

Pritschen lernen und üben - ergänzende Hinweise und Übungen

Vorbemerkungen:

Dieser Text wurde im Zusammenhang mit der Entwicklung der DVD „Volleyball – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht“ 2004 verfasst. Nach Meinung der Autoren des WVV-Portals enthält er sinnvolle Anregungen zum Erlernen und Üben des Pritschens. Für das Volleyballportal des WVV ist der Text leicht überarbeitet worden. Die Quellennachweise orientieren sich an den damals gültigen Standards.

Inhalt:

- | | |
|---|-------|
| 1. Der Stellenwert des Pritschens innerhalb der Vermittlung des Volleyballspiels | S. 1 |
| 2. Was gibt es bei der Vermittlung des Pritschens zu beachten? | S. 4 |
| 3. Welche zusätzlichen Übungsformen können für die Vermittlung und das Üben des Pritschens eingesetzt werden? | S. 7 |
| 4. Welche Probleme beim Erlernen des Pritschens gibt es und wie können sie wenigstens annähernd bewältigt werden? | S. 22 |

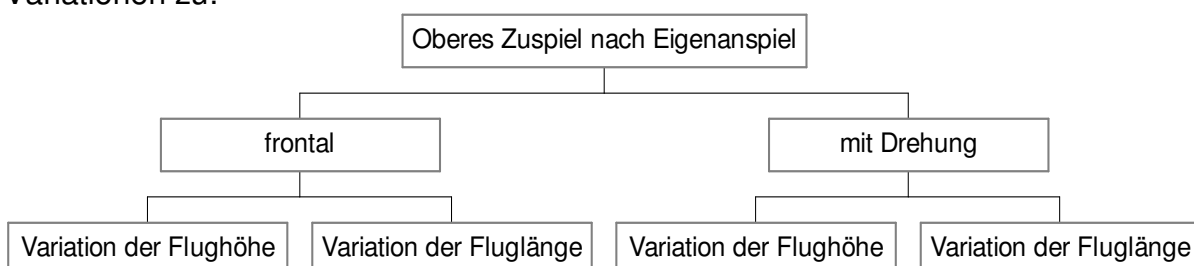
1. Stellenwert des Pritschens innerhalb der Vermittlung des Volleyballspiels

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.

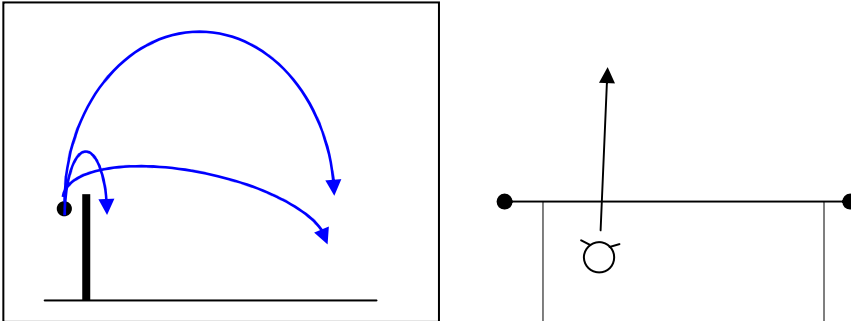
Bei den ersten Spielformen 2:2 darf der Ball in der Annahme noch gefangen und danach kontrolliert angeworfen werden. Der Ball kann dann in der Regel immer so hoch zugeworfen werden, dass ein Pritschen möglich ist.

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:

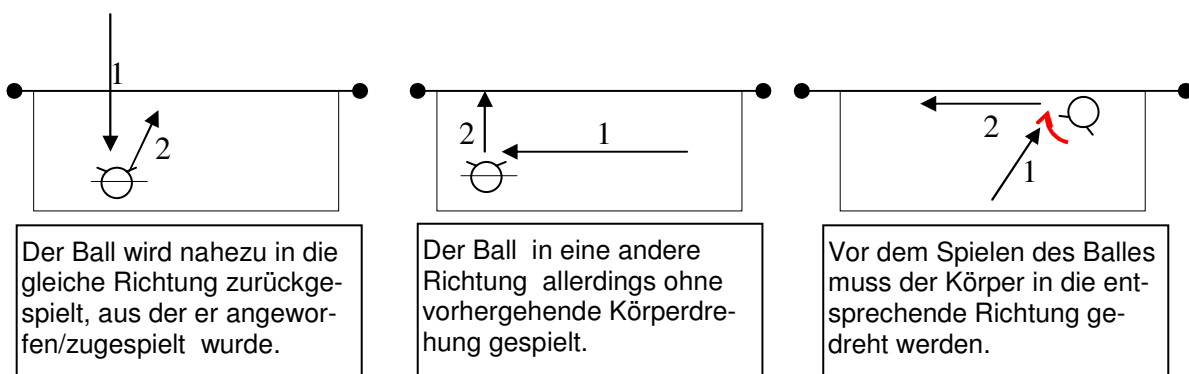


Unter dem Pritschen nach **Eigenanspiel frontal** ist zu verstehen, dass nach dem Anwerfen des Balles die Abspielrichtung nicht mehr verändert wird. Ist eine Drehung des Oberkörpers in Abspielrichtung notwendig, erfolgt diese daher zunächst immer **vor dem Anwerfen**. Damit wird die Antizipation der 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 angeworfenen 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 zugepritschter 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 Anforderungen 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 Schuilung 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 die Vorbereitung dafür häufig sträflich vernachlässigt wird.

- **Fallhöhe reduzieren**

Anfangs sollten 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 Analogien/ 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 „Körbchen“ 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) beim 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 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, in dem es lediglich um die grundlegende Erfahrung des „Volley - Spielens“ geht (siehe Text Handreichung „Volleyball im Schulsport“ ID 447)
- Sehr zu unterstützen ist der Einsatz von Light-Bällen (z. B. den Molten Light Weight). Sie sind etwas kleiner und leichter (200 – 220g), entsprechen aber ansonsten weitgehend dem Standardball.
- Schwerere Bälle (z. B. der Trainingsball für Zuspieler) sollten vor allem zur Bewegungskorrektur allerdings in der Regel 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 erzwun-

gen 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

Die nachfolgenden Beispiele stellen ergänzende Möglichkeiten für Erlernen und Üben des Pritschens dar. Grundsätzlich sollte das Pritschen so schnell wie möglich in volleyballnahe Spiele (z. B. 1 gegen 1 als Rundlaufspiel oder 2 mit 2 integriert werden).

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 einmal 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 und dadurch die Ganzkörperstreckung erzwingen

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.

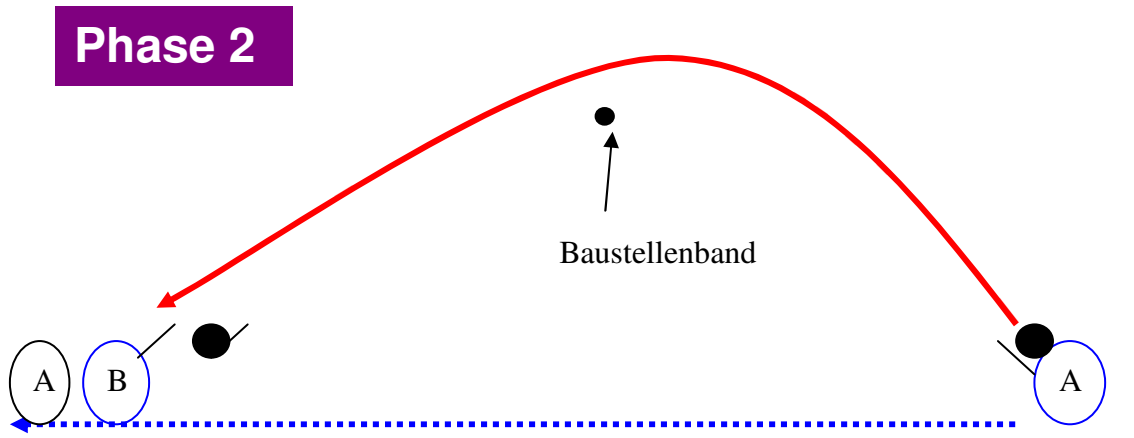
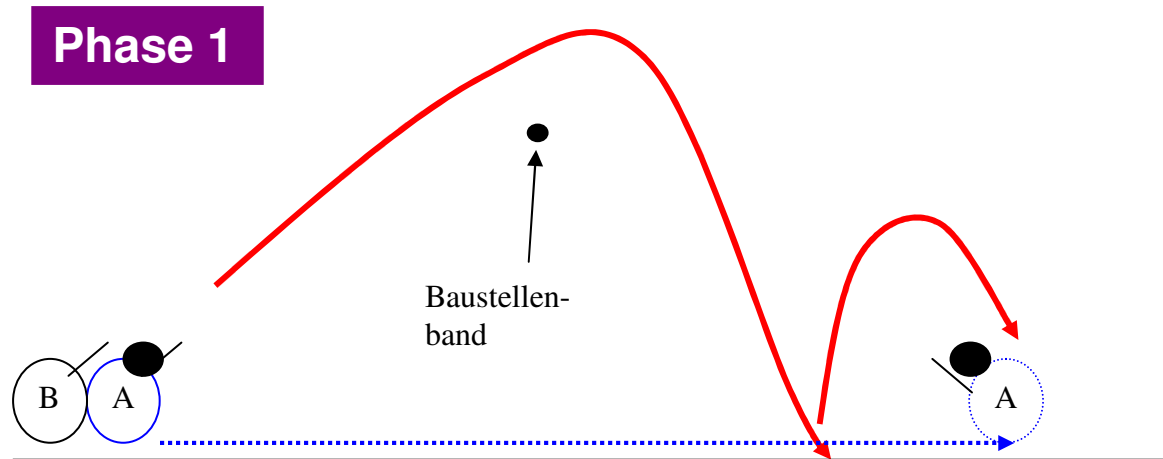
Phase 2

