

# Power-Volleyball – unverzichtbar für den Volleyballunterricht

Ulrich Fischer

## Warum Power-Volleyball?

Der Begriff wurde von Fischer und Zoglowek 1991 auf eine Volleyball-Spielvariante für die Schule übertragen, durch die das Spiel deutlich bewegungsintensiver werden kann. Anlass dafür waren Untersuchungen im Schulvolleyball, 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, 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.

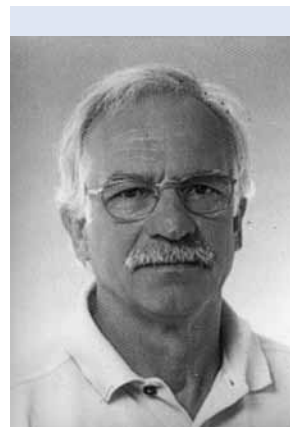
## Die Grundform

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander; eine dritte Mannschaft, 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.

## Welche Vorteile hat Power-Volleyball?

- Der Einwerfer kann je nach Können einzelner Spieler den Ball **leichter oder schwieriger** ins Spiel bringen und damit eine sehr **einfache Form der Inneren Differenzierung** praktizieren.
- 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



**Dr. Ulrich Fischer**

TU Dortmund  
Institut für Sport und  
Sportwissenschaften  
Otto-Hahn-Str. 3  
44227 Dortmund  
E-Mail: weu.fischer@  
cityweb.de

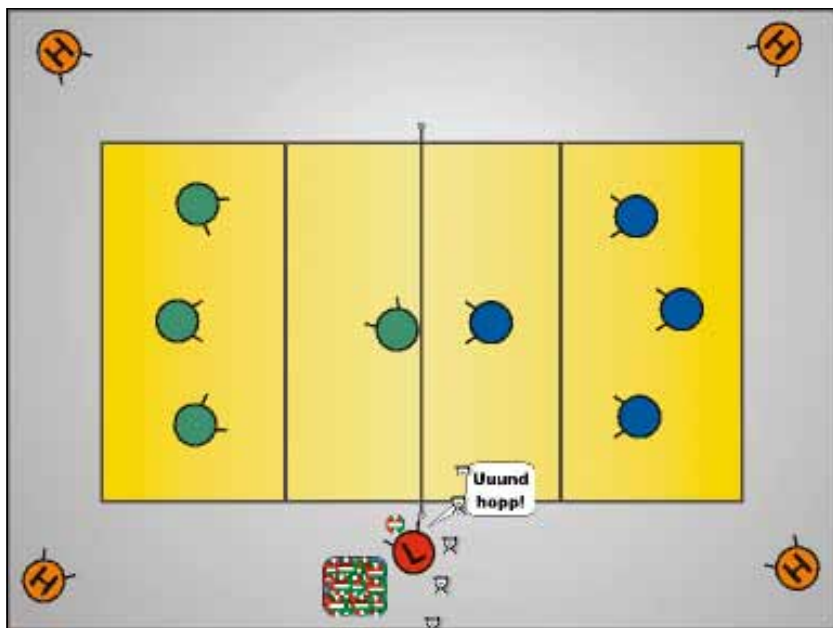
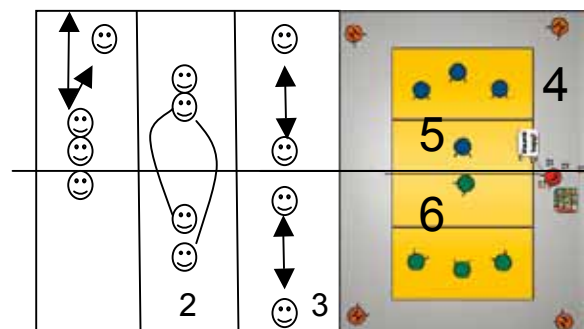


Abb. 1:  
Beispiel für die Organisation von Power-Volleyball beim Spiel 4 gegen 4, vgl. auch die Animation

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 & Zoglowek, 1991).

- 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.
- Power-Volleyball kann bei **allen Spielformen** vom 1 gegen 1 bis zum 6 gegen 6 eingesetzt werden.
- Durch den Verzicht auf den Aufschlag sind auch anspruchsvollere Spielsysteme (z. B. Läufer von der Pos. I) erfolgreich realisierbar.
- 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, Übertre-

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



- Station 1: Aufschlag/Wurf gegen die Wand, zurückspringen den Ball auf Spieler an der Wand baggern, der fängt, anschließend Platzwechsel.
- Station 2: Baggern übers Netz als Rundlauf
- Station 3: Der Spieler am Netz soll so zupritschen, dass der Partner sich möglichst intensiv bewegen muss, um den Ball zurück zu pritschen.
- Station 4: Bälle einsammeln
- Station 5 und 6: Spiel

ten beim Angriff oder Block) kommt. In Verbindung mit Power-Volleyball habe ich in meiner Trainings- und Ausbildungspraxis noch nie einem Unfall erlebt.

- Power-Volleyball kann sehr gut mit **Spiel(er)beobachtungen verbunden werden**.
- Power-Volleyball kann ohne Probleme in einen Stationsbetrieb integriert werden.

### 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 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 ein ständiger Wechsel auf den Feldern erfolgt.

- Grundform: Es wird **gegeneinander** gespielt, aber 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 zugespielt 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 Voraussetzungen vorhanden sind, kann durch diese Variante Schülern die Dynamik und Spannung des Volleyballspiels wenigstens in Ansätzen erfahrbar gemacht werden. Mittlerweile wird Power-Volleyball zunehmend in der Methodik Literatur erwähnt.

Zusätzlich eingeworfene Bälle intensivieren nicht nur das Spielgeschehen, sondern stellen auch eine gute Möglichkeit dar, die Zahl der Ballkontakte bei Übungsformen deutlich zu erhöhen.

### Literatur

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