

Stationskarten für den Volleyballunterricht - Pritschübungen für Dreiergruppen II

Hinweise

Nachdem im letzten Newsletter einfache Übungsformen zum Pritschen als Stationskarten bereitgestellt worden sind, folgen in der aktuellen Ausgabe des Newsletters, wie bereits angekündigt, Stationskarten mit einem etwas höheren Schwierigkeitsgrad.

Für die Schüler werden die Übungsformen anspruchsvoller durch die verstärkte Berücksichtigung von

- Laufbewegungen zum Ball. Damit wird in der Regel ein größerer Zeit- und Präzisionsdruck erzeugt.
- Entscheidungsleistungen, z. B. wenn situativ entschieden werden muss, wer für das Spielen eines Balles zuständig ist oder welche Technik (Pritschen oder Baggern) sinnvollerweise für das Spielen des Balles einzusetzen ist.
- Varianten des Pritschens z. B. Pritschen nach einer Körperdrehung und Pritschen rückwärts über Kopf.

Ergänzende Informationen zu Varianten des Pritschens (u. a. Bildreihen, Bewegungsbeschreibungen, Fehlerbilder) bietet das Internet-Portal des WVV „Volleyball im Schulsport“ <http://www.projekte.sport.tu-dortmund.de/wvv/>

Mit der erhöhten Komplexität der Aufgaben wird es auch zwangsläufig schwieriger, die Übungsformen so knapp und prägnant zu beschreiben, dass Sie von den Schülern in einer vertretbaren Zeitspanne verstanden und umgesetzt werden können.

Wir haben daher zwei Stationskarten mit jeweils zwei unterschiedlichen Textversionen eingefügt, bei denen die Lehrkraft entscheiden muss, welche Version für Ihre Schüler angemessener ist. Darüber hinaus empfehlen wir, einige der Übungsformen bereits vorher im Unterricht durchzuführen, damit die Karten dann in einem späteren Stationsbetrieb nur noch eine Erinnerungsfunktion haben.

Einige Karten werden in mehreren Varianten mit unterschiedlichen Laufrichtungen angeboten. Ggf. kann so der vorhandene Raum für die Durchführung eines Stationsbetriebes besser genutzt werden.

Grundlegende Hinweise zu Stationskarten befinden sich im Anhang.

Die Bezieher des Newsletters bitten wir wieder um Rückmeldungen und ggf. Verbesserungsvorschläge zu den neuen und den bereits in der Vergangenheit vorgestellten Stationskarten. Dadurch kann deren Praxistauglichkeit ständig optimiert werden.

jugendfachkraft@wvv-volleyball.de



Tipp



Bei der Ballberührung solltest du den Ball von unten durch die Finger sehen können.

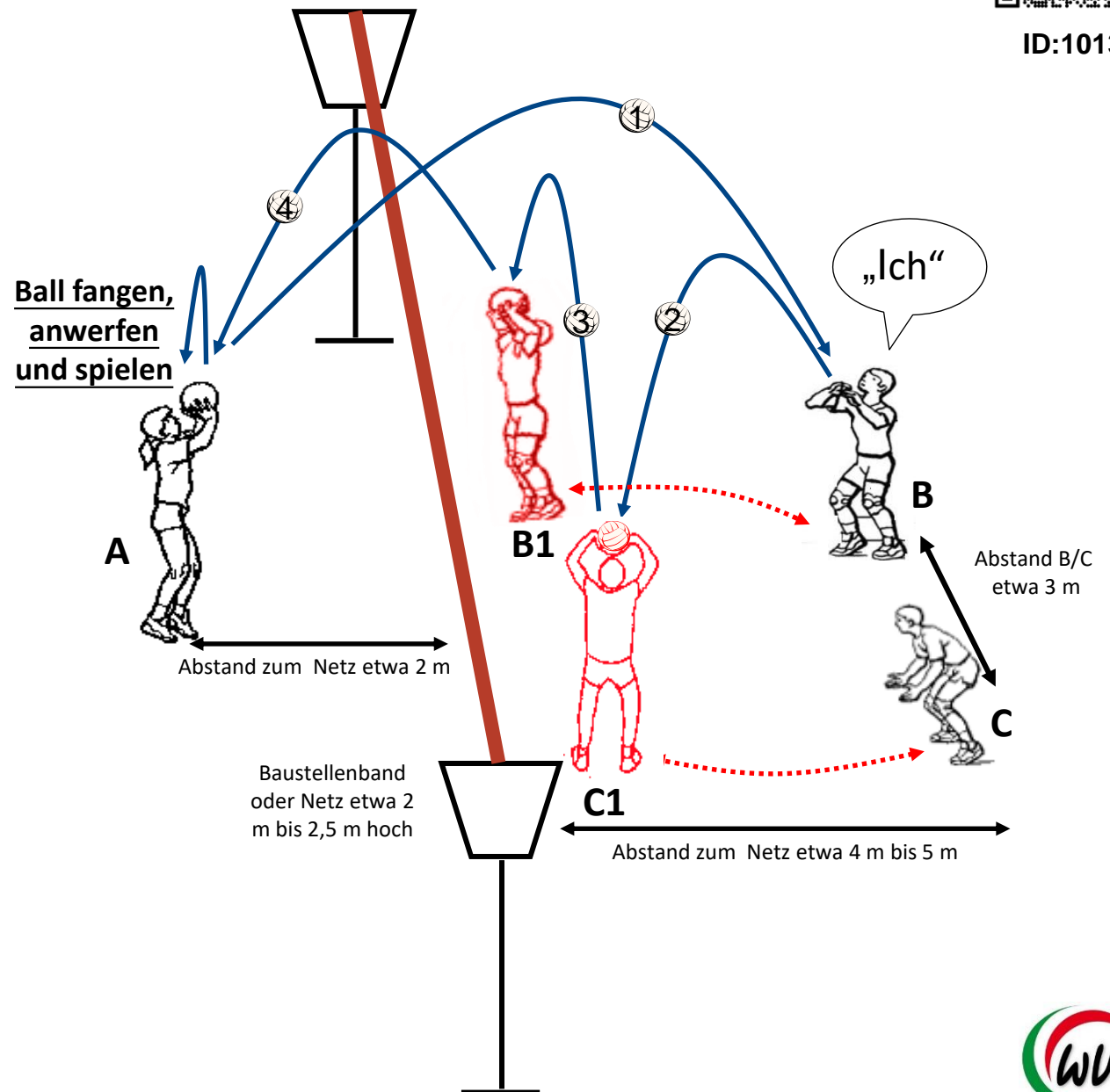
Material : 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht auf **B oder C (hier auf B) (1)**.
- B nimmt an, spielt (pritscht oder baggert) auf **C1 (2)**.
- **C1** pritscht auf **B1 (3)** und **B1** pritscht möglichst genau zurück auf A (**4**).
- **Anschließend bewegen sich B und C sofort zurück auf ihre Ausgangspositionen.**
- A **fängt den Ball**, wirft erneut an und pritscht wieder auf B oder C usw. („**Auffangpritschen**“).

Wechsel: Wenn A 8-mal (____) zugespült hat (A→B, B→C, C→A).

Wichtig: Wer annimmt (B oder C), ruft **möglichst früh laut „Ich“!**





ID:1012

Tipp



Bei der Ballberührung solltest du den Ball von unten durch die Finger sehen können.

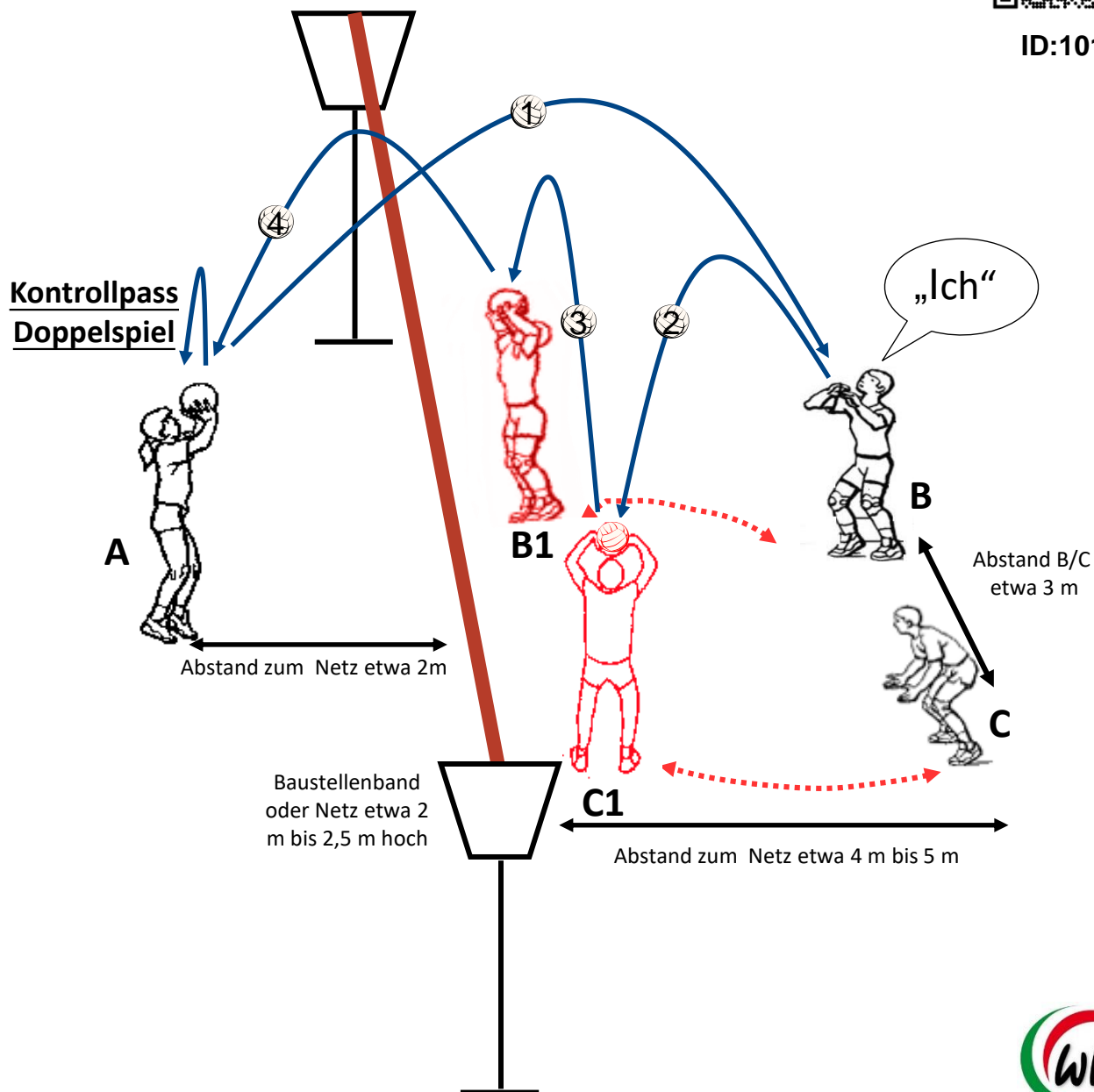
Material : 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht auf **B oder C (hier auf B) (1)**.
- B nimmt an, spielt (pritscht oder baggert) auf **C1 (2)**.
- **C1** pritscht auf **B1 (3)** und **B1** pritscht möglichst genau zurück auf **A (4)**.
- **Anschließend bewegen sich B und C sofort zurück auf ihre Ausgangspositionen.**
- Nach einem **Kontrollpass** pritscht A wieder auf **B oder C** usw.

Wechsel: Wenn A 8-mal (____) zugespielt hat (A→B, B→C, C→A)

Wichtig: Wer annimmt (B oder C), ruft möglichst früh laut „Ich“!





ID:1014

Tipp



Bei der Ballberührung solltest du den Ball von unten durch die Finger sehen können.

