt. Dennoch stellt es bereits hohe Anforderungen an die räumliche Orientierungsfähigkeit der Schüler. Sie müssen die Flugbahn des anfliegenden Balles vorausberechnen, um gegebenenfalls den eigenen Körper in eine optimale Abspielposition zu bewegen (genauere Informationen im Modul Taktik 2 gegen 2 und Individualtaktik).

Die dritte Variante, bei der zu den Anforderungen an die räumliche Orientierungsfähigkeit noch die **Drehung in Abspielrichtung** vor dem eigentlichen Ballkontakt hinzu kommt, muss dann beherrscht werden, wenn nur noch der übers Netz fliegende Ball gefangen werden darf, der zweite und dritte Ballkontakt durch Pritschen erfolgen muss, oder aber wenn kein Fangen und Werfen des Balles mehr erlaubt ist.

**Der nächste Schritt besteht darin, dass ein gebaggerter oder zugepitschter Ball gepritscht werden muss.**

Dies ist zunächst keine grundsätzliche Veränderung gegenüber der vorhergehenden Situation.

Allerdings muss nun mit viel ungenaueren Pässen gerechnet werden. Außerdem erhöht sich der Zeitdruck erheblich. Dies bedeutet für die Vermittlung, dass unbedingt die Laufbewegung zum Ball in Verbindung mit dem Pritschen geschult werden muss.

Die situative Anwendung des oberen Zuspiels innerhalb des Spiels 2:2 bedarf somit einer guten begleitenden Technikschiulung. Dabei sollte nicht nur die technisch saubere Ausführung des Bewegungsablaufes im Vordergrund der Bemühungen stehen. Vielmehr müssen die Übungsformen so ausgewählt werden, dass sie den Anforde-

rungen im Zielspiel 2 gegen 2 Rechnung tragen. Eine frontale Aufstellung zweier Übender gestattet eine hohe Übungsintensität und kann deshalb als isolierte Technikschiulung anfangs durchaus eingesetzt werden. Im Hinblick auf die Anforderungen des Zielspiels 2 gegen 2 führt sie mittelfristig jedoch in eine Sackgasse. Möglichst früh in der Schulung des Pritschens müssen daher Richtungsänderungen und der Lauf zum Ball gefordert werden.

## **2. Worauf sollte bei der Vermittlung geachtet werden?**

### **• Korrekte Technik**

- Besondere Bedeutung erhält die korrekte Technik. Den Hauptanteil des Unfallgeschehens im Schul-Volleyball machen Fingerverletzungen bei der Anwendung des Pritschens aus. (siehe Modul Sicherheit Pritschen)
- Anfangs kann durchaus noch ein „Führen“ des Balles akzeptiert werden, d. h. der Ball kommt in beiden Händen noch einen Augenblick zur Ruhe.
- Nicht zu unterschätzen für ein sauberes Pritschen ist wie bei anderen Techniken der Ballbehandlung auch eine aktive Grundstellung, bevor der Ball gespielt wird. Die Bedeutung des Ballkontaktes wird oft überschätzt, während seine Vorbereitung häufig sträflich vernachlässigt wird.

### **• Fallhöhe reduzieren**

Anfangs sollte daher die Fallhöhe des Balles und damit die Geschwindigkeit des Balles reduziert werden. Ebenso ist über verschiedene Übungen ein Gefühl für die korrekte Hand- und Fingerstellung zu vermitteln.

### **• Anschauliche Bewegungsanweisungen**

Sehr hilfreich sind Metaphern und sogenannte umweltgebundene Informationen, durch die Bewegungsanweisungen für Schüler anschaulicher und damit leichter umsetzbar sind.

#### Hand- und Fingerstellung:

- Deine Hände sind wie ein Körbchen, in das der Ball fällt.
- Der rechte Daumen zeigt ins linke Auge, der linke Daumen ins rechte Auge.
- Du kannst durch das Dreieck von Daumen und Zeigefingern den anfliegenden Ball beobachten.

#### Treffpunkt beim Spielen des Balles

- „Stell dir vor, du hast eine sehr dicke zwei Liter Flasche, die du ganz weit unten mit beiden Händen umfasst und vor dich hältst. Du führst die Flasche nun so weit nach oben, dass du aus der Flasche trinken kannst.“
- Stell dich so zum Ball, dass du ihn köpfen könntest.

### Hand- und Fingerstellung beim Spielen des Balles

- Deine Hände bilden ein Körbchen, in das der Ball fällt.
- Daumen und Zeigefinger bilden ein kleines Dreieck, (oder besser, falls die Schüler damit etwas anfangen können eine „Raute“), Unterarme und Schultern ein großes Dreieck.
- Halte die Finger so, dass du den Ball wie durch ein Fernrohr beobachten kannst.

### Spielen des Balles:

- Du streckst dich so dem Ball entgegen, wie ein Maiskorn, aus dem ein Popcorn“ entsteht. Diese Anweisung wird akustisch unterstützt durch ein „Pop“.
- Deine Finger sind wie ein Trampolintuch, auf das der Ball fällt, das dabei etwas nachgibt und aus dem der Ball sofort wieder hochgeschleudert wird.
- In dem Körbchen, das du mit den Händen bildest, befinden sich Stahlfedern, die durch den anfliegenden Ball etwas zusammengedrückt werden. Sie bewirken, dass der Ball sofort aus dem „Korbchen“ wieder herausgeschleudert wird.

### Vorbereitung der Handstellung und Bewegung der Hände nach dem Pritschen

- Vor dem Pritschen beten und nach dem Pritschen beten.
- Deine Hände bewegen sich beim Pritschen so wie die beiden durchschwingenden Flügel der Tür eines Saloons aus einem „Western-Film“.

### • **Ballmaterial**

- Eher skeptisch stehen wir dem Einsatz von **zu weichen Bällen** (Schaumgummi/Zeitlupenbällen, Beach-Volleybälle sind dagegen durchaus geeignet) in Bezug auf den Technikerwerb gegenüber. Sie verführen zu einer falschen Daumenstellung, die dann beim Spiel mit den normalen Bällen mühsam wieder abgebaut werden muss. Sie sollten u. E. nur dann bei einzelnen Schüler und Schülerinnen eingesetzt werden, wenn diese deutliche Angst vor Verletzung zeigen, und sie auch beim Spiel mit Beach-Volleybällen noch Angstreaktionen erkennbar sind. Sie haben aber durchaus ihren Platz in einem der Vermittlung des Volleyballspiels vorgeschalteten vorbereitenden integrativen Vermittlungsmodell, wo es lediglich um die grundlegende Erfahrung des „Volley - Spielens“ geht.
- Sehr zu unterstützen ist der Einsatz von Mini-Volleybällen. Sie sind etwas kleiner und leichter, entsprechen aber ansonsten weitgehend dem Standardball.
- Schwerere Bälle sollten vor allem zur Bewegungskorrektur allerdings nur in Verbindung mit dem Werfen und Fangen des Balles eingesetzt werden.

- **Situationsgerechtes Handeln schulen**

Das Lesen von Bewegungen und Spielsituationen stellt eine grundlegende Leistungsvoraussetzung für das Volleyballspiel dar. Im Sportunterricht wird man die dazu benötigten Fähigkeiten aus Zeitgründen nur begrenzt schulen können. Dennoch sollte man sich bemühen, immer wieder über einfache Aufgabenstellungen das Denken in wenn - dann Beziehungen und daraus resultierendes Handeln zu fördern. Der mit dem kurzzeitigen Ballkontakt verbundene Zeitdruck kann so reduziert werden. Die Schüler haben mehr Zeit für das Spielen des Balles und können dadurch Sicherheit und Präzision ihrer Aktionen erhöhen.