- 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

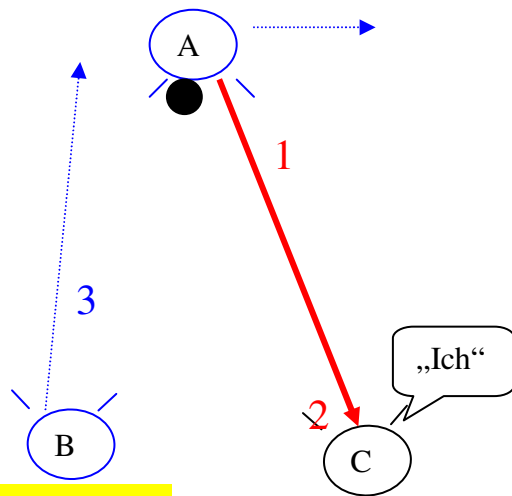
2. Phase

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

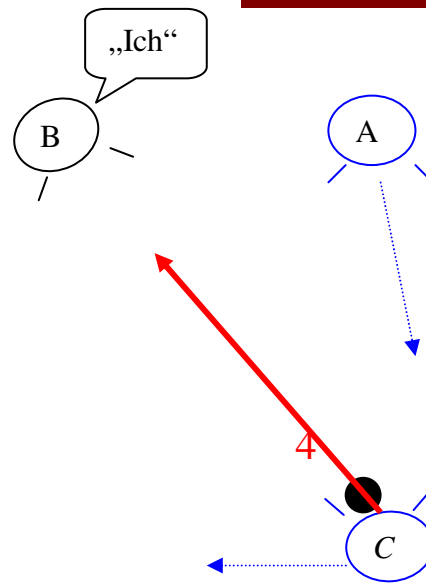
Variante:

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

Phase 1



Phase 1



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.

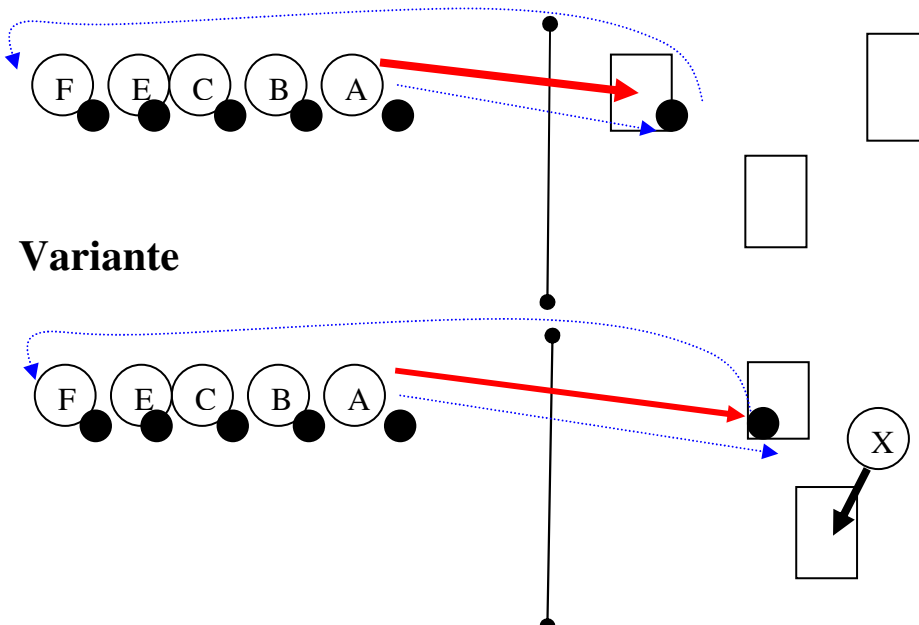
- A pritscht nach Eigenanspiel und versucht eine der Matten zu treffen.
- Wer nach Eigenanspiel gepritscht hat, holt seinen Ball selbst wieder und schließt sich hinten an.
- Wer oder welche Gruppe hat zuerst alle drei Matten (einmal oder auch mehrfach) getroffen.
Es darf nicht zweimal hintereinander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