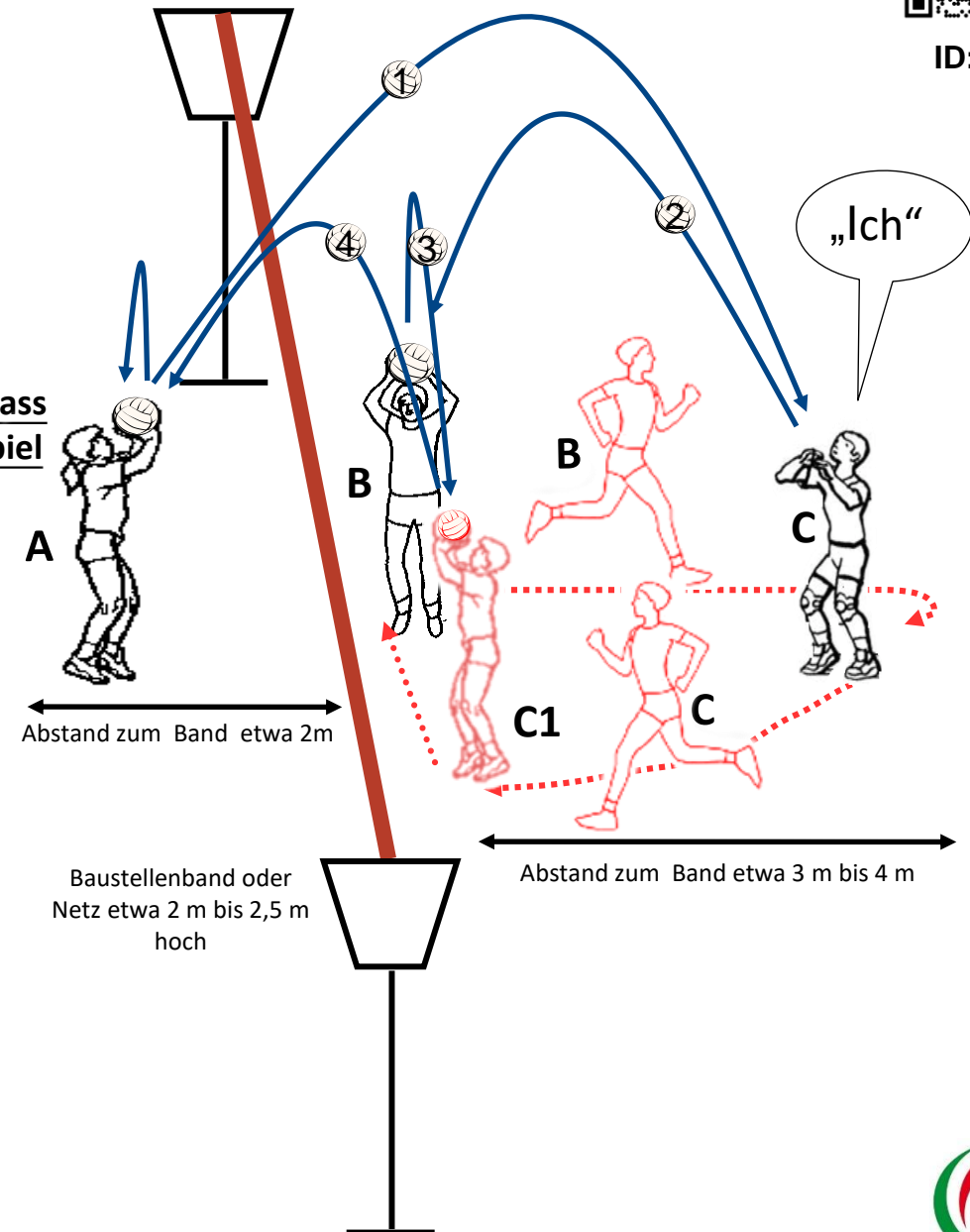
Material : 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht auf C (1).
- C nimmt an, spielt (pritscht oder baggert) auf B (2) **und läuft ans Netz.**
- B pritscht auf C1 (3) **und läuft auf die Annahmeposition.**
- C1 pritscht **möglichst genau zurück** auf A (4) und **wechselt auf die Zuspielposition.**
- A spielt einen Kontrollpass und pritscht nun auf B (1) usw.

Wechsel: Wenn A 8-mal (____) zugespielt hat (A→B, B→C, C→A).

Kontrollpass
Doppelspiel

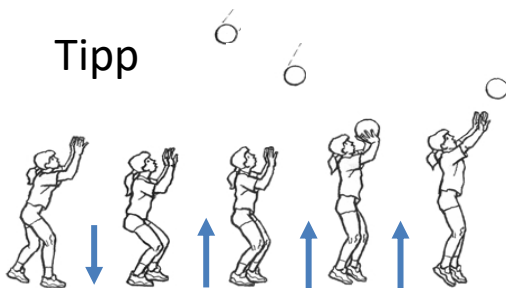


Station _____ Eine/r läuft, zwei pritschen im Stand



ID:1070

Tipp



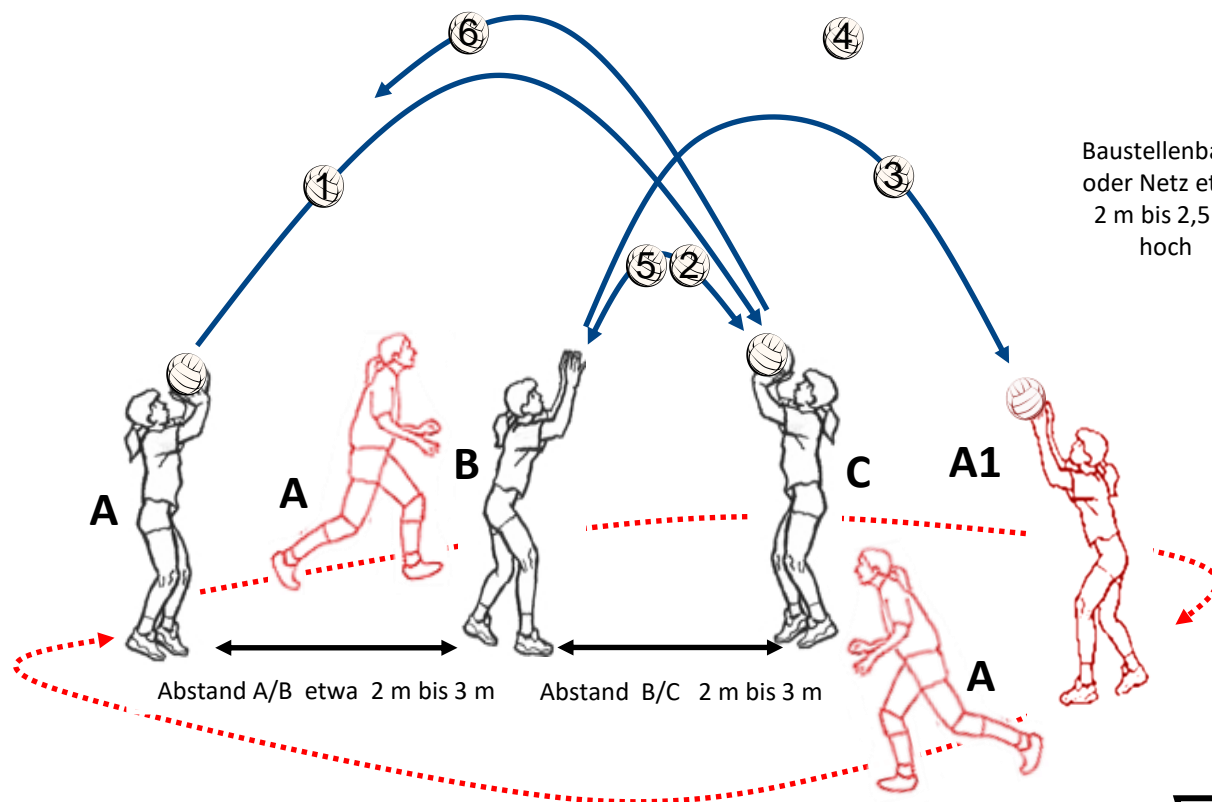
Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!
Erst die Knie beugen, dann strecken!

Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht auf C (1) **und läuft sofort an B/C vorbei auf die Pos. A1.**
- C pritscht **kurz** auf B (2) und B pritscht **über C hinweg auf A1 (3).**
- A1 pritscht wieder zurück auf B (4) **und läuft sofort wieder an B/C vorbei.**
- B pritscht **kurz** auf C (5), C pritscht **über B hinweg auf A (6), A wieder zurück auf C (1) und läuft sofort an B/C vorbei usw.**

Wechsel: Wenn A 8-mal (____) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).



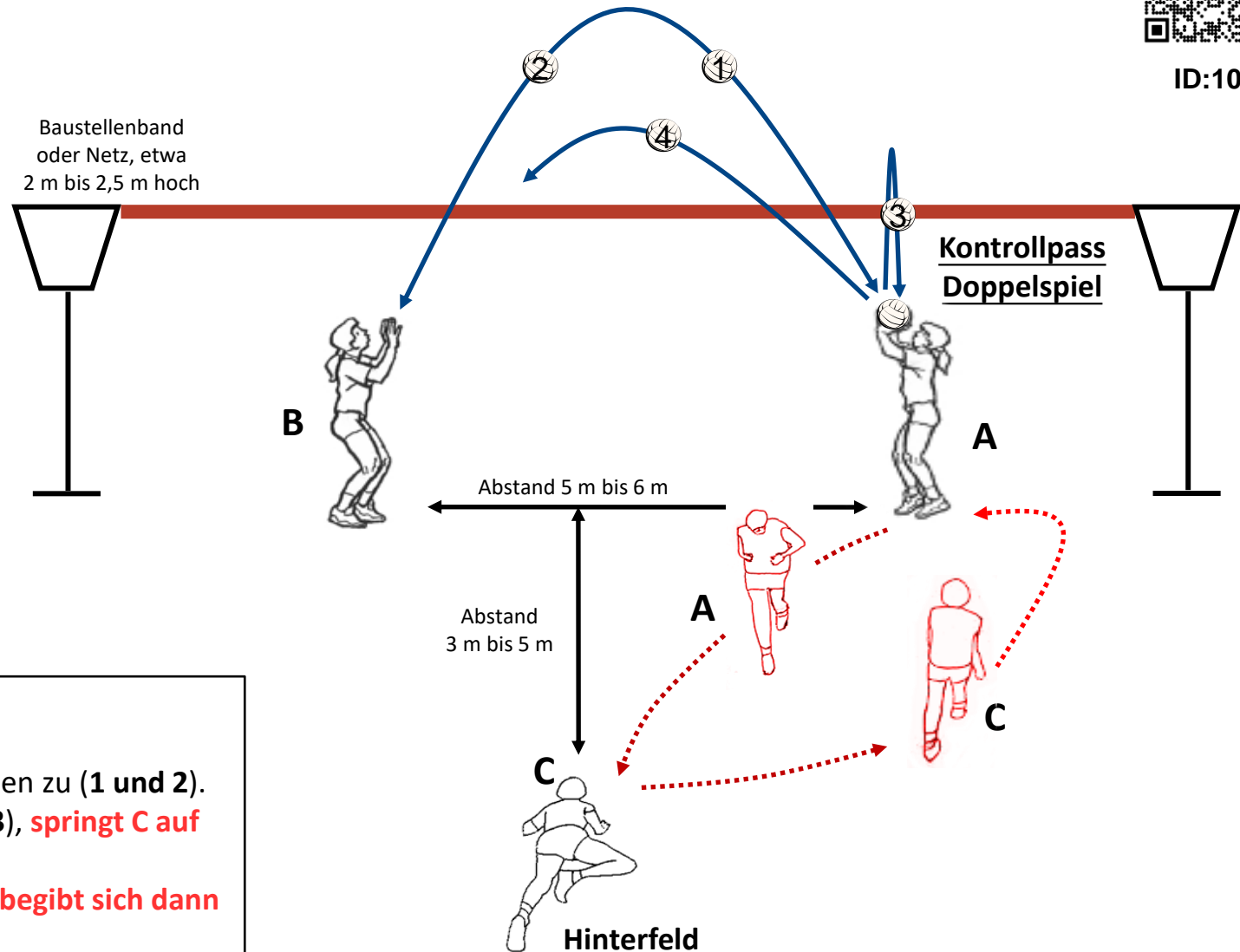
Station _____ Bei Kontrollpass Platzwechsel (Variante A - Wechselreihenfolge festgelegt)



ID:1071



Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

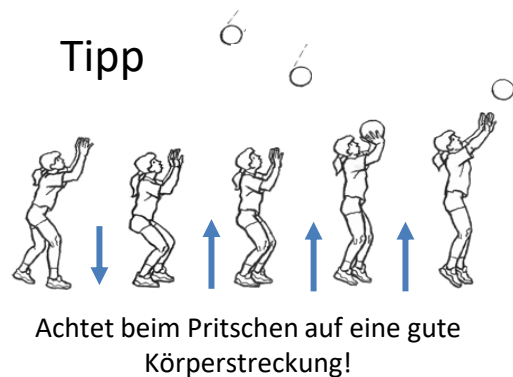
- A und B pritschen sich ununterbrochen zu **(1 und 2)**.
- Sobald A einen Kontrollpass spielt (3), **springt C auf und läuft auf die Position von A**.
- A pritscht noch zurück auf B (4) **und begibt sich dann in die Bauchlage**.
- Nun pritschen B und C so lange, bis B einen Kontrollpass spielt und mit A **wechselt**, den nächsten Kontrollpass spielt dann C usw.