- **Übungs-/Spielformen mit Wettkampfcharakter anbieten**

Zur Motivationssteigerung können kleine Spiele gut eingesetzt werden, in denen durch entsprechende Aufgabenstellungen eine hohe Flugkurve des gepritschten Balles erzwungen wird (Pritschen über das Netz; Baustellenband; auf einen Fänger, der auf einem kleinen Kasten stehend den Ball über Kopfhöhe fangen muss u. ä.). Durch Zählen der Treffer oder aber auch der Zahl der ununterbrochenen Wiederholungen können leicht motivierende Spielformen entwickelt werden.

- **Individualtaktik: siehe Modul Individualtaktik Zuspiel**

Hinweise zum Verständnis der nachfolgenden Skizzen:

**Alle Bewegungen des Balles sind durch rote und durchgehende Linien gekennzeichnet!**

**Alle Laufbewegungen der Schüler sind durch blaue und gestrichelte Linien gekennzeichnet.**

**Felder sind nur dann eingezeichnet worden, wenn dies zum Verständnis der Übungsabläufe notwendig war.**

### 3. Übungsbeispiele

#### **Spielerische Vorbereitung**

**Ziel:** Handstellung erproben

**Ablauf:** Schiebewettkämpfe in der Bauchlage:

A und B liegen sich gegenüber und drücken beide Hände gegen den Ball (möglichst Pritschhaltung). Beide versuchen sich gegenseitig wegzudrücken.

#### **Übungsbeispiel 1 Video vorhanden (von vorne und von der Seite)**

**Ziel:** Fingerstellung erproben

**Ablauf:**

- Handhaltung durch Auflegen der Hände auf den Ball ausprobieren; dabei den Ball anheben und über der Stirn die Handhaltung überprüfen („Wäre der Ball durchsichtig müsstest du durch ihn hindurch und die Decke der Turnhalle sehen können!“)
- Hände auf den Ball pressen, Daumen-Zeigefinger-Position prüfen. Die Hände langsam vom Ball nehmen und über die Stirn führen. („Ist noch immer eine körbchenartige Position der Hände zu erkennen?“)

**Alternative:** Ball in Pritschhaltung mit einer Ganzkörperstreckung gegen die Wand drücken.

#### **Übungsbeispiel 2 (Video vorhanden)**

**Ziel:** Bewegungsimpuls erproben

**Ablauf:** A hält den Ball in Pritschhaltung und wirft ihn nach einer Auftaktbewegung nach unten mit einer Ganzkörperstreckung in Pritschhaltung zu einem Partner.

#### **Übungsbeispiel 3**

**Ziel:** Bewegungsimpuls erproben, Gefühl für die Ganzkörperstreckung entwickeln

**Ablauf:** A hält den Ball in Pritschhaltung, B (steht evtl. auf einer Bank) drückt von oben gegen den Ball, A streckt sich gegen den Widerstand.

#### **Übungsbeispiel 4 (Video vorhanden)**

**Pritschen nach Eigenanspiel**

**Ziel:** Durch geringe Fallhöhe des Balls das Pritschen erleichtern

**Ablauf:** A wirft sich den Ball selbst an, beugt dabei die Knie und Hüfte und pritscht anschließend den Ball während einer Ganzkörperstreckung zu einem Partner.

**Variante (Video vorhanden):** Pritschen nach Kontrollpass

A wirft sich den Ball selbst an, beugt dabei die Knie und Hüfte, pritscht den Ball ein-

mal vor sich hoch („Kontrollpass“) und pritscht anschließend den Ball während einer Ganzkörperstreckung zu einem Partner.

**Die folgenden Übungen können alle ebenfalls durch das Spielen eines Kontrollpasses variiert werden.**

### Übungsbeispiel 5

#### Abwechselnd über das Netz

**Ziel:** Pritschen nach Eigenanspiel über ein hohes Hindernis, erzwingen der Gesamtkörperstreckung

#### Ablauf:

A/B hintereinander vor dem Netz oder Baustellenband, A mit Ball

#### Phase 1

- A pritscht den Ball nach Eigenanspiel über das hoch gespannte Netz/Baustellenband, läuft unter dem Netz durch, überholt den Ball und dreht sich so, dass er den Ball frontal vor der Brust fangen kann und fängt den Ball (im Stehen, im Knien, im Sitzen), bevor dieser **zum zweiten Mal** auf den Boden aufprellt.

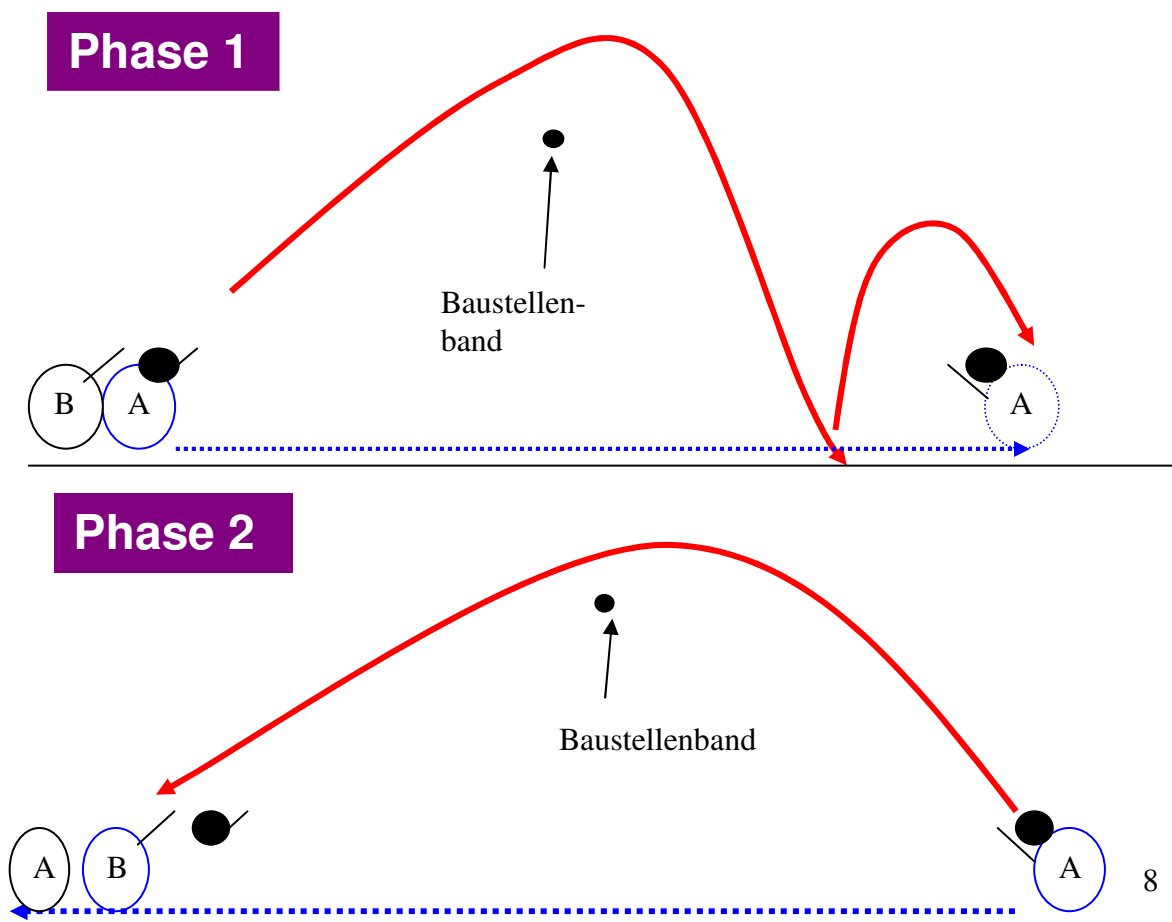
#### Phase 2

- Anschließend pritscht er nach Eigenanspiel zurück zu seinem Partner und läuft wieder zurück zu seiner Ausgangsposition.
- B fängt den Ball und führt die Übung ebenfalls durch

#### Varianten

- Der Ball wird angeworfen mit senkrechter Stellung der Schultern zum Netz. Nach dem Anwurf Drehung unter den Ball, so dass die Schultern in Pritschrichtung zeigen.
- Den von A zurückgespielten Ball pritscht B erst mit einem Kontrollpass hoch, bevor er ihn fängt.
- B pritscht direkt.