Variante:

Ziel: Vor dem Pritschen Gegner beobachten

- Zwischen 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 übers Netz pritscht, wird Zuspieler 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:

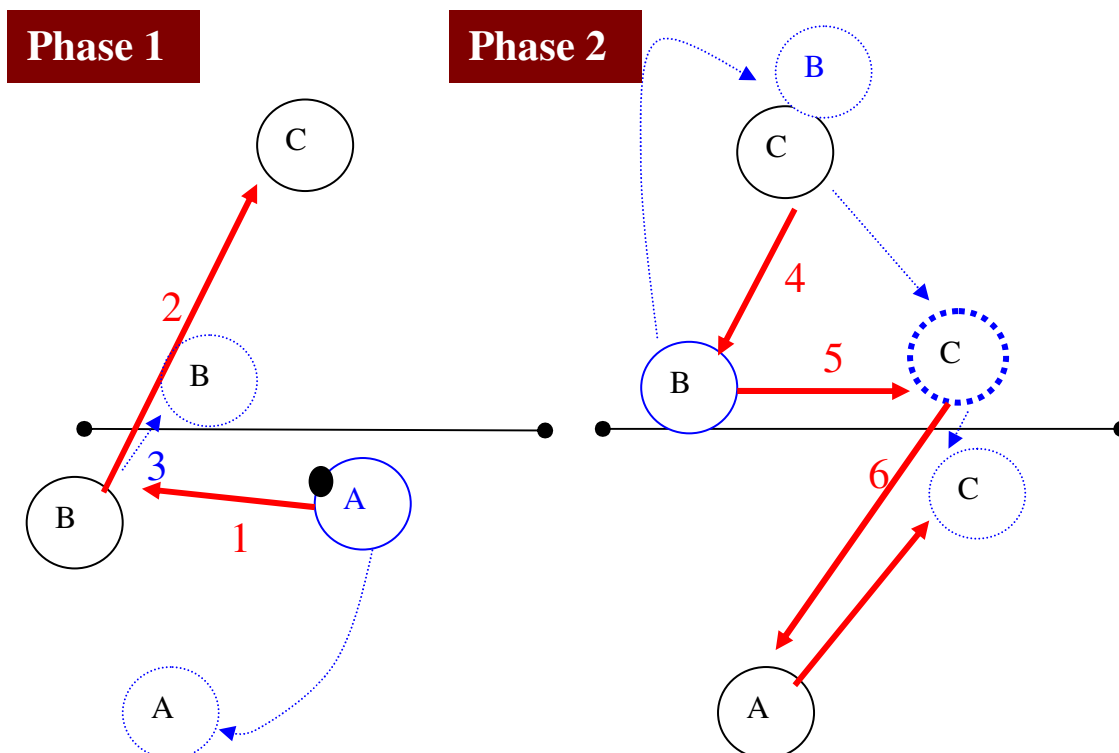
Präzisionsdruck

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 Kräfteinsatz 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.