Wichtig: Nach dem Kontrollpass erst Ball zurückspielen, dann Wechsel

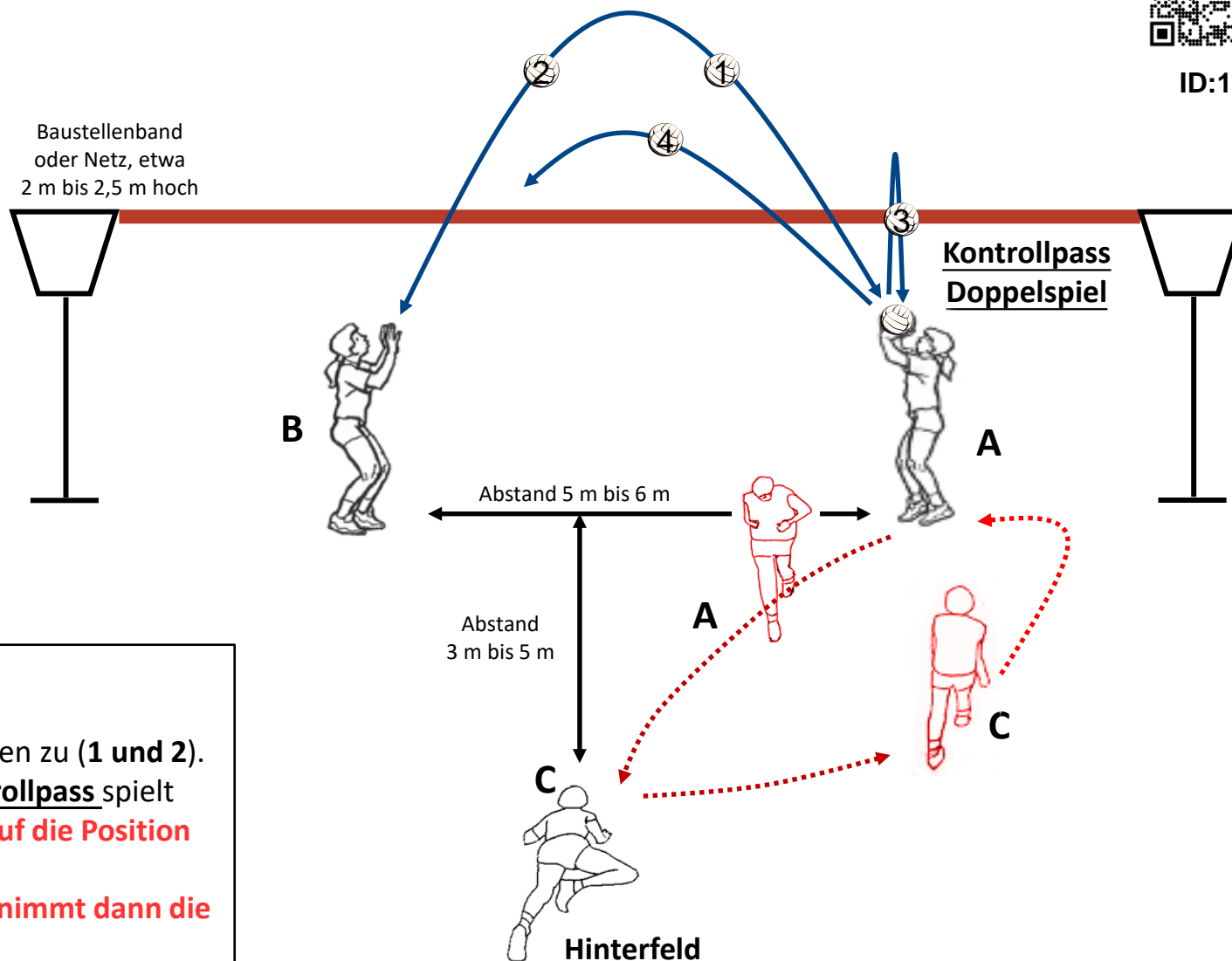
Station _____ Bei Kontrollpass Platzwechsel (Variante B - Wechselreihenfolge nicht festgelegt)



ID:1071



Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A und B pritschen sich ununterbrochen zu **(1 und 2)**.
- Sobald einer von beiden einen **Kontrollpass** spielt (hier A) **(3)**, **springt C auf und läuft auf die Position von A.**
- A pritscht noch zurück auf B **(4)** **und nimmt dann die Bauchlage ein.**
- Nun pritschen B und C so lange, bis wieder einer von beiden den **Kontrollpass** spielt **und der Platzwechsel mit A erfolgt** usw.

Wichtig: Nach dem Kontrollpass erst Ball zurückspielen, dann Wechsel.

Station _____ Zuspield abwechselnd nach rechts und links

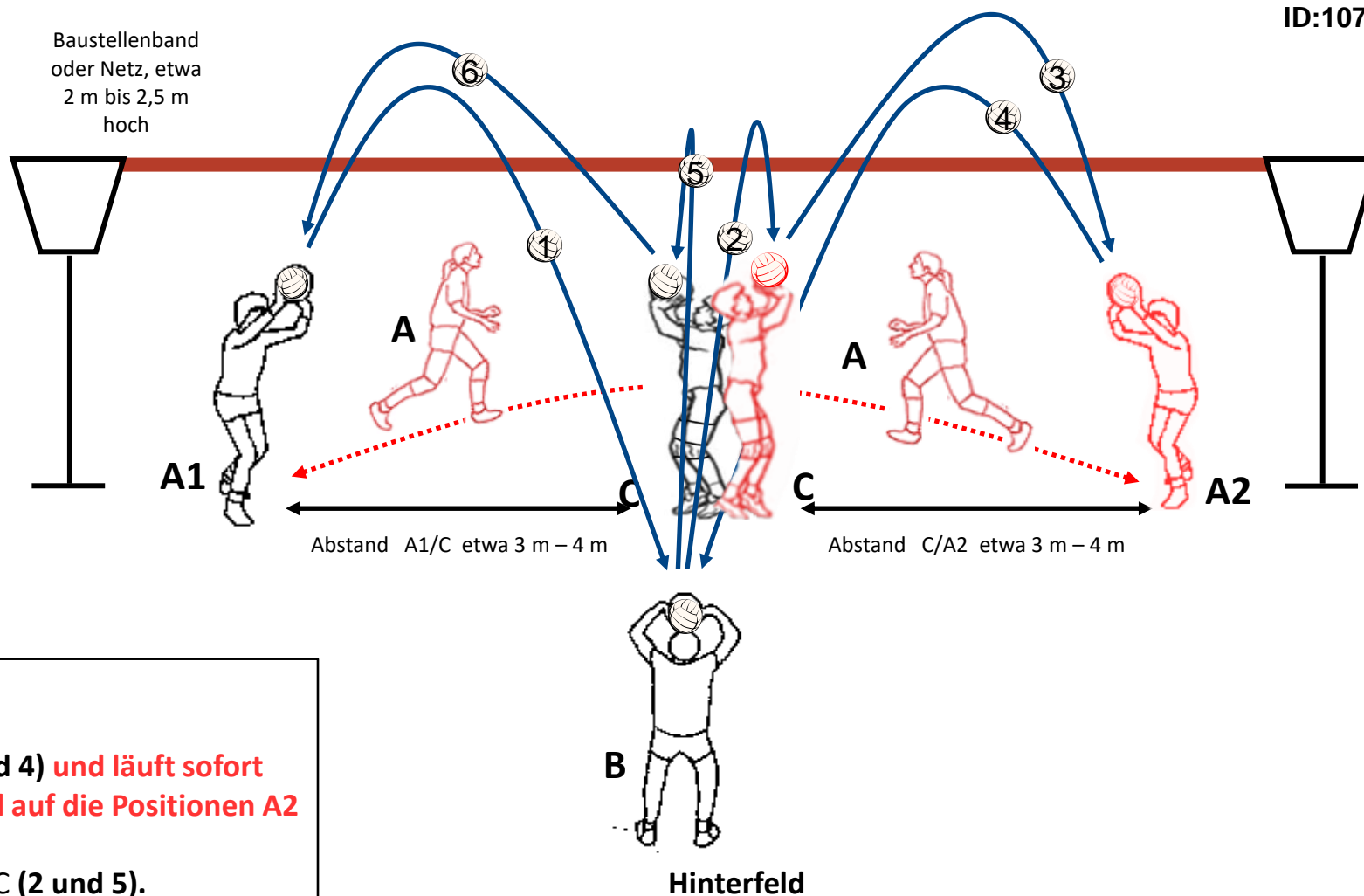


ID:1072

Tipp



Achte beim Pritschen auf einen sicheren Stand!



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht immer auf B (1 und 4) und läuft sofort hinter C vorbei abwechselnd auf die Positionen A2 und A1.
- B pritscht immer zurück auf C (2 und 5).
- C pritscht immer frontal auf A2/A1 (3 und 6). Er dreht sich unter dem Ball immer in die neue Pritschrichtung.

Wechsel: Wenn A 8-mal (___) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A)

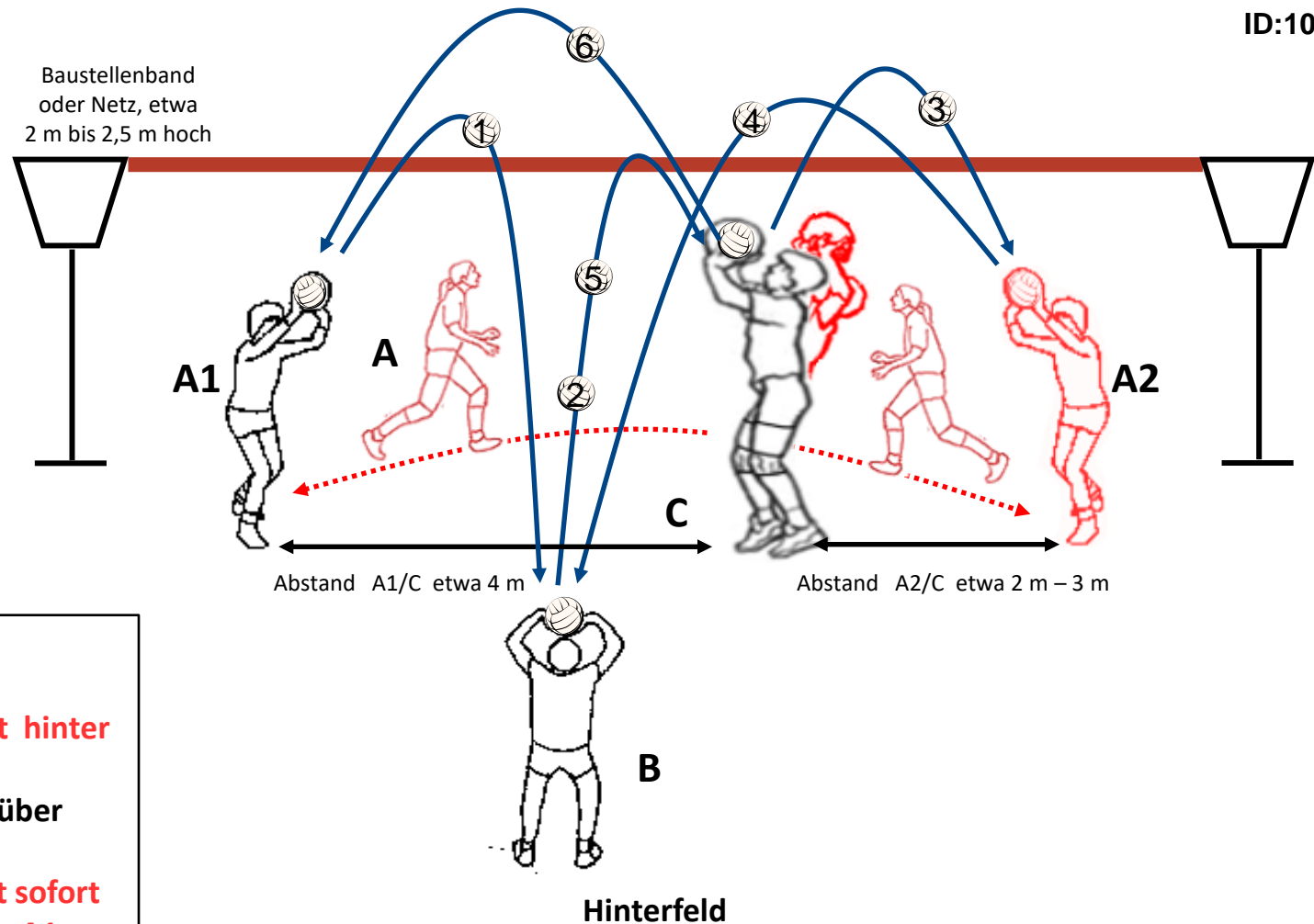


ID:1073

Tipp



Achte beim
Pritschen auf einen
sicheren Stand!