#### Seitliche Darstellung





## Übungsbeispiel 6

### Üben in der Dreiergruppe

**Ziel:** Früh die Pritsrichtung lesen, sich verständigen

**Ablauf:**

**1. Phase**

A steht vor B und C.

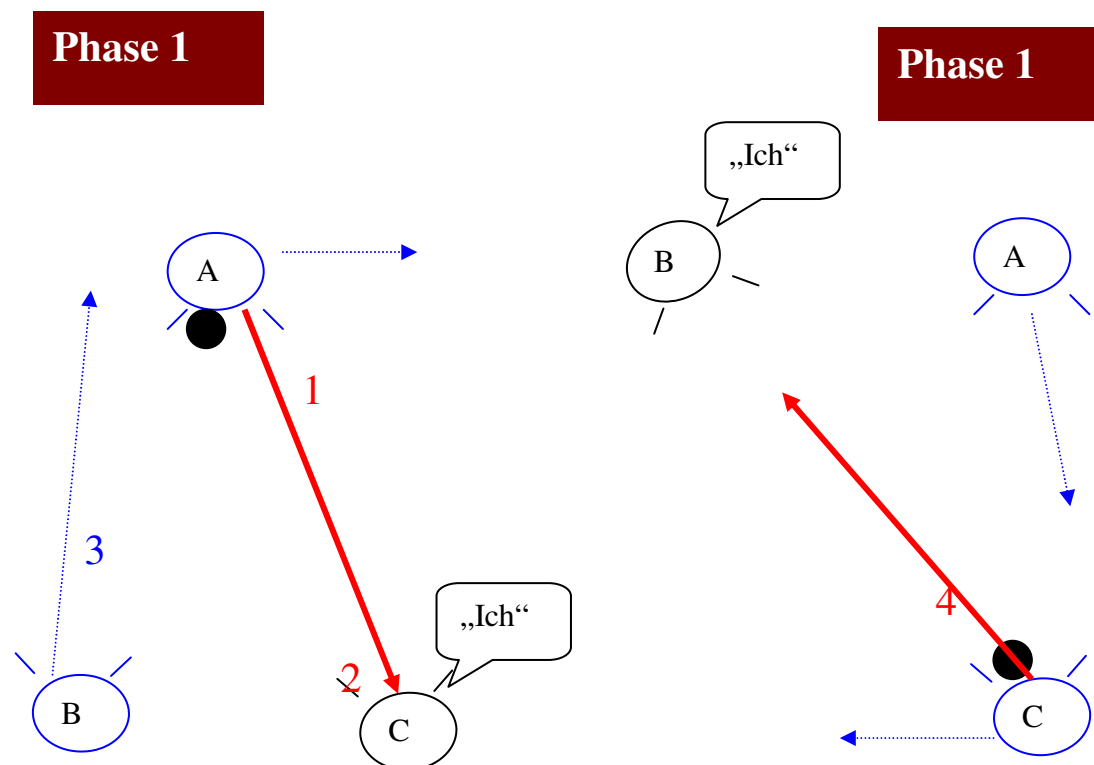
- A wirft sich selbst den Ball an und spielt auf B oder C ( hier C ) (1).
- C ruft „Ich“ und fängt den Ball (2).
- Wer den Ball nicht annimmt (hier B), läuft neben A (3). A rückt etwas zur Seite

**2. Phase**

- Anschließend spielt C den Ball wieder auf einen der beiden Annahmespieler(4).

**Variante:**

Der Ball wird nicht gefangen, sondern mit einem Kontrollpass hochgespielt.



## Übungsbeispiel 7

### Unterschiedliche Ziele treffen

**Ziel:** Ein dosierter Kräfteinsatz beim Pritschen soll erprobt werden

**Ablauf:**

A bis F oder mehr hintereinander mit Ball auf einer Seite des hoch gespannten Netzes.  
Auf der anderen Seite befinden sich drei Matten in unterschiedlicher Entfernung zum Netz.

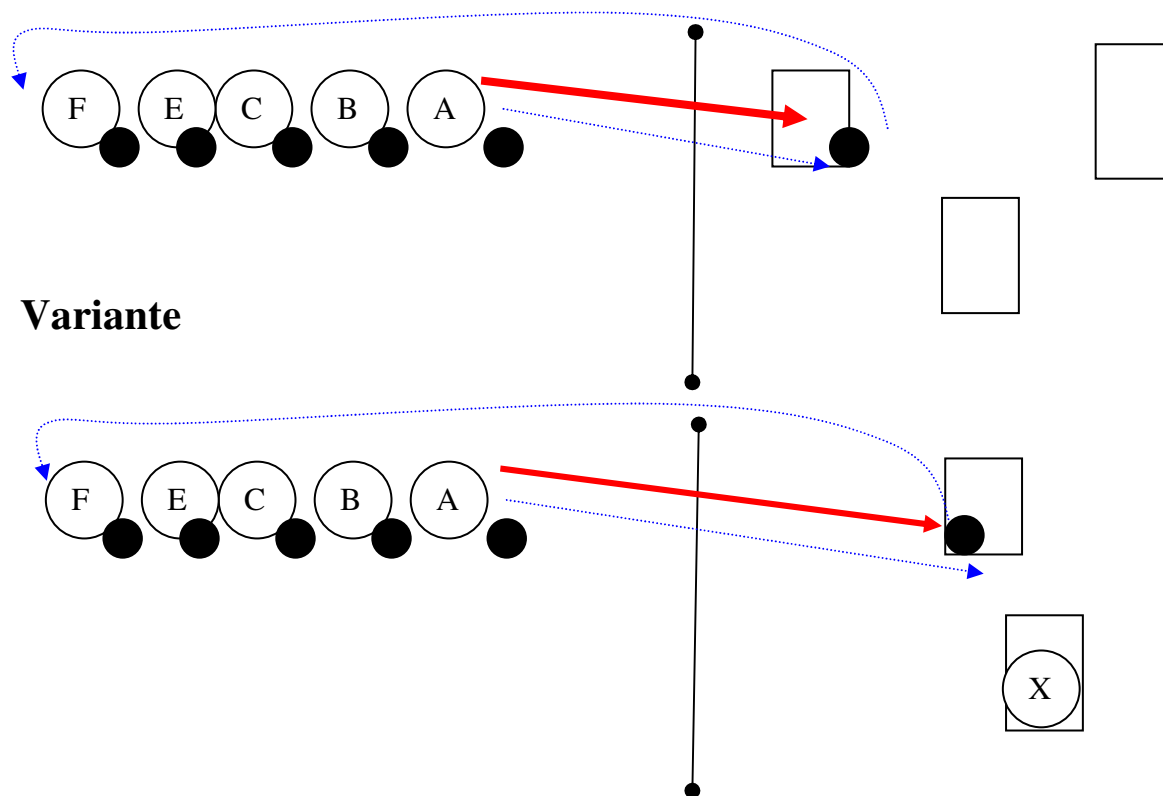
- A pritscht nach Eigenanspiel und versucht eine der Matten zu treffen.
- Wer nach Eigenanspiel gepritscht hat, holt seinen Ball selbst wieder und schließt sich hinten an.
- Wer oder welche Gruppe hat zuerst alle drei Matten (einmal oder auch mehrfach) getroffen.  
Es darf nicht zweimal hintereinander auf ein Matte gepritscht werden.