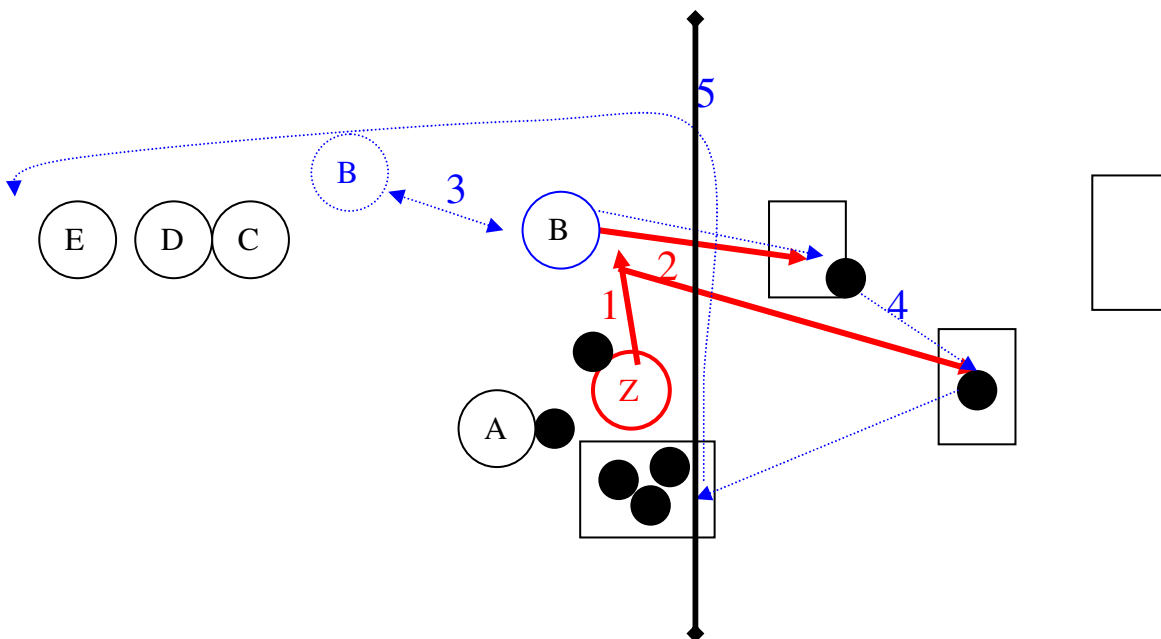
- Zuwerfer wirft oder pritscht den angereichten Ball auf B (1)
- B pritscht übers Netz und versucht eine Matte zu treffen (2)
- B zurück in die Lauerstellung (3)
- Z wirft erneut auf B, B pritscht über das Netz aber auf eine andere Matte
- B holt zwei Bälle (4), legt sie in den Ballcontainer und schließt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

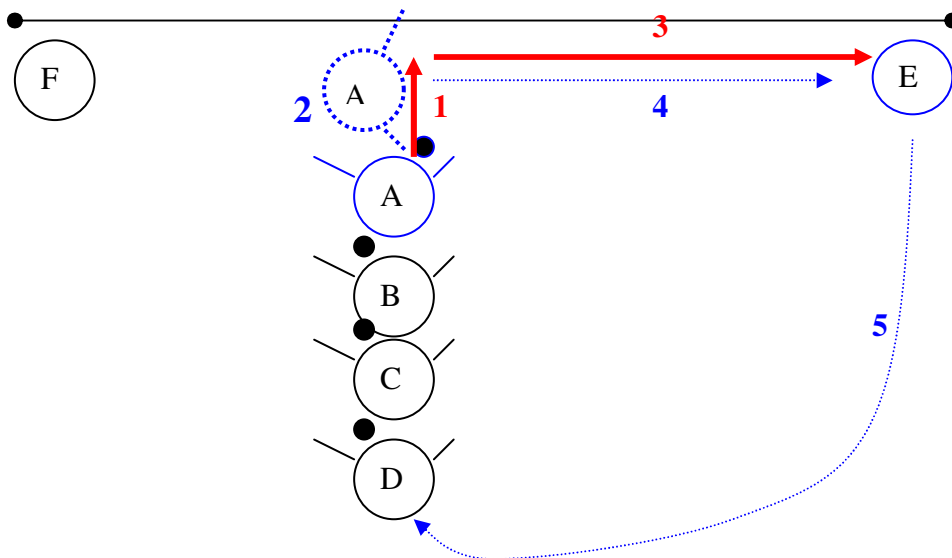
- B wirft sich den Ball selbst an
- dreht sich unter den Ball und pritscht auf F
- und läuft sofort hinter seinem Ball her auf die Position von F
- F fängt den Ball und schließt sich hinter E an.