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A 1 pritscht auf B (1) **und läuft sofort hinter C vorbei auf die Position A2.**
- B pritscht auf C (2) und C **rückwärts über Kopf parallel zum Netz auf A2 (3).**
- A2 pritscht zurück auf B (4) **und läuft sofort anschließend zurück auf die Position A1.**
- B pritscht auf C (5) und C pritscht **frontal** auf A1 (6), A1 pritscht wieder auf B (1) und **läuft zur Position A2**, B auf C usw.

Wechsel: Wenn A 8-mal (____) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A)

Station ____ Zuspield abwechselnd frontal und rückwärts über Kopf (Textversion B)

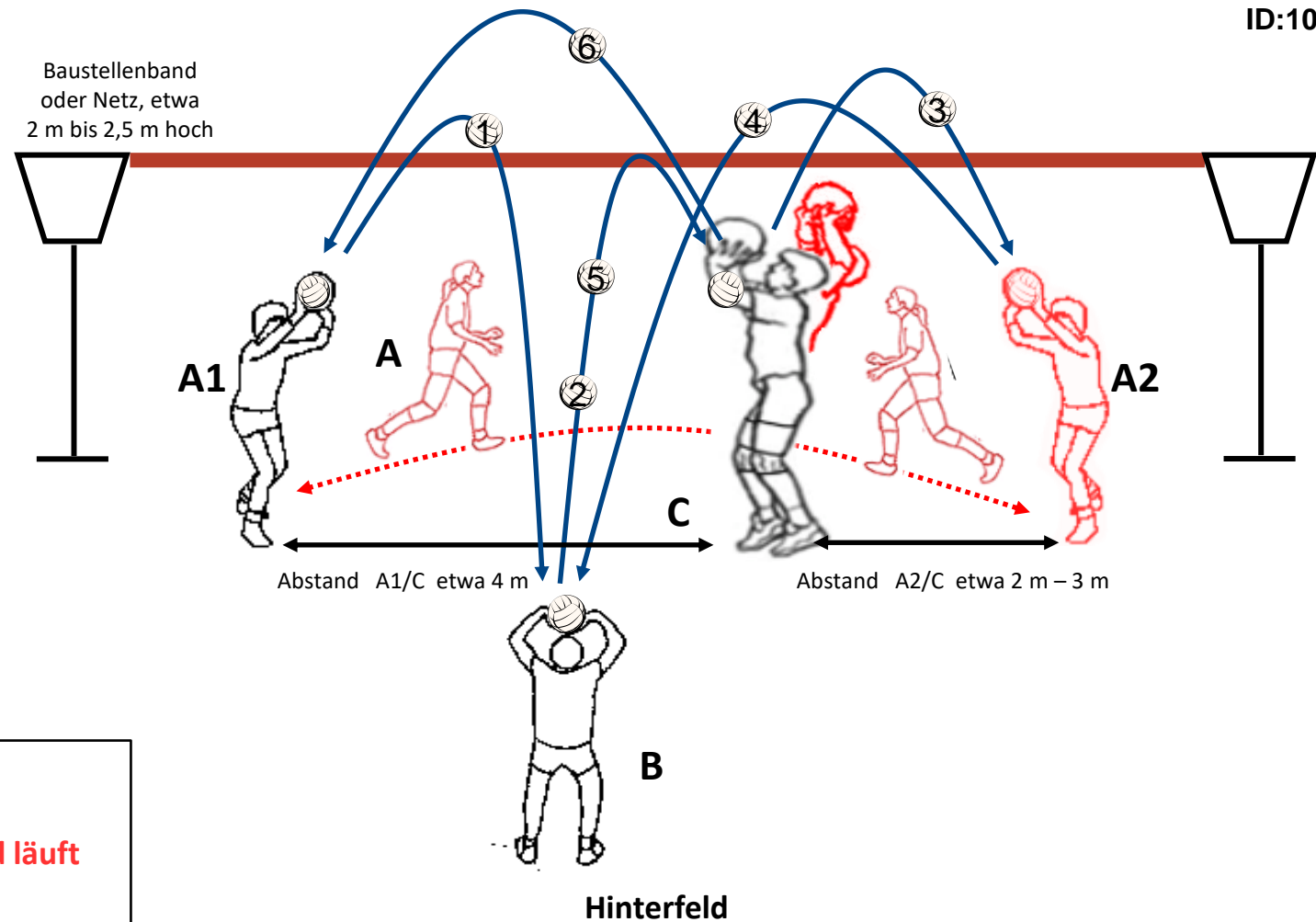


ID:1073

Tipp



Achte beim
Pritschen auf einen
sicheren Stand!



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

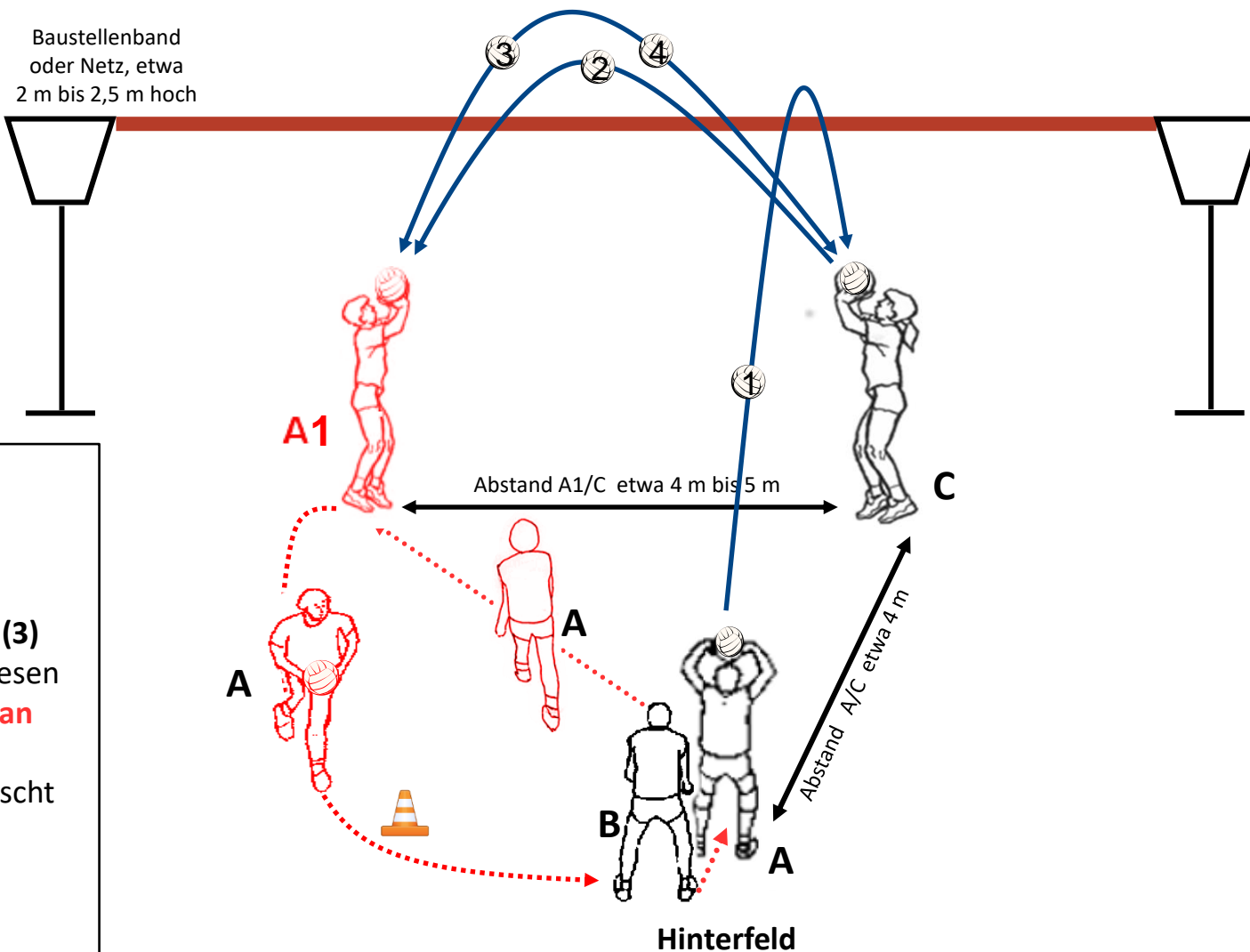
- A pritscht immer auf B (1 und 4) **und läuft nach jedem Pass hinter C vorbei abwechselnd auf die Positionen A2 und A1.**
- B pritscht immer zurück auf C (2) und (5).
- C pritscht immer auf A, abwechselnd rückwärts über Kopf (3) und frontal (6).

Wechsel: Wenn A 8-mal (____) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A)

Station _____ Drei Pässe am Netz – A – (Lauf nach links)



ID:1076



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A pritscht auf C **(1) und läuft sofort diagonal nach links ans Netz.**
- C pritscht auf A1 **(2)**, A1 zurück auf C **(3)** und C nochmals zurück auf A1 **(4)**. Diesen Ball fängt A1 und **läuft sofort zurück an der Markierung vorbei hinter B.**
- Sobald A1 den Ball gefangen hat, pritscht B auf C, **B läuft sofort ans Netz usw.**

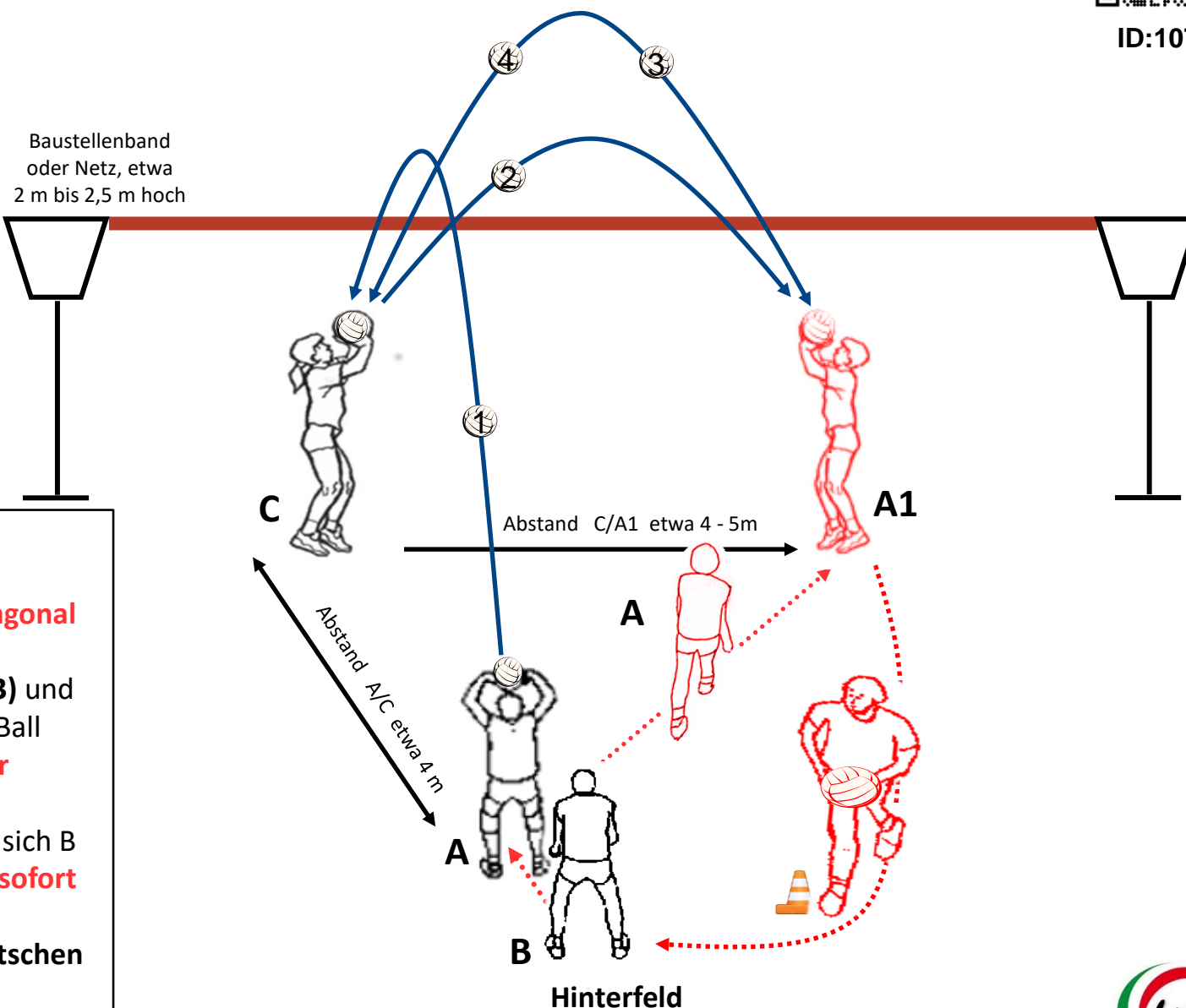
Wechsel: Wenn A/B 12-mal (___) zum Pritschen ans Netz gelaufen sind.