**Variante:**

**Ziel:**

**A. o., vor dem Pritschen Gegner beobachten**

- Auf einer von zwei Matten steht ein Schüler (X)
- Immer im Augenblick des Anwerfens springt er auf eine der beiden Matten, der pritschende Schüler muss dies sehen und die nicht besetzte Matte anspielen.  
Natürlich eignen sich auch andere Ziele für diese Aufgabenstellungen.



## Übungsbeispiel 8 (Video vorhanden)

Den zugeworfenen oder zugepritschten Ball direkt zurückpritschen

**Ziel:** Einstellung auf eine größere Fallhöhe des Balles

**Ablauf:**

A wirft den Ball aus geringer Entfernung mit einem Schockwurf zu B, B pritscht den Ball zurück. Entfernung und die Zuwerfhöhe allmählich vergrößern.

**Variante:** A wirft Ball zu, B pritscht sich den Ball einmal selbst hoch („Kontrollpass“), bevor er zurückpritscht.

### Übungsbeispiel 9

**Wer pritscht, wird Steller auf der anderen Seite des Netzes**

**Ziel:** Pritschen eines zugeworfenen Balles über das Netz

**Ablauf:**

A und B auf einer Seite, A hat den Ball, C auf der anderen Seite.

**Phase 1**

- A wirft den Ball zu B (1)
- B pritscht über das Netz auf C (2), C fängt den Ball
- B geht unter dem Netz durch (3)

**Phase 2**

- C wirft den Ball auf B (4)
- B wirft den Ball parallel zum Netz auf C (5)
- C pritscht über das Netz auf A (6), der in der Zwischenzeit die Abwehrposition eingenommen hat.

**Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:**

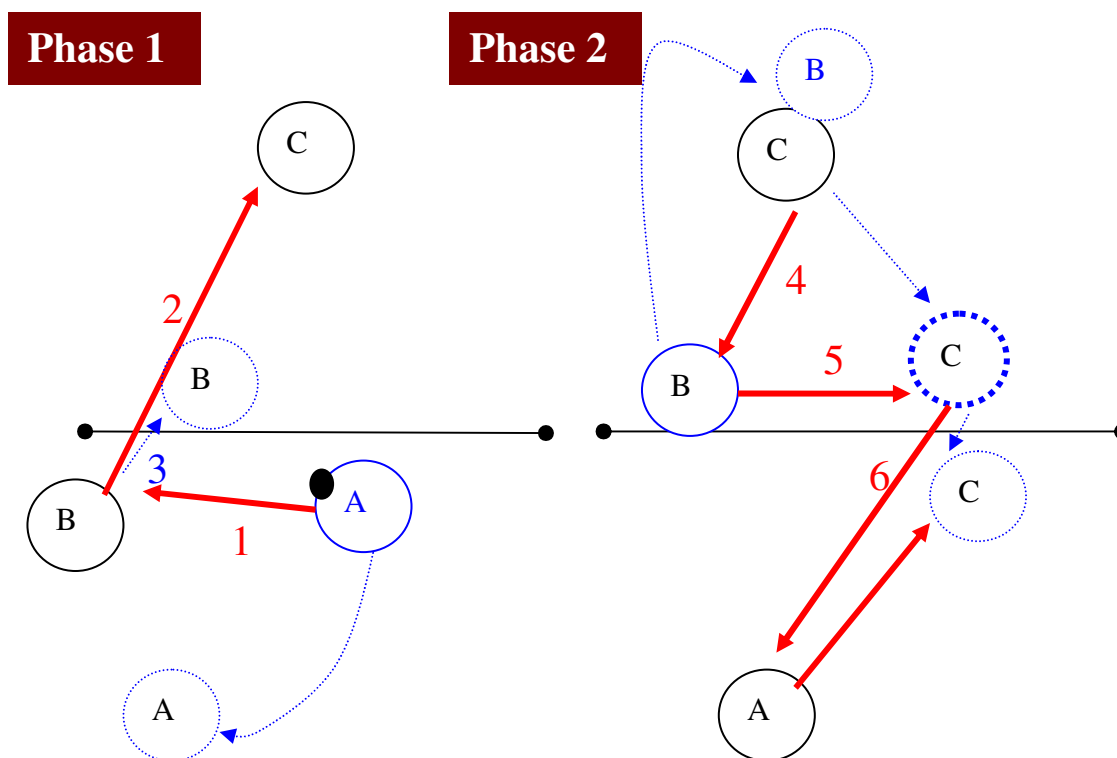
**Präzisionsdruck**

Der von hinten zugeworfene Ball wird direkt parallel zum Netz gepritscht.

Der Ball wird nicht mehr gefangen, sondern nur noch gepritscht.

**Belastungsdruck:**

A läuft nach dem Zuspiel auf B erst bis zu einer Markierung und nimmt dann den von C gespielten Ball an.



## Übungsbeispiel 10

### Zweimalige Trefferchance

**Ziel:** Unterschiedlichen Krafteinsatz beim Pritschen erproben.

#### Ablauf

B bis E hintereinander auf einer Seite des hoch gespannten Netzes

Ein **Zuwerfer (Z)** steht etwa 3 bis 4 m entfernt neben einem Ballcontainer am Netz.

A reicht Bälle an.

Auf der anderen Seite befinden sich drei Matten in unterschiedlicher Entfernung zum Netz, die getroffen werden müssen.

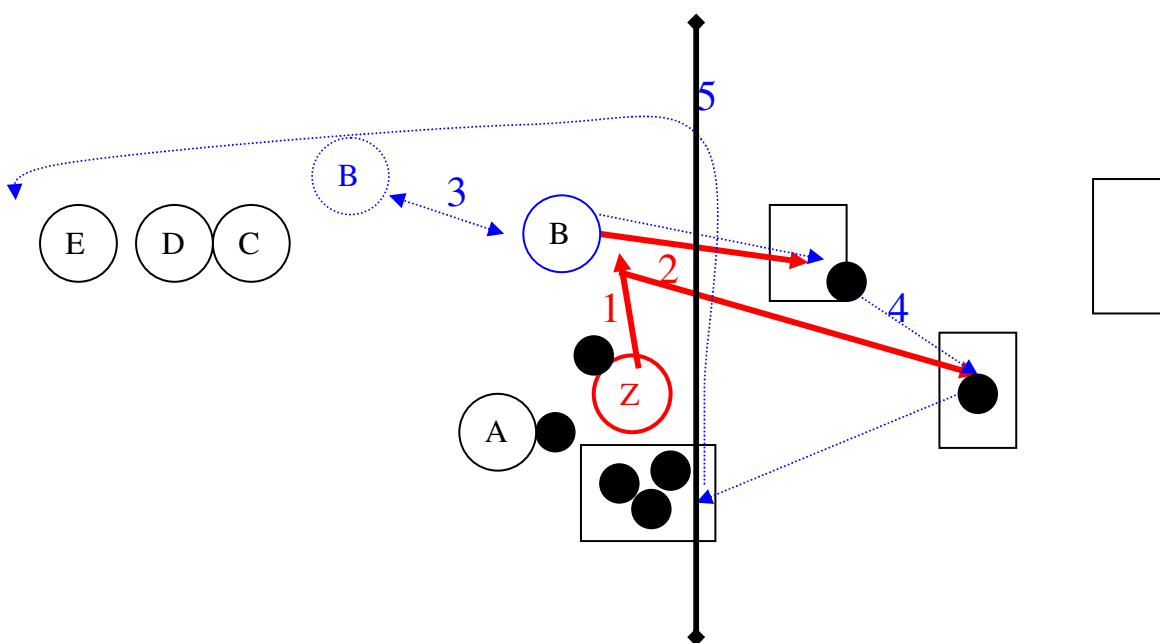
- Zuwerfer wirft oder pritscht den angereichten Ball auf B (1)
- B pritscht übers Netz und versucht eine Matte zu treffen (2)
- B zurück in die Lauerstellung (3)
- Z wirft erneut auf B, B pritscht über das Netz aber auf eine andere Matte
- B holt zwei Bälle (4), legt sie in den Ballcontainer und schließt sich hinter E an (5)

Wer oder welche Gruppe hat zuerst eine bestimmte Anzahl von Treffern?