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

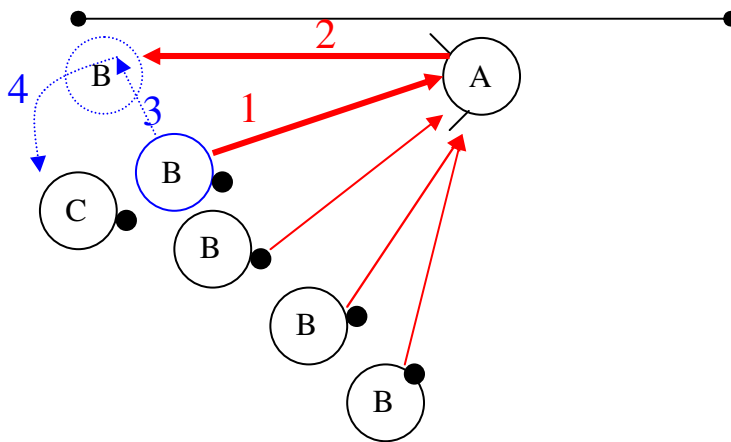
Ziel: Pritschen nach einer Körperdrehung schrittweise erschweren

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

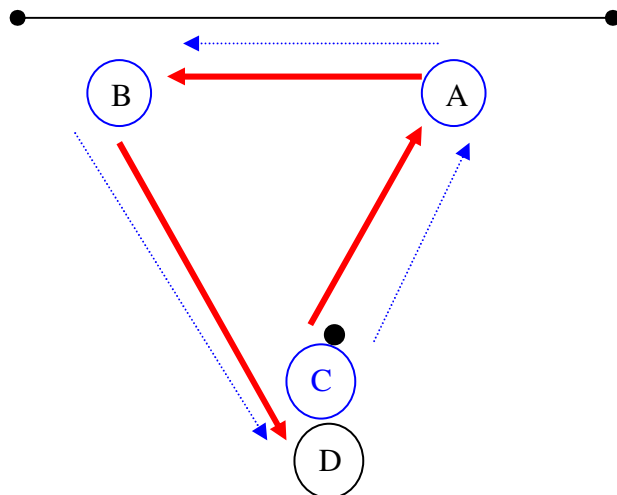
Ablauf:

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

Zuspiel unter Druck

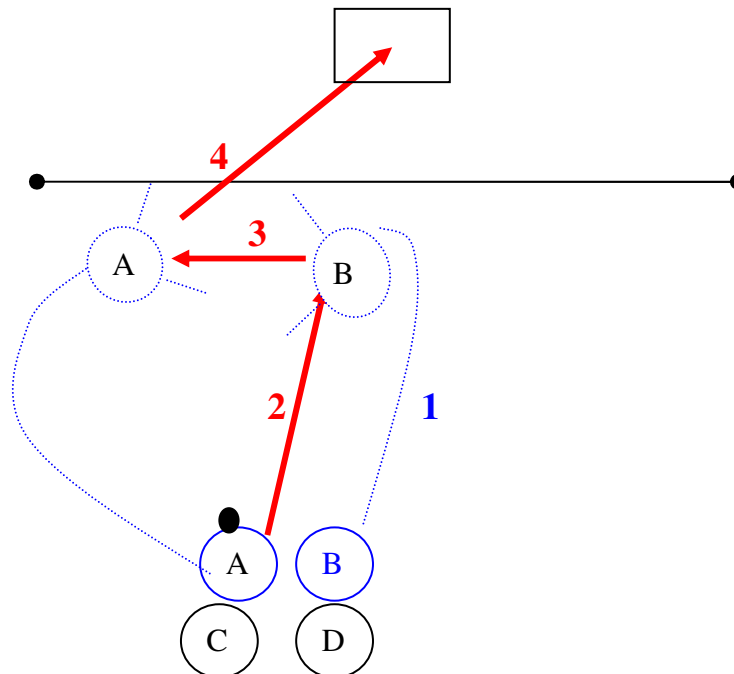
Ziel: Pritschen nach einer Körperdrehung und einer Laufbewegung zum Ball

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)

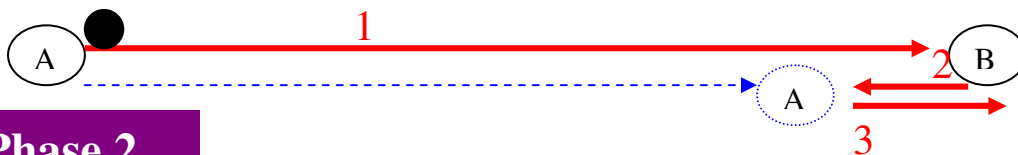
A pritscht kurz zurück auf B usw.