Wichtig: Die dargestellten Laufwege einhalten, damit Zusammenstöße vermieden werden.

Station _____ Drei Pässe am Netz – B – (Lauf nach rechts)



ID:1078



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A pritscht auf C **(1) und läuft sofort diagonal nach rechts ans Netz.**
- C pritscht auf A1 **(2)**, A1 zurück auf C **(3)** und C nochmals zurück auf A1 **(4)**. Diesen Ball fängt A1 **und läuft sofort zurück an der Markierung vorbei hinter B.**
- Sobald A1 den Ball gefangen hat, wirft sich B den Ball an und pritscht auf C, **B läuft sofort ans Netz** usw.

Wechsel: Wenn A/B 12-mal (____) zum Pritschen ans Netz gelaufen sind.

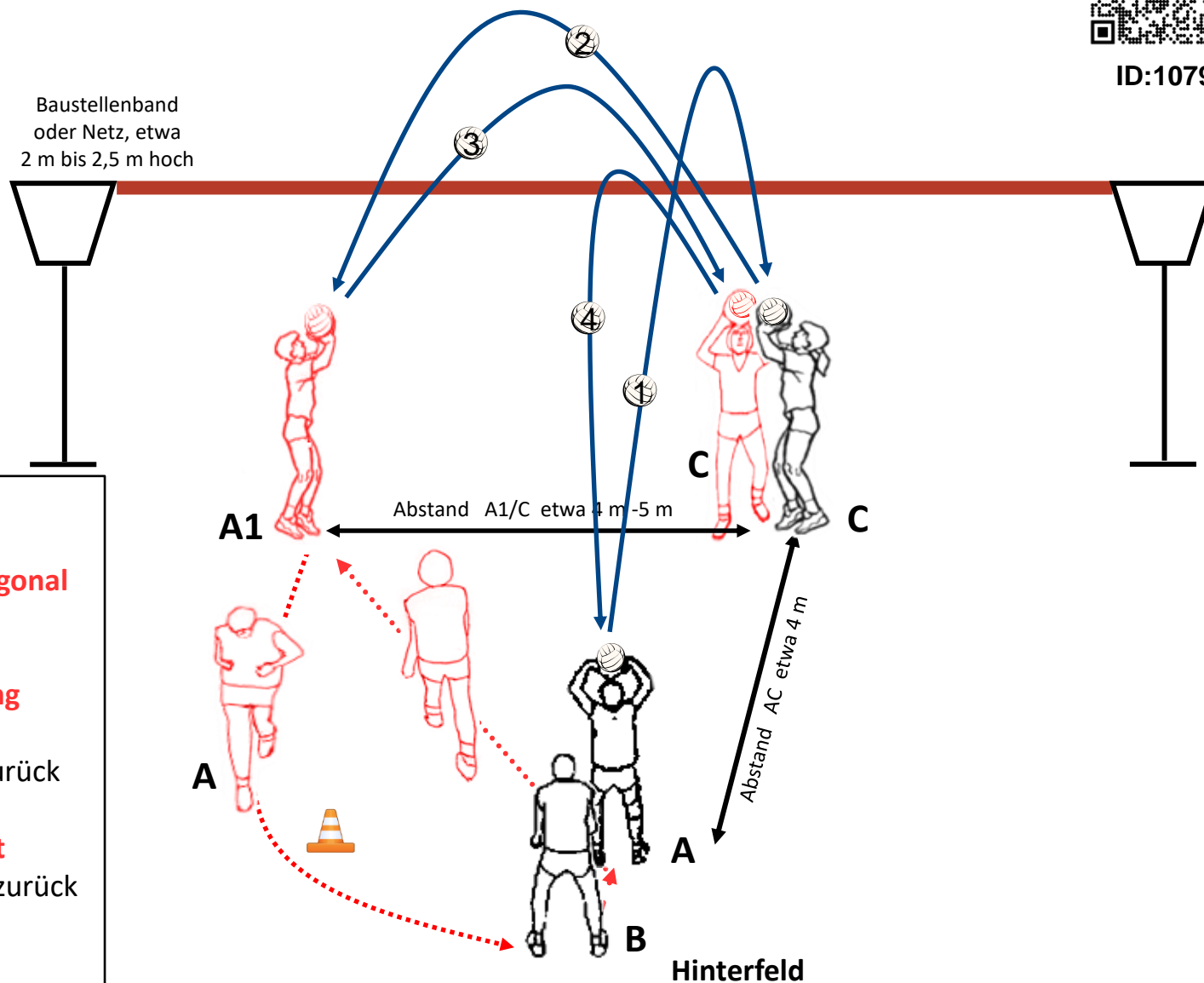
Wichtig: Die dargestellten Laufwege einhalten, damit Zusammenstöße vermieden werden.

Station _____ Zwei Pässe am Netz – C – Lauf nach links (schwieriger)



ID:1079

Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht auf C (1) **und läuft sofort diagonal nach links ans Netz.**
- C pritscht auf A1 (2), A1 zurück auf C (3) **und läuft sofort an der Markierung vorbei zurück hinter B.**
- C pritscht **nach einer Körperdrehung** zurück ins Hinterfeld auf B (4).
- B pritscht wieder zurück auf C und **läuft sofort ans Netz**, C pritscht auf B und B zurück auf C, **B läuft sofort zurück hinter A**, C pritscht wieder auf A usw.

Wechsel: Wenn A/B gemeinsam 12-mal () auf C gepritscht haben.

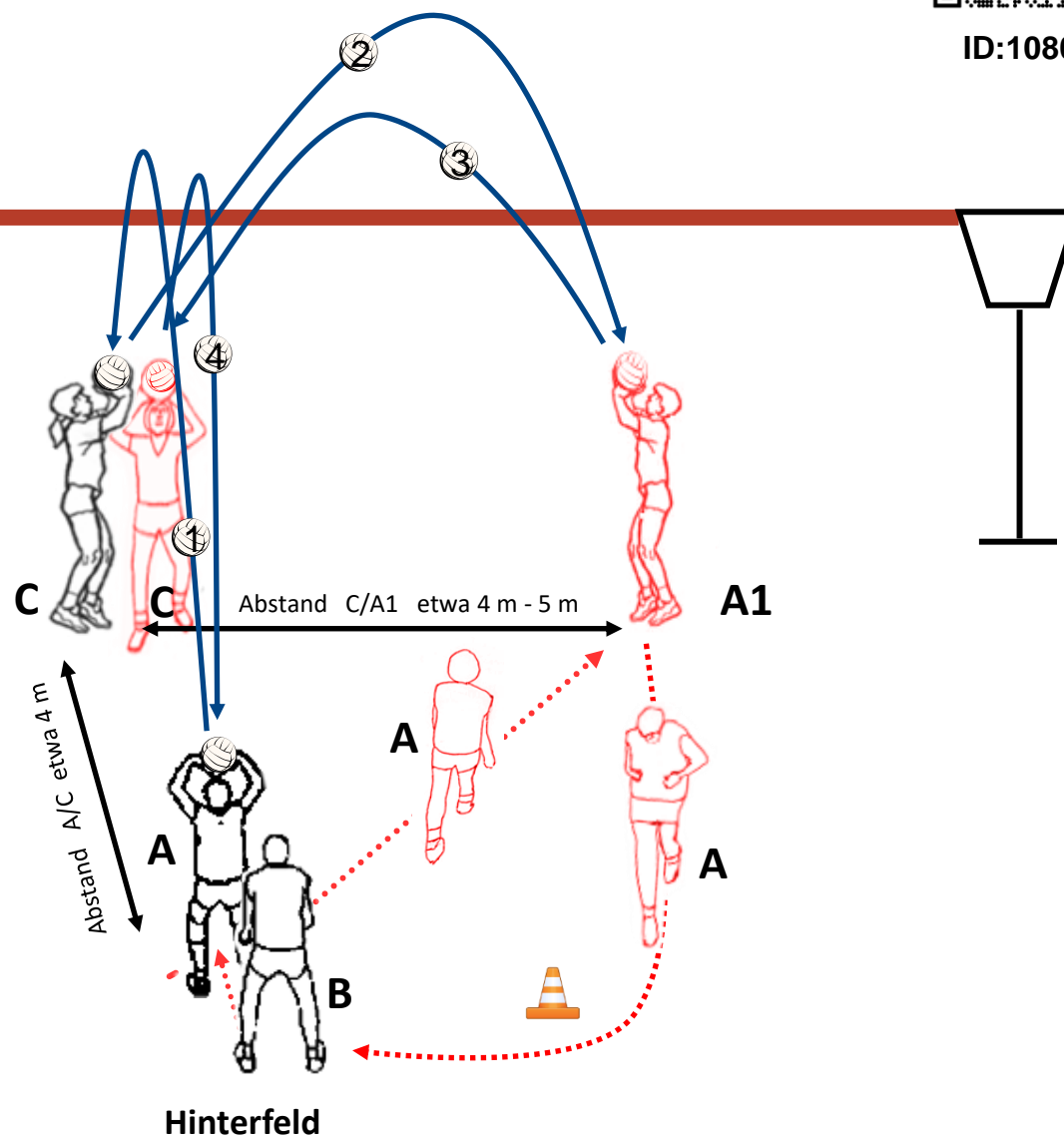
Wichtig: Die dargestellten Laufwege einhalten, damit Zusammenstöße vermieden werden.

Station _____ Zwei Pässe am Netz – D – Lauf nach rechts (schwieriger)



ID:1080

Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht auf C (1) **und läuft sofort diagonal nach rechts ans Netz.**
- C pritscht auf A1 (2), A1 zurück auf C (3) **und läuft sofort an der Markierung vorbei zurück hinter B.**
- C pritscht **nach einer Körperdrehung** zurück ins Hinterfeld auf B (4).
- B pritscht wieder zurück auf C und **läuft sofort nach rechts ans Netz**, C pritscht auf B und B zurück auf C, **B läuft sofort zurück hinter A**, C pritscht wieder auf A usw.

Wechsel: Wechsel: Wenn A/B gemeinsam 12-mal () auf C gepritscht haben.

Wichtig: Die dargestellten Laufwege einhalten, damit Zusammenstöße vermieden werden.

Station _____ „Angreifer“ wird Zuspieler auf der anderen Seite (Text-Variante A)



ID:1081

Tipp

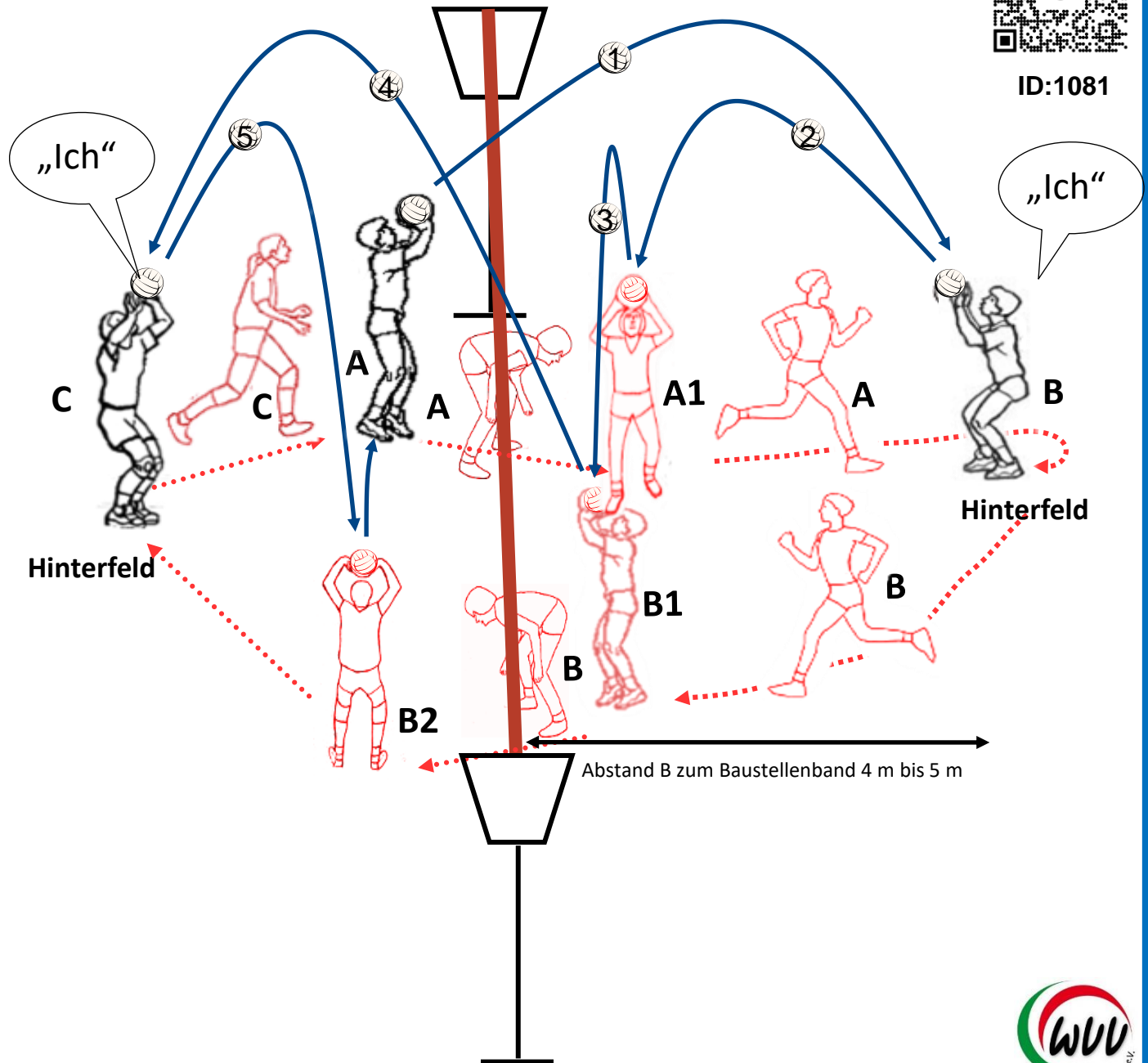


Bei der Ballberührung solltest du den Ball von unten durch die Finger sehen können.