Evtl. die Lauerstellung markieren.

#### Variante:

Wenn das Sprungpritschen bereits eingeführt ist, spielt B im Sprung über das Netz



## Übungsbeispiel 11

### Ununterbrochen pritschen

**Ziel:** Einstellung auf ungenaue Bälle, schnell zum Ball bewegen

**Ablauf:** Paarweise pritschen.

#### Varianten:

- Ununterbrochen pritschen, immer mit Kontrollpass
- Entfernung dabei verändern
- Pritschen gegen die Wand (mit Markierung an der Wand)

## Übungsbeispiel 12

### Mehrere Aktionen nacheinander

**Ziel:** Pritschen - Spielphase unter erleichternden Bedingungen üben

Ablauf:

B bis E hintereinander auf einer Seite des hoch gespannten Netzes

Ein Zuwerfer (Z) steht etwa 3 bis 4 m entfernt neben einem Ballcontainer am Netz.

A reicht Bälle an.

F auf der Gegenseite in der Annahme: G in Warteposition; I als Fänger am Netz

- Zuwerfer wirft oder pritscht den angereichten Ball zu B (1)
- B pritscht übers Netz auf F (2)
- F pritscht auf I (3), der legt den Ball nach einem Kontrollpass in den Ballcontainer (4)
- Anschließend Wiederholung der Aktion

Danach Platzwechsel:

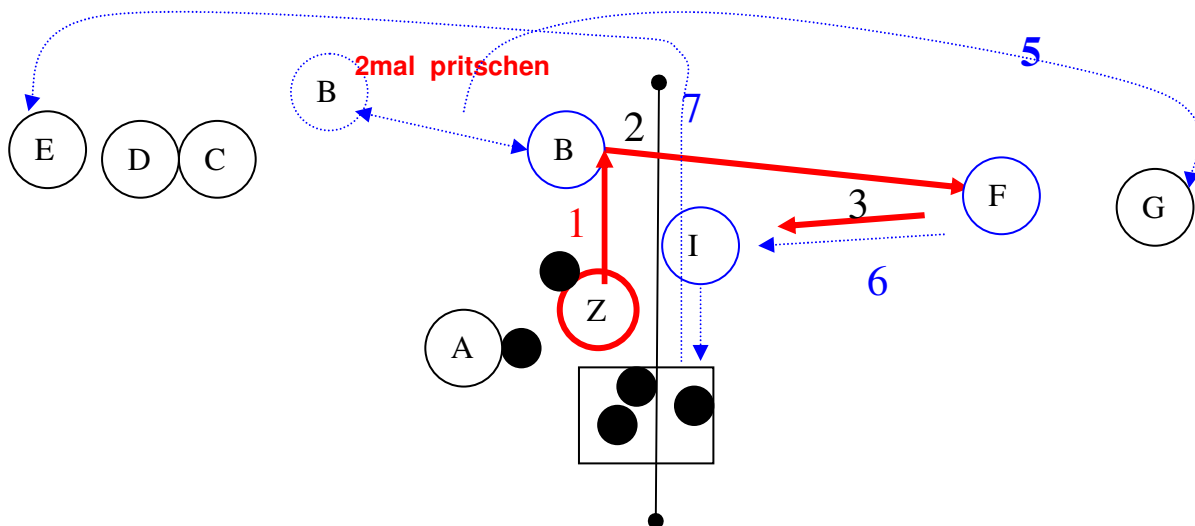
- B hinter G (5), F auf die Position von I (6), I hinter E (7)

**Varianten:**

a) Der Ball soll nicht genau auf G gespielt werden, sondern nach rechts oder links in einer etwa 3m breiten Zone

b) Zwei Schüler in der Annahme. Platzwechsel bereits nach einmaligem Pritschen

Organisation wie oben jedoch zwei Schüler in der Annahme. Ein Schüler auf Warteposition hinter den beiden. Der Ballfänger am Netz entfällt. Einer der beiden Schüler nimmt an, der andere läuft ans Netz, fängt den Ball nach einem Kontrollpass und legt den Ball in den Container. Der wartende Schüler hat mittlerweile die freie Position besetzt.



## Übungsbeispiel 14

### Genaueres Anwerfen gefordert

**Ziel:** Pritschen nach einer Körperdrehung unter den Ball sowohl nach rechts als auch nach links

#### Ablauf:

A, B, C, D hintereinander, jeder mit Ball, frontal zum Netz, Abstand etwa 2m

E und F als Fänger auf den Positionen 2 und 4

- A wirft sich den Ball selbst in Richtung Netz an(1)
- dreht sich unter den Ball (2)
- pritscht parallel zum Netz auf E (3)
- und läuft sofort hinter seinem Ball her auf die Position von E (4)
- E fängt den Ball und schließt sich hinter D an (5)

Sobald A die Netzposition frei gemacht hat:

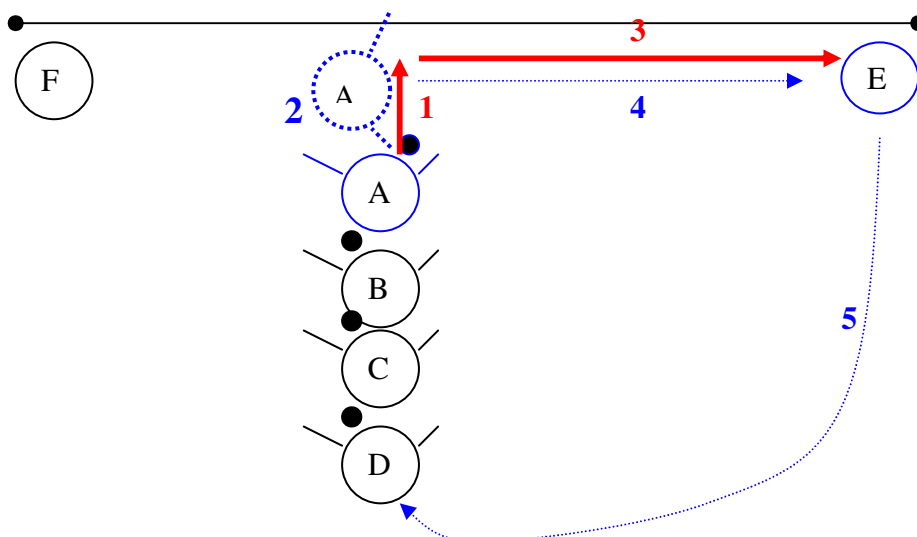
- B wirft sich den Ball selbst an
- dreht sich unter den Ball und pritscht auf F
- und läuft sofort hinter seinem Ball her auf die Position von F
- F fängt den Ball und schließt sich hinter E an.

#### Variante:

Ablauf: s. o.

Der Ball wird von dem Hinterschüler angeworfen.