Variante:

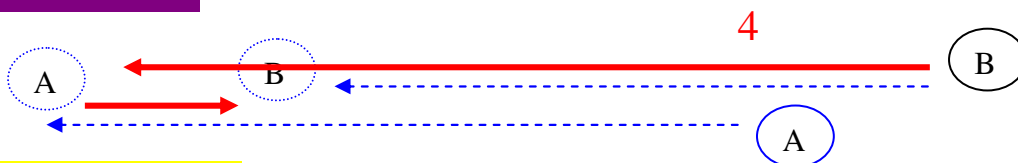
Der kurze Pass, der nach dem langen Pass gespielt wird, kann immer etwas nach rechts oder links gespielt werden

Hinweis: Sehr gute Aufwärmübung

Phase 1



Phase 2



Übungsbeispiel 19

Chef gegen Lehrling

Ziele:

- Früh erkennen, wohin der Ball gespielt wird
- Pritschen nach einer Bewegung zum Ball
- Den Partner fordern, aber nicht überfordern

Ablauf:

Paarweise pritschen. A soll die Pässe so variieren, dass B sich in einem Feld von etwa 9m² intensiv zum Ball bewegen muss.

Den Schülern sollte unbedingt klar gemacht werden, dass der Reiz der Übung darin besteht, als „Chef“ den Ball so zuzuspielen, dass der „Lehrling“ ihn immer so gerade eben noch erreichen kann.

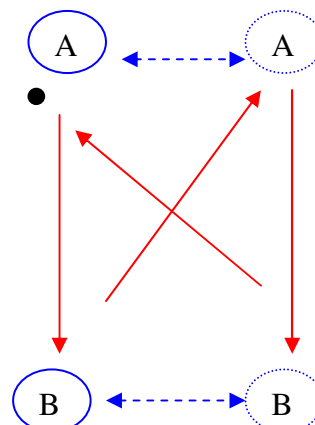
Übungsbeispiel 20

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), natürlich gibt es viele andere Zusatzaufgaben
- A spielt wieder auf B

Variante: A und B spielen Kontrollpässe und beide führen die Zusatzaufgabe aus.

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

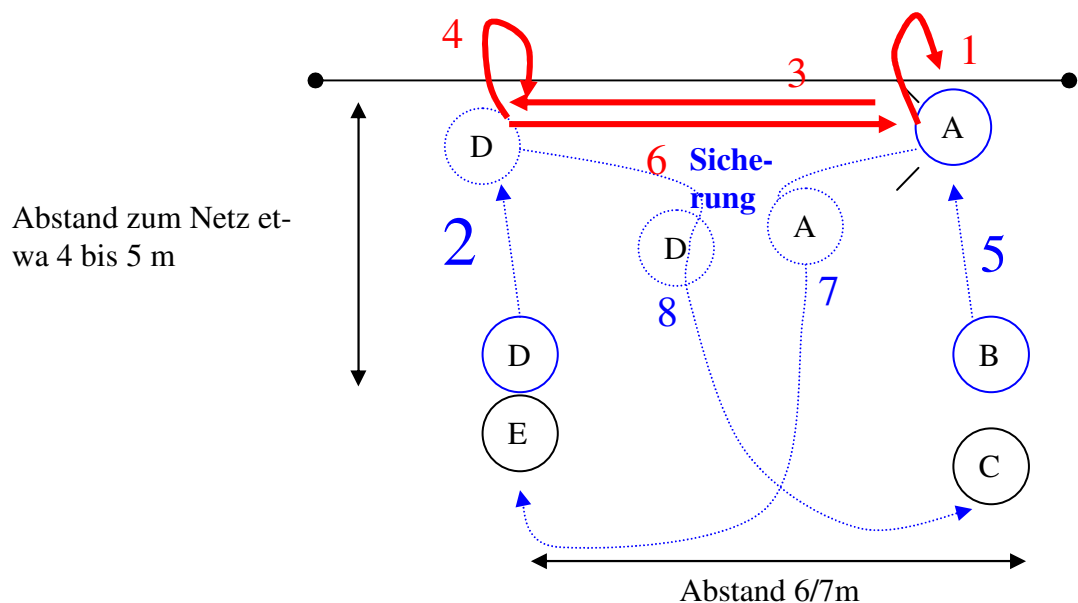
- A beginnt am Netz.
- A wirft sich den Ball selbst an (1)
- Startsignal für D, ans Netz zu laufen (2)
- A pritscht den Ball parallel zum Netz auf D (3)
- D spielt Kontrollpass (4)
- Startsignal für B, ans Netz zu laufen (5)
- anschließend Pass von D auf B (6) usw.