Material : 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht über das Band auf B (1) und **wird Zuspieler auf der anderen Seite (A1).**
- B pritscht oder baggert auf A1 (2) und **läuft sofort nach vorne auf die Angriffsposition (B1).**
- A1 pritscht auf B1 (3) und **läuft sofort ins Hinterfeld.**
- B1 pritscht über das Band auf C (4) und **wird Zuspieler auf der anderen Seite (B2).**
- C pritscht oder baggert zu B2 und **läuft nach vorne auf die Angriffsposition.** B2 pritscht zurück auf C, C pritscht über das Band auf A und **wird für A Zuspieler auf der anderen Seite** usw.



Station _____ „Angreifer“ wird Zuspieler auf der anderen Seite (Text-Variante B)

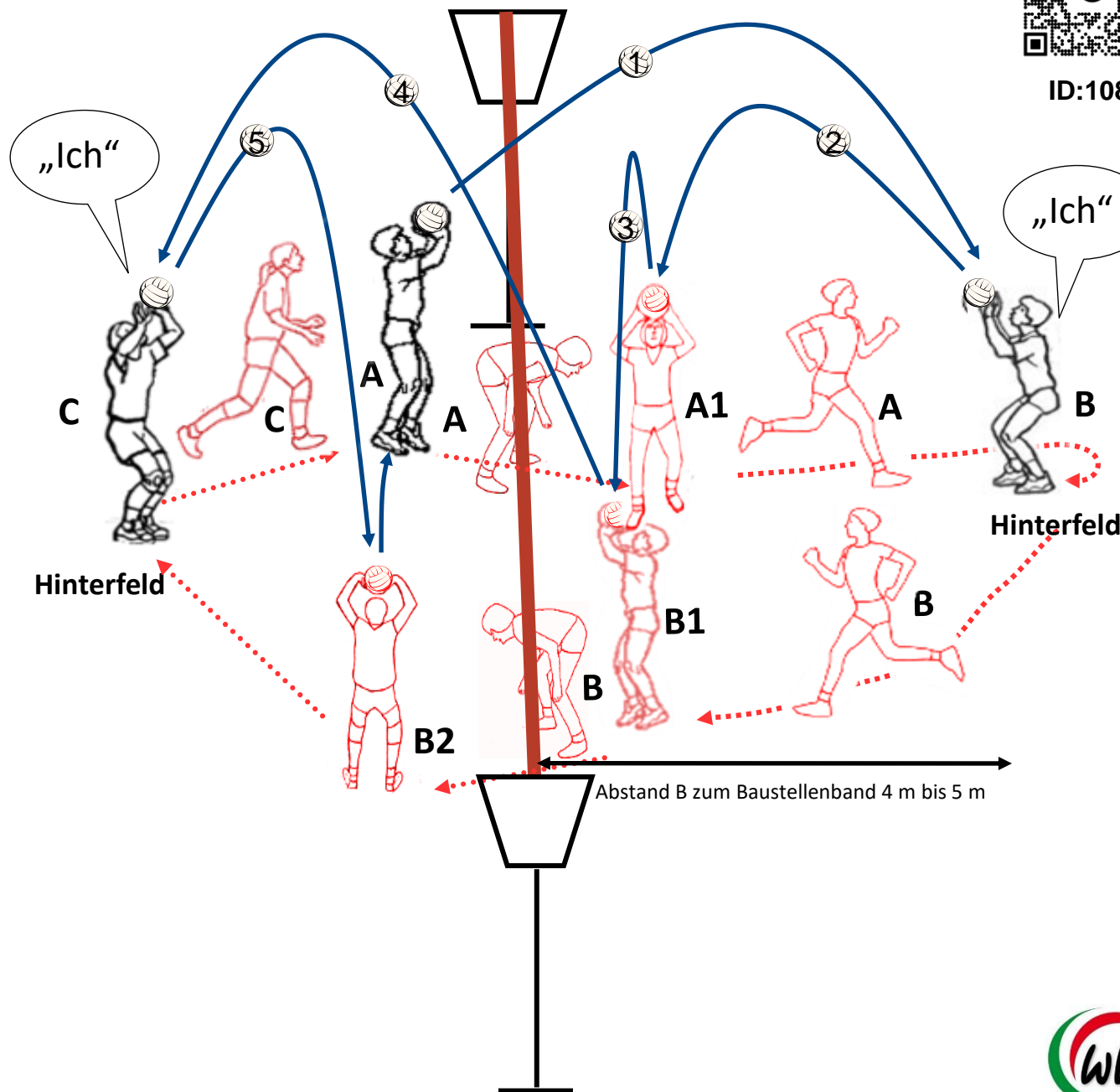


ID:1081

Tipp



Bei der Ballberührung solltest du den Ball von unten durch die Finger sehen können.



Material : 1 Volleyball

Aufgabe:

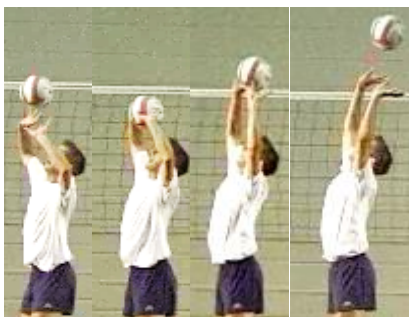
- Auf beiden Seiten nach drei Ballkontakten über das Baustellenband spielen (2, 3, 4).
- Wer übers Netz gespielt hat (1) wird **Zuspieler auf der anderen Seite** (A→A1, B1→B2 usw.).
- Der **Annahmespieler** (in der Skizze B) spielt zum Zuspieler und pritscht anschließend von der **Angriffsposition** über das Band **auf C**.
- Der **Zuspieler** wird zum **Annahmespieler** (A1→B, B2→C).

Station _____ Nach Kontrollpass rückwärts über Kopf pritschen

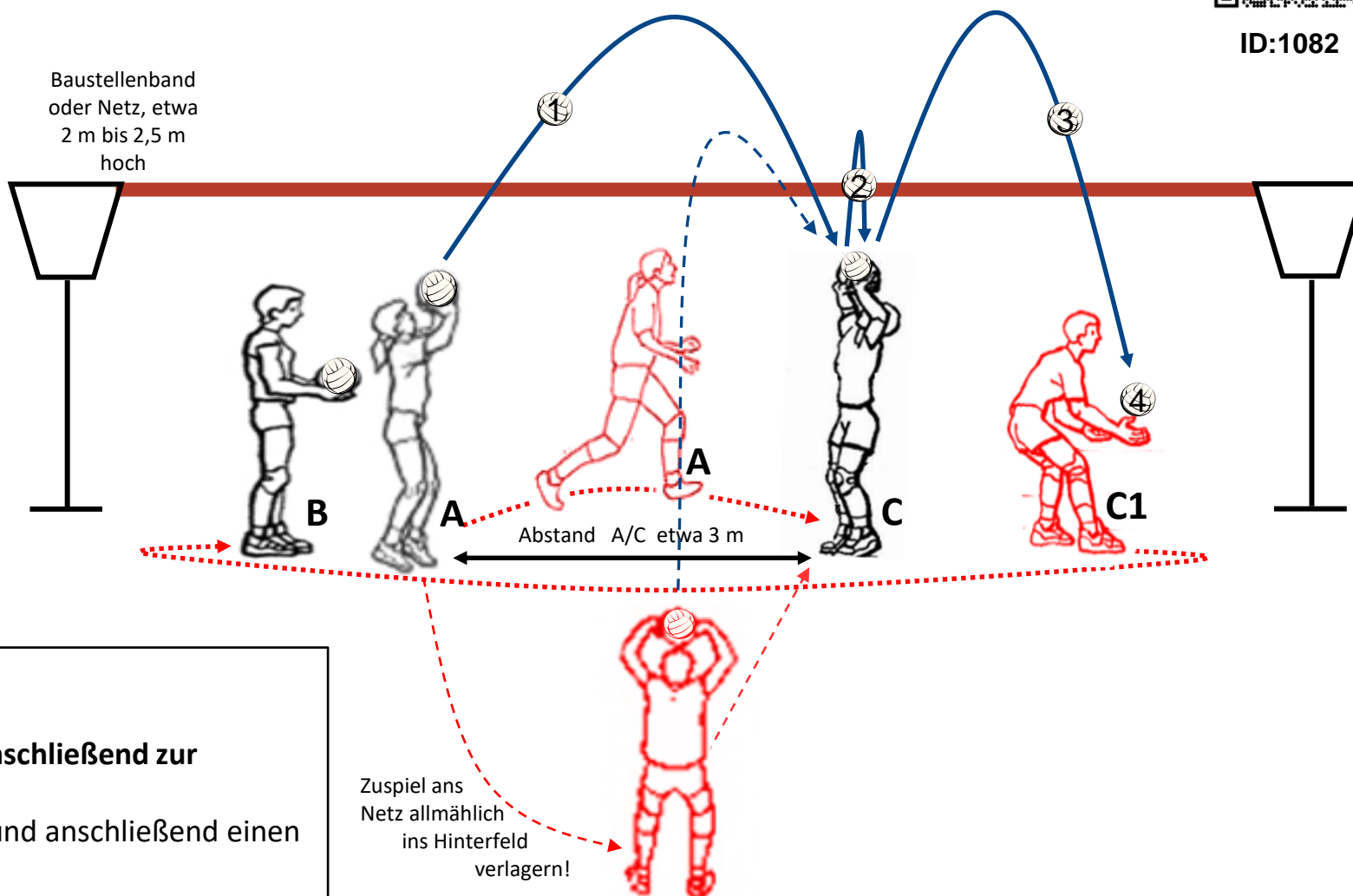


ID:1082

Tipp



Bei einem Überkopfpass solltest du erst **beim Spielen** des Balles die Hüfte etwas nach vorne schieben und den Oberkörper nach hinten verlagern.



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A pritscht auf C (1) und läuft anschließend zur Position von C.
- C spielt einen Kontrollpass (2) und anschließend einen Überkopfpass (3).
- C dreht sich sofort um, fängt seinen gepritschten Ball C1 auf (4). **Anschließend läuft C1 mit Ball hinter B.**
- Sobald C1 mit dem Ball losgelaufen ist, pritscht B auf A usw.

Wichtig: Im Laufe der Übung sollte das Zuspiel auf den Netzspieler immer mehr ins Hinterfeld verlagert werden.

Station _____ Rückwärts über Kopf pritschen mit Platzwechsel

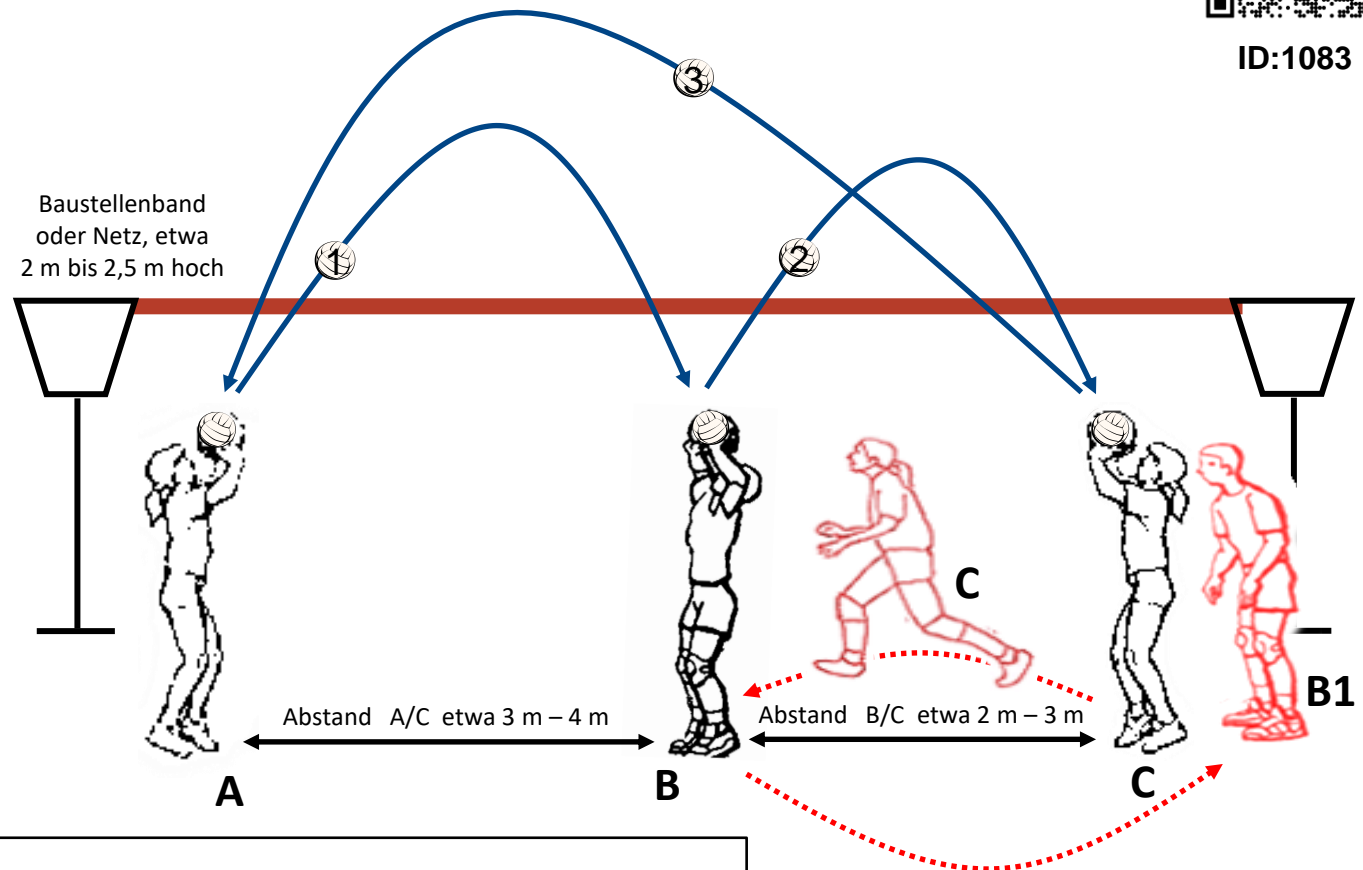


ID:1083

Tipp



Bei einem Überkopfpas solltest du erst **beim Spielen** des Balles die Hüfte etwas nach vorne schieben und den Oberkörper nach hinten verlagern.



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A pritscht auf B (1).
- B pritscht rückwärts über Kopf (2) auf C, C pritscht zurück auf A.
- **B und C wechseln ihre Positionen.**
- A pritscht zurück auf C, C pritscht rückwärts über Kopf auf B1, B1 pritscht zurück auf A usw.

Wechsel: Wenn A 10-mal (___) gepritscht hat

Wichtig: a) Beim Platztausch Zusammenstöße vermeiden. Die dargestellten Laufwege einhalten.

b) Nach dem Überkopfpas eine Sicherung andeuten.

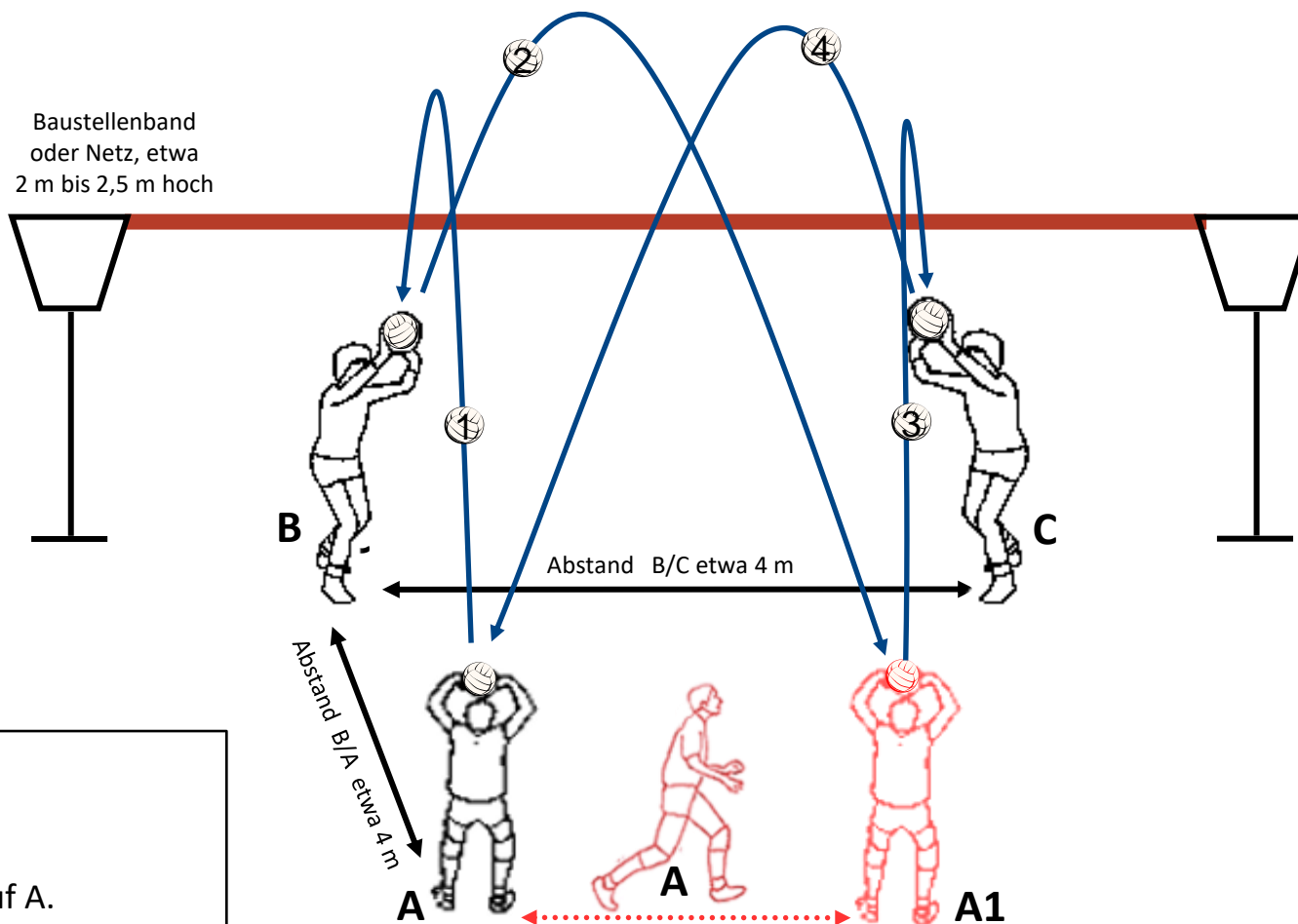


ID:1084

Tipp



Achte beim Pritschen auf einen sicheren Stand!



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht abwechselnd auf B (1) und C (3).
- B und C pritschen immer diagonal zurück auf A.
- **A muss daher immer abwechselnd nach links (A) oder rechts (A1) laufen, damit er den Ball zurückpritschen kann.**

Wechsel: Wenn A 12-mal (____) gepritscht hat

Wichtig: Die Laufstrecke von A zum Ball, darf nur so lang sein, dass A immer im sicheren Stand pritschen kann.

Station _____ Die Pritsrichtung wird angezeigt



ID:1085

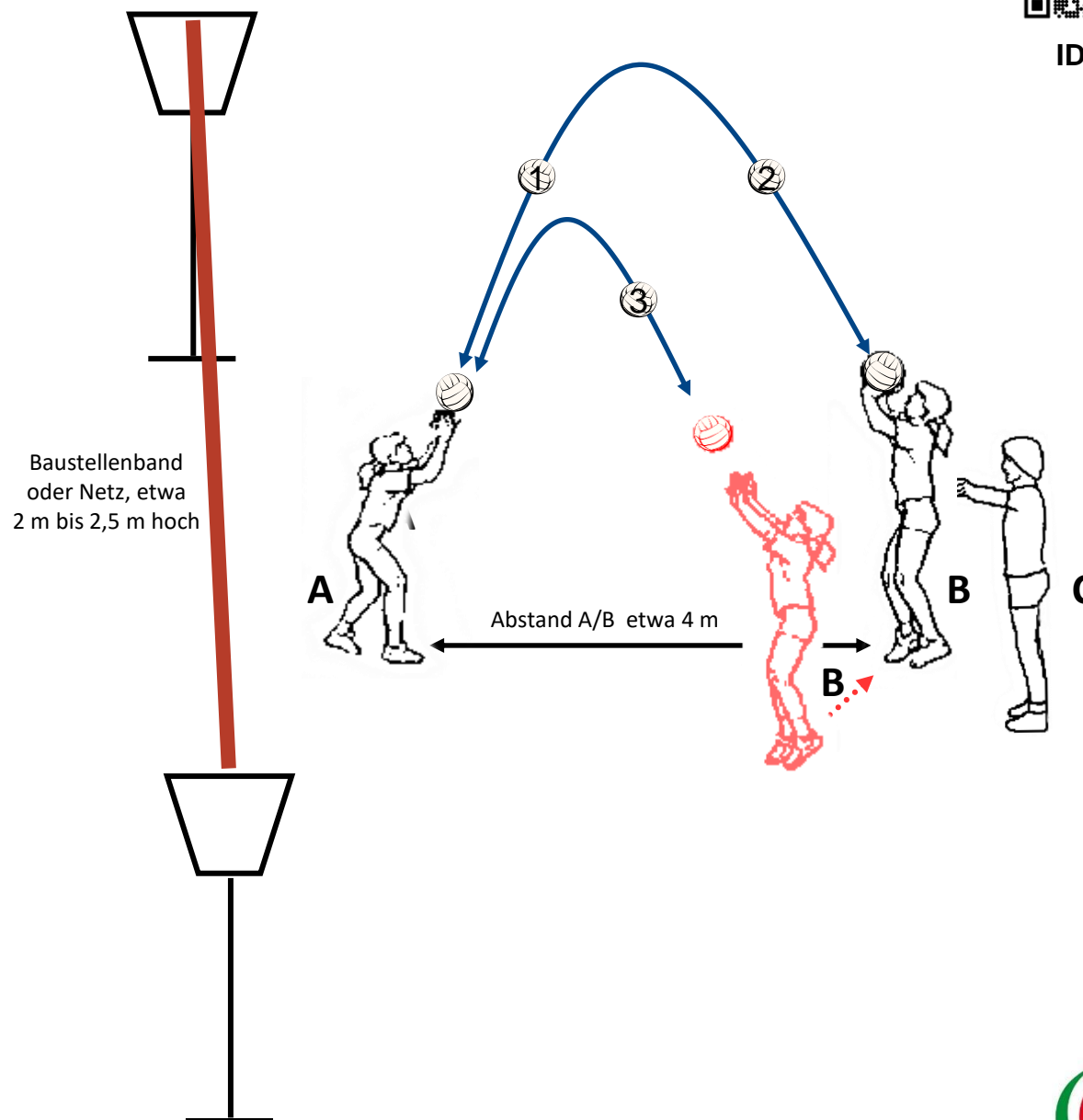
Material: 1 Volleyball

Ablauf:

- A und B pritschen ununterbrochen.
- Unmittelbar nach jedem Pritschen von A zeigt C an, wohin A **beim nächsten Mal** pritschen soll – **hier nach rechts neben B.**
- A pritscht bei nächsten Mal rechts neben B, **B bewegt sich dorthin**, B pritscht zurück auf A, **bewegt sich sofort wieder zurück in seine Ausgangsposition** und A pritscht nun auf die vorher angezeigte Seite von B.

Wechsel: Wenn A 15-mal (____) gepritscht hat.

Wichtig: Die Übung funktioniert nur, wenn C die nächste Pritsrichtung anzeigt, unmittelbar nachdem A gepritscht hat. Vereinbart für die vorgegebene Pritsrichtung unterschiedliche Handzeichen.



Pritschen – Bewegungsvorstellung überprüfen

1. Aufgabe



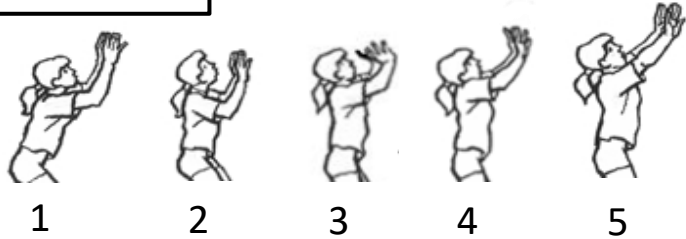
Das Bild zeigt Dir nur die Arme und den Ball. Kreuze an, welcher Satz Deiner Meinung nach stimmt.

a) Der Ball ist bereits gepritscht worden und fliegt von der Spielerin weg.

b) Der Ball fliegt zur Spielerin hin und ist noch nicht gepritscht worden.

Begründung:

2. Aufgabe



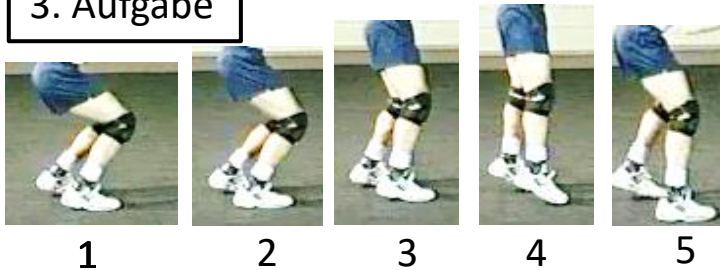
Du siehst hier fünf Bilder aus einer Bildreihe zum Pritschen, die nur den Oberkörper zeigen und aus denen der Ball entfernt worden ist.

Schau Dir die Bilder genau an. Welches ist Deiner Meinung nach das Bild, in dem die Spielerin den Ball berührt?

Bild Nr.:

Begründung :

3. Aufgabe



Bei diesen fünf Bildern aus einer Bildreihe zum Pritschen ist der Oberkörper abgeschnitten worden.

Schau Dir die Bilder wieder genau an und trage die Nummern der Bilder ein.

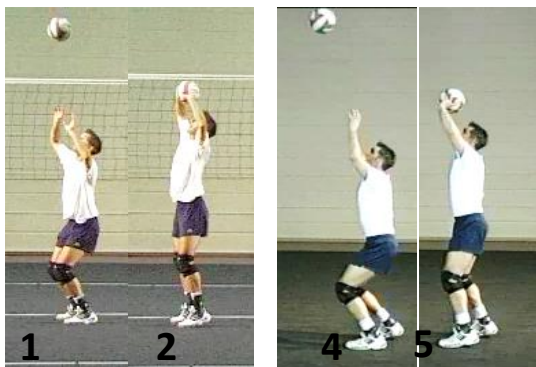
Der Ball fliegt auf den Spieler zu. Bild(er) bis

Der Ball wird gepritscht. Bild (er) bis

Der Ball fliegt vom Spieler weg. Bild(er) bis

Begründung:

4. Aufgabe



Hier siehst Du auf jeweils zwei Bildern den anfliegenden Ball und den Treffpunkt. Trage ein, wohin der Ball nach der Ballberührung fliegen wird.

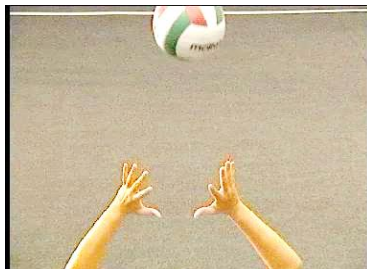
Bei den Bildern und wird der Ball nach vorne fliegen.

Bei den Bildern und wird der Ball rückwärts über Kopf nach hinten fliegen.

Begründung:

Pritschen – Bewegungsvorstellung überprüfen – Lösungen

1. Aufgabe

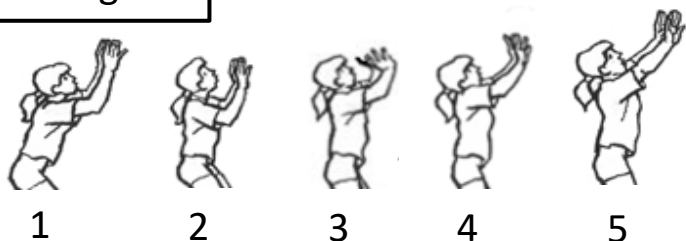


Das Bild zeigt Dir nur die Arme und den Ball. Kreuze an, welcher Satz Deiner Meinung nach stimmt?

- a) Der Ball ist bereits gepritscht worden und fliegt von der Spielerin weg.
- b) Der Ball fliegt zur Spielerin hin und ist noch nicht gepritscht worden.

Begründung: Richtig ist b, die Arme sind noch gebeugt und die Finger zeigen zum Gesicht der Spielerin. Nach erfolgtem Ballkontakt ist eher die in der Karte 24b auf den beiden Bildern A und B dargestellte Handhaltung erkennbar.

2. Aufgabe

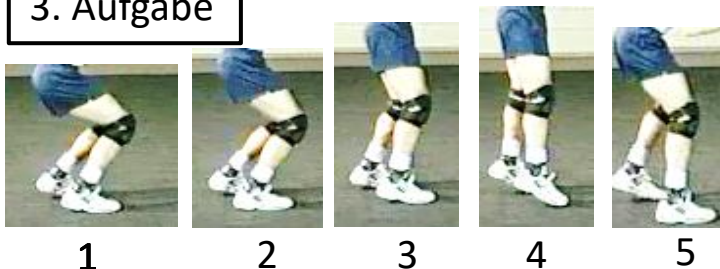


Du siehst hier fünf Bilder aus einer Bildreihe zum Pritschen, die nur den Oberkörper zeigen und aus denen der Ball entfernt worden ist.

Schau Dir die Bilder genau an. Welches ist Deiner Meinung nach das Bild, in dem die Spielerin den Ball berührt? Bild Nr.: 3

Begründung: Das Handgelenk ist auf diesem Bild sehr stark nach hinten („dorsal“) abgeknickt, die Finger sind deutlich gespreizt, die Spielerin könnte den Ball durch Finger beobachten und damit ist ein optimaler Treffpunkt erreicht.

3. Aufgabe



Bei diesen fünf Bildern aus einer Bildreihe zum Pritschen ist der Oberkörper abgeschnitten worden.

Schau Dir die Bilder wieder genau an und trage die Nummern der Bilder ein.

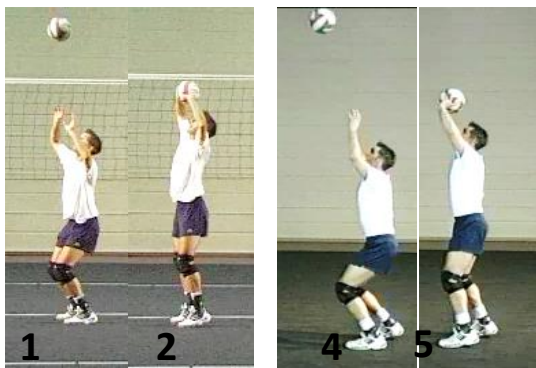
Der Ball fliegt auf den Spieler zu. Bild(er) 1 bis 2

Der Ball wird gepritscht. Bild(er) 3

Der Ball fliegt vom Spieler weg. Bild(er) 4 bis 5

Begründung: Der Ball soll von Anfängern **während** einer dosierten Körperstreckung gespielt werden. Es ist deutlich erkennbar, dass die Körperstreckung erst nach dem Bild 2 eingeleitet und mit Bild 4 bereits abgeschlossen worden ist.

4. Aufgabe



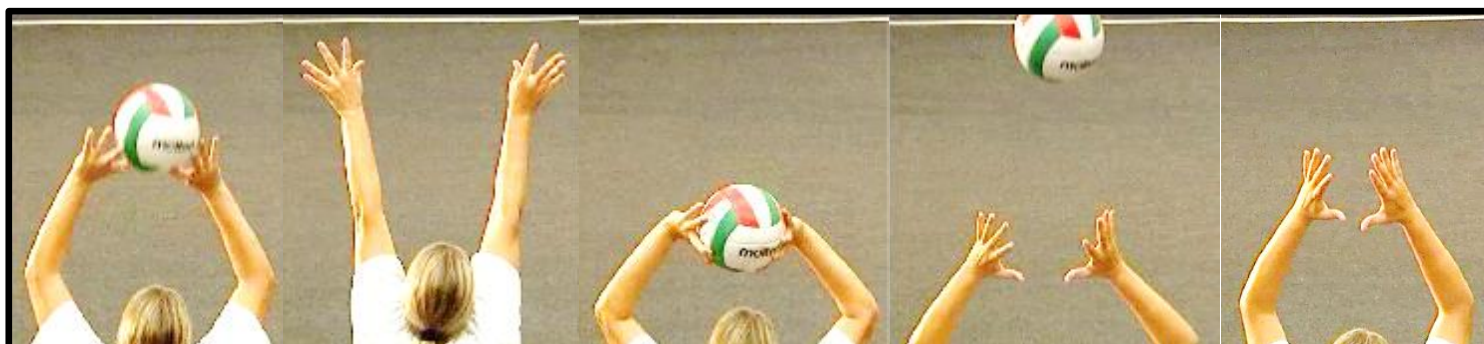
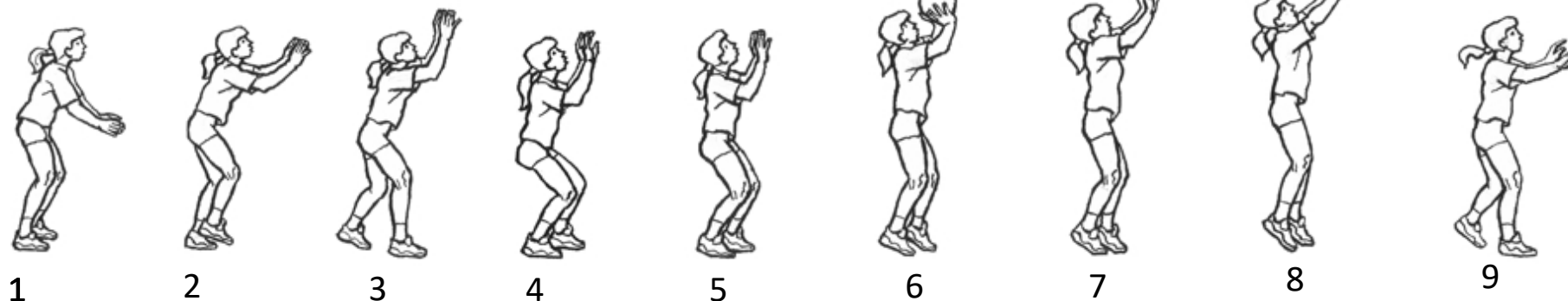
Hier siehst Du auf jeweils zwei Bildern den anfliegenden Ball und den Treffpunkt. Trage ein, wohin der Ball nach der Ballberührung fliegen wird

Bei den Bildern 3. und 4 wird der Ball nach vorne fliegen.

Bei den Bildern 1. und 2 wird der Ball rückwärts über Kopf nach hinten fliegen.

Begründung: Bei Bild 2 ist die Hüfte bereits nach vorne gedrückt worden und der Treffpunkt etwas nach hinten verlagert worden, so dass der Ball rückwärts über Kopf gespielt werden kann. Der Treffpunkt liegt bei Bild 4 deutlich weiter vor/über dem Kopf und es ist ein leichter Hüftknick erkennbar.

Pritschen – Bewegungsvorstellung überprüfen



A

B

C

D

E

1. Aufgabe: Die Großaufnahmen des Pritschens sind nicht in der richtigen Reihenfolge angeordnet worden. Ordne die Großaufnahmen der jeweiligen Figur in der oben abgebildeten kompletten Bildreihe zu.

Bild A entspricht Bild Nr. ____

Bild B entspricht Bild Nr. ____

Bild C entspricht Bild Nr. ____

Bild D entspricht Bild Nr. ____

Bild E entspricht Bild Nr. ____

2. Aufgabe: Kreuze an, welche der folgenden Anweisungen richtig ist.