- A ohne Ball am Netz
- B wirft den Ball auf A



### Übungsbeispiel 15

#### Abspielwinkel schrittweise vergrößern

**Ziel:** Pritschen nach einer Körperdrehung schrittweise erschweren

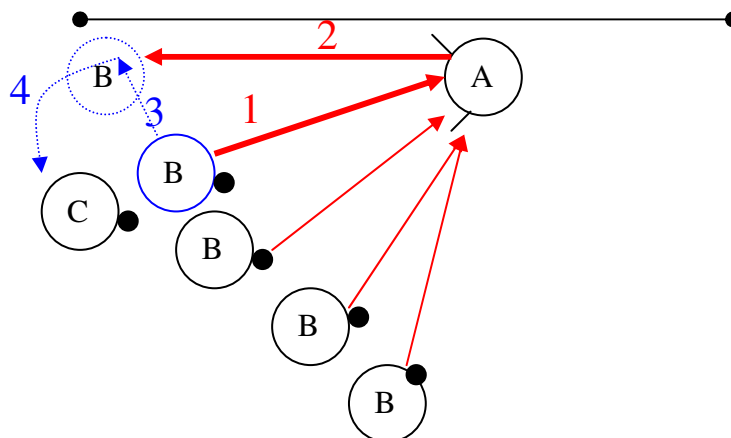
**Ablauf:**

B und C mit Ball

A am Netz

- B wirft sich den Ball selbst an, pritscht auf A (1)
- A dreht sich unter den Ball und pritscht parallel zum Netz nach außen (2)
- B ist auf diese Position gelaufen und fängt dort den Ball nach einem Kontrollpass (3) und läuft wieder zurück auf die Ausgangsposition hinter C (4)
- In der Zwischenzeit spielt C auf A.

Den Abspielwinkel allmählich vergrößern.



### Übungsbeispiel 16

Vierergruppe mit Nachlaufen

**Ziel:** Pritschen nach einer Körperdrehung und einer Bewegung zum Ball

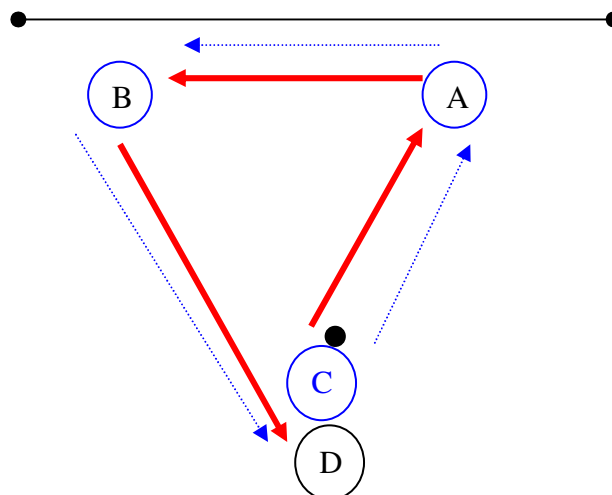
**Ablauf:**

Im Dreieck pritschen, wer gepritscht hat, läuft hinter seinem Ball her

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

**Zeitdruck:**

Wer von hinten ans Netz läuft, muss zunächst mit dem Bauch den Boden berühren, bevor er den Ball am Netz spielt.



## Übungsbeispiel 17

### Stellen unter Druck

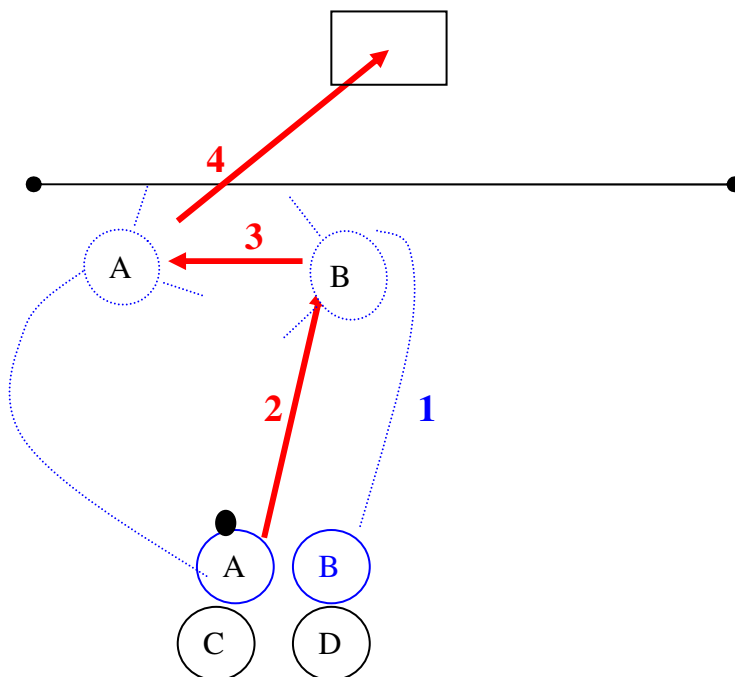
**Ziel:** Pritschen nach einer Körperdrehung und einer Laufbewegung zum Ball

#### Ablauf:

A und B nebeneinander etwa vier bis fünf m vom Netz entfernt

- A schlägt auf den Ball
- B läuft ans Netz (1)
- A pritscht Ball auf B (2) und läuft anschließend in die „Lauerstellung“
- B dreht sich in die Pritschrichtung und stellt den Ball für A (3)
- A pritscht über das Netz auf ein Ziel (4)
- C und D sind an der Reihe
- A und B machen die Übung anschließend auf der Gegenseite mit einem Wechsel der Aufgaben

Welches Paar erzielt die meisten Treffer?





## Übungsbeispiel 18

### Paarweise kurz kurz lang

**Ziel:** Pritschen nach einer schnellen Bewegung zum Ball

**Ablauf:**

**Phase 1**

A pritscht langen Pass auf B (etwa 5 m) (1)

B pritscht kurz zurück auf A (etwa 2m) (2)

A pritscht kurz zurück auf B (etwa 2m) (3)

**Phase 2**

B pritscht lang zurück auf A (4)

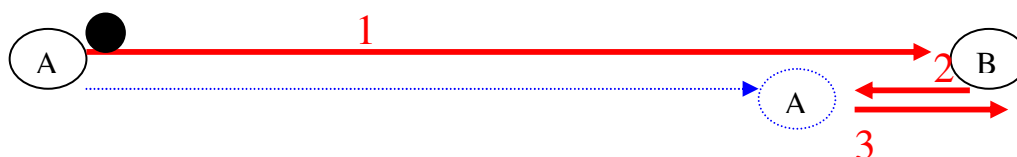
A pritscht kurz zurück auf B usw.

**Variante:**

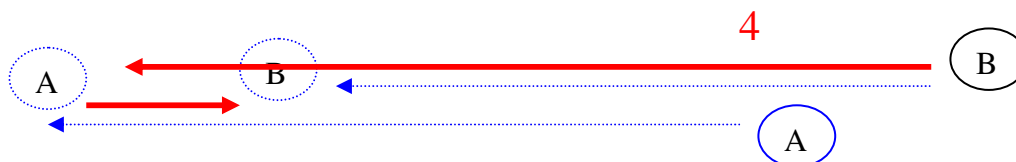
Der kurze Pass, der nach dem langen Pass gespielt wird, kann immer etwas nach rechts oder links gespielt werden

**Hinweis:** Sehr gute Aufwärmübung

## Phase 1



## Phase 1



### Übungsbeispiel 19

#### Chef gegen Lehrling

##### Ziel:

- Früh erkennen, wohin der Ball gespielt wird
- Pritschen nach einer Bewegung zum Ball

##### Ablauf:

Paarweise pritschen. A soll die Pässe so variieren, dass B sich in einem Feld von etwa  $9\text{m}^2$  intensiv zum Ball bewegen muss.