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

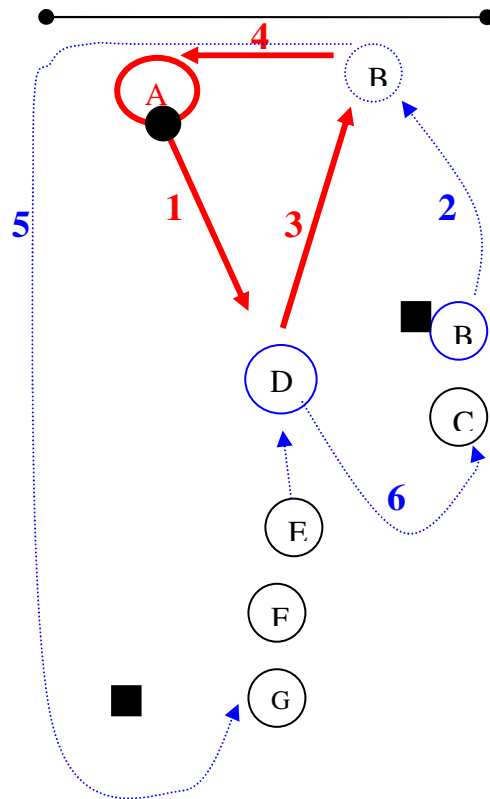
- A pritscht auf D (1)
- B startet aus der Bauchlage ans Netz (2)
- D spielt auf B (3)
- B pritscht auf A (4)
- A pritscht auf E

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.

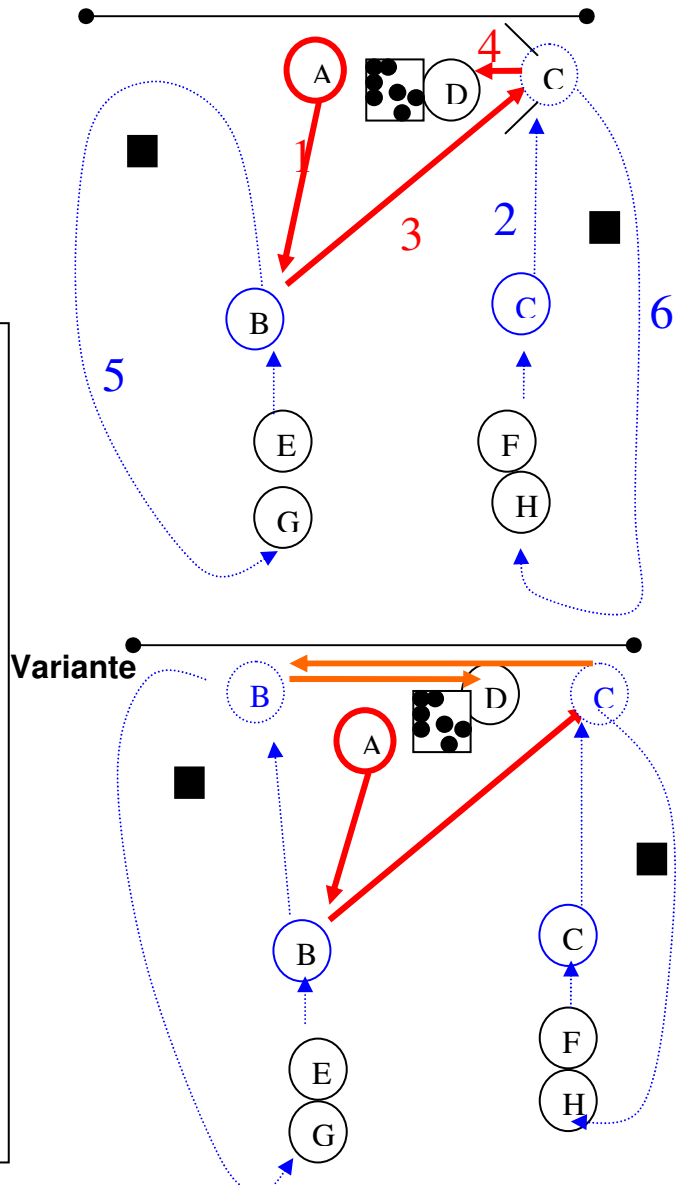
Werden C, F oder H angespielt, läuft der andere Spieler senkrecht ans Netz und spielt den Ball über A auf D.

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



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 Ball (z. B. Badeball, Volleyball) 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 und werden angehoben

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. Zugspiel. Münster 1989.

FRITZENBERG, M./ RODE, J: Sportkartei 5. bis 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.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/material/download/Sportarten/VB/Spielreihe.htm>

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