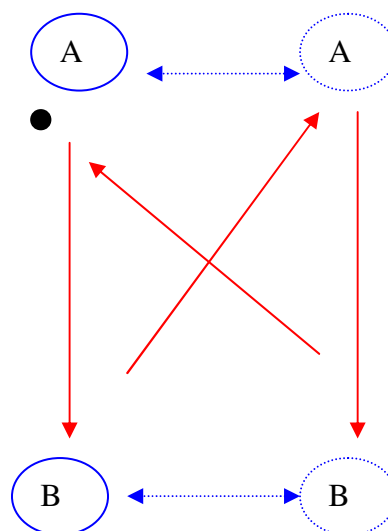
### Übungsbeispiel 20

#### Longline und diagonal

**Ziel:** Pritschen nach Sidestep rechts und Sidestep links

##### Ablauf:

- A pritscht immer longline
- B pritscht immer diagonal
- Seitliche Bewegung etwa 3m



### Übungsbeispiel 21

#### Pritschen paarweise mit Kontrollpässen und mit Zusatzaufgaben

**Ziel:** Pritschen unter Druck nach intensiver Laufbewegung zum Ball

##### Ablauf:

- A pritscht auf B
- B zurück auf A
- A spielt Kontrollpass
- B berührt die Wand (etwa 3m bis 5 m entfernt)
- A spielt wieder auf B

## Übungsbeispiel 22

### Ball am Netz erlaufen

**Ziel:** Stellen des Balles nach einer Laufbewegung ans Netz

#### Ablauf

##### A mit Ball am Netz;

B, C, hintereinander 4m bis 5 m Abstand zum Netz

D, E hintereinander 4m bis 5m Abstand zum Netz

Abstand: Zwischen beiden Paaren etwa 6m bis 7 m

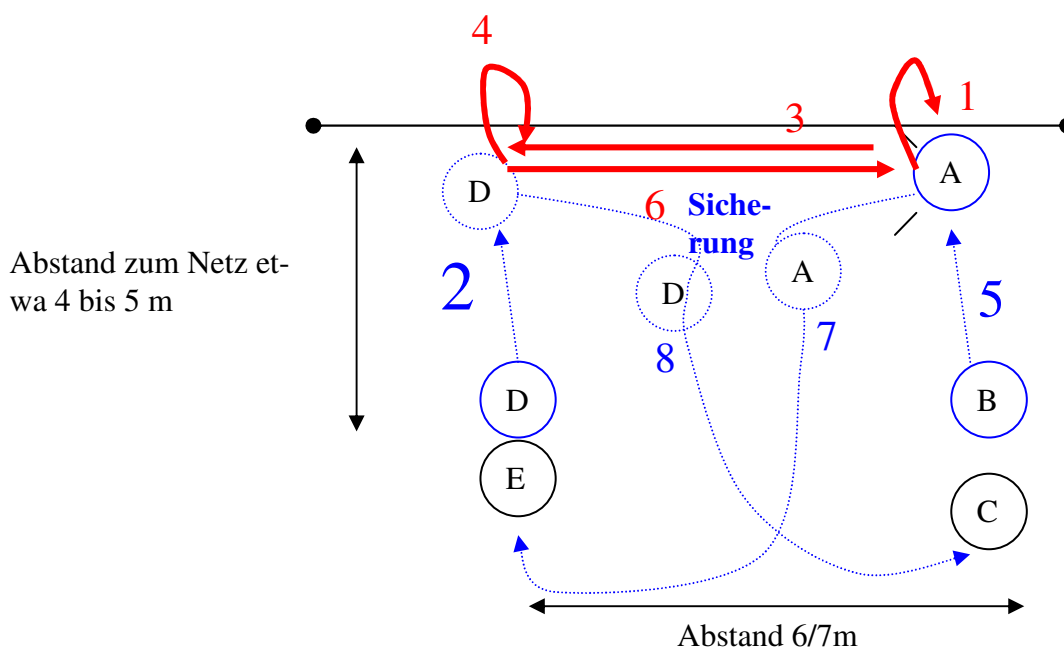
- A beginnt am Netz.
- A wirft sich den Ball selbst an (1)
- Startsignal für D, ans Netz zu laufen (2)
- A pritscht den Ball parallel zum Netz auf D (3)
- D spielt Kontrollpass (4)
- Startsignal für B, ans Netz zu laufen (5)
- anschließend Pass von D auf B (6) usw

##### Platzwechsel:

- A, Sicherung andeuten, anschließend hinter F (7)
- D Sicherung andeuten, anschließend hinter E (8)

##### Variante:

Ohne Kontrollpass



## Übungsbeispiel 23

### Fester Zuspieler am Netz

Ziel: Stellen nach Lauf zum Ball

#### Ablauf:

A als fester Zuspieler am Netz  
 B, C hinter der Markierung („Läuferposition“) in Bauchlage  
 D im Feld  
 E, F, G hinter dem Feld auf der Warteposition

- A pritscht auf D (1)
- B startet aus der Bauchlage ans Netz (2)
- D spielt auf B (3)
- B pritscht auf A (4)
- A pritscht auf E

#### Platzwechsel:

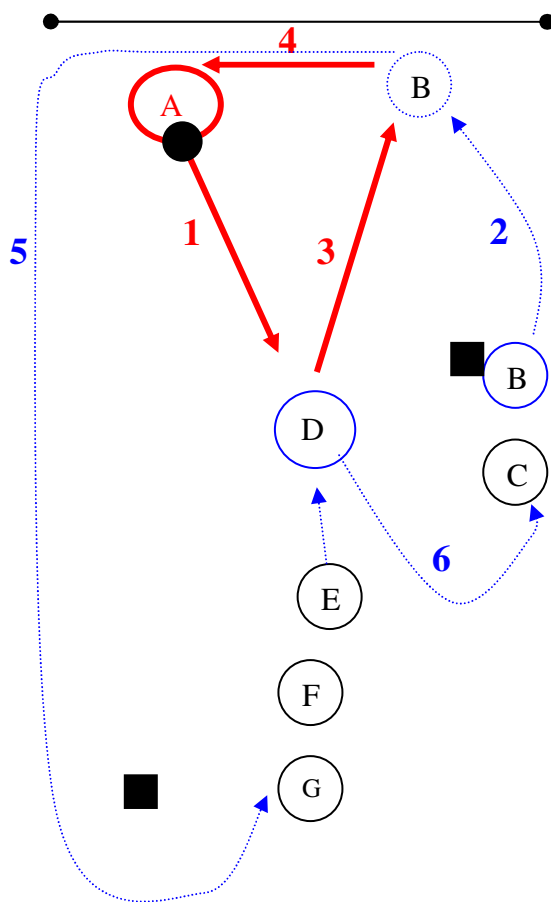
- B um A hinter G (5)
- D hinter C in die Bauchlage (6)

#### Variante.

Es befinden sich zwei Schüler in der Annahme.

Wer angenommen hat, läuft hinter C

Der Schüler auf der Warteposition füllt den freien Platz auf.



## Übungsbeispiel 24

### Zwei können annehmen

#### Ziel:

- Pritschen nach einer Laufbewegung
- Entscheiden, wer annimmt

#### Ablauf:

A als fester Zuspieler am Netz, neben sich Ballcontainer  
D als Fänger neben dem Ballcontainer

B, C nebeneinander etwa 5m bis 6m Abstand zum Netz

Dahinter E, F, und G, H

- A nimmt sich Ball aus dem Container und pritscht auf B oder C (hier B) (1)
- C nimmt nicht an und läuft ans Netz (2)
- B nimmt an und spielt den Ball diagonal ans Netz zu C (3)
- C dreht sich unter den Ball und spielt den Ball auf D (4)
- D legt ihn in den Ballcontainer.
- A spielt den nächsten Ball auf E oder F.

**Werden C, F oder H angespielt, läuft der andere Spieler senkrecht ans Netz und spielt den Ball über A auf D.**

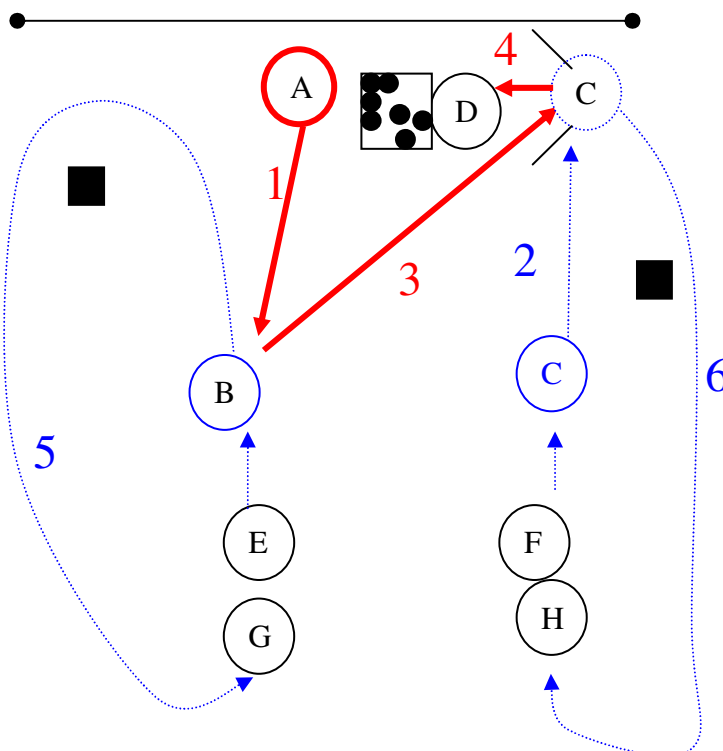
Platzwechsel:

B um die Markierung hinter G (5)  
C um die Markierung hinter H (6)

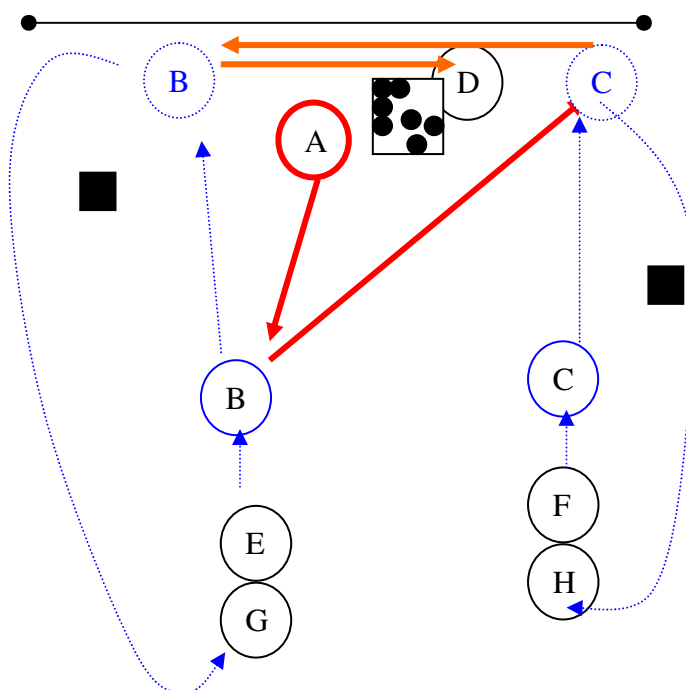
#### Variante:

C spielt den Ball über D und A auf B

B spielt anschließend den Pass auf D



#### Variante



#### **4. Probleme im Bewegungsablauf und Korrekturmöglichkeiten**

Erst die Ursachen klären, ehe Korrekturübungen angeboten werden!

Ursachen für die unten aufgeführten Probleme können sein:

- Wahrnehmungsprobleme (schlechte dynamische Sehschärfe)
- falsche Bewegungsvorstellung,
- schlechte Grundstellung/Konzentration/Vorbereitung,
- Koordinationsschwäche
- fehlende Motivation

Stellung zum Ball stimmt nicht, Ball wird in Rücklage gepritscht; der Ball wird zu tief gepritscht

→ Konsequenz: Der Ball wird nur senkrecht nach oben gepritscht oder springt nach hinten weg

- a) Schüler unterläuft den Ball
- b) Schüler hat beim Pritschen eine zu starke Schrittstellung

Korrekturübungen:

- Bewegungsführung: Ball von oben in die Hände des Schülers drücken; Ball muß gegen diesen Widerstand nach vorne oben gedrückt werden
- Kontrollpässe spielen, dabei nach vorne bewegen
- Paarweise über einen Höhenregler (Band) spielen, eventuell mit Kontrollpass
- Spiel gegen die Wand
- Ball erlaufen und köpfen
- Ball in Pritschhaltung anheben und damit einen zugeworfenen Tennisball pritschen

Koordination der Gesamtkörperstreckung gelingt nicht

→ Konsequenz: es können keine langen/hohe Pässe gespielt werden:

- a) Schüler pritscht den Ball erst am Ende der Streckung
- b) Schüler bricht die Streckung zu früh ab
- c) Schüler pritscht ohne vorbereitende Absenkung des Körperschwerpunktes

Korrekturübungen:

- Ball aufprellen lassen und möglichst hoch pritschen
- Mit schweren Bällen in Pritschhaltung werfen und fangen lassen
- Sich selbst den Ball anwerfen, dabei bewusst Körperschwerpunkt nach unten senken und mit aktiver Streckung über ein hohes Band pritschen, dabei Entfernung zum Band vergrößern
- Bewegungsführung: Ball von oben in die Hände des Schülers drücken; Ball muß gegen diesen Widerstand nach vorne-oben gedrückt werden

Fingerstellung/Armhaltung ist nicht korrekt

→ Konsequenzen: Verletzungsgefahr, Ballflug kann nicht kontrolliert werden, Ball springt seitlich weg, kein zeitgleicher Kontakt der Hände mit dem Ball, starke Rotation des Balles

- a) Finger und vor allem Daumen zeigen bereits vor dem Ballkontakt zum Ball hin, das Handgelenk ist nicht nach hinten abgeknickt, die Finger sind nicht genug gespreizt („Körbchenstellung“), starke Rotation des Balles
- b) Die gespreizten Finger werden nach dem Pritschen geschlossen
- c) Ellbogen stehen zu weit auseinander

#### Korrekturübungen:

- Mit schweren Bällen in Pritschhaltung werfen und fangen
- Vor dem Pritschen die Hände an die Schläfen legen
- Bewegungsanweisung: „Vor und nach dem Pritschen beten“
- Kontrollpässe spielen, dabei auf Fingerstellung achten
- Im Sitzen den Ball zurückspielen
- Bewegungsführung: Ball von oben in die Hände des Schülers drücken; Ball muß gegen diesen Widerstand nach vorne oben gedrückt werden

#### **Literatur**

EICHINGER, M.; GASSE, M.; NIEMCZYK, A.; ZIEGLER, J.: Volleyball-Kartothek 4. Zuspiel. Münster 1989.

FRITZENBERG, M./ RODE, J.: Sportkartei 5. OE 10. Klasse. Band III Volleyball. Puchheim 1997.

KORTMANN, O.; RÖHRS, U.; WESTPHAL, G.: Volleyball-Kartothek 5. Angriff und Block. Münster 1991.

FRÖHNER, B.: Spiele für das Volleyballtraining. Berlin O. 1995.

BACHMANN, E. / BACHMANN, M. (Red.): 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beach-Volleyball. Schorndorf 1998.

#### **Internet**

<http://www.sportunterricht.de/sportarten.html>

<http://www.volleyball-training.com/>

<http://www.volleyball-training.de/>

<http://www.sportpaedagogik-online.de/stwtz.html>

<http://www.atse.at/volleybase/uebung/ue2uz.html>

<http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/material/download/Sportarten/VB/Spielreihe.htm>

<http://www.sport-unterricht.de/spiel/vb1.htm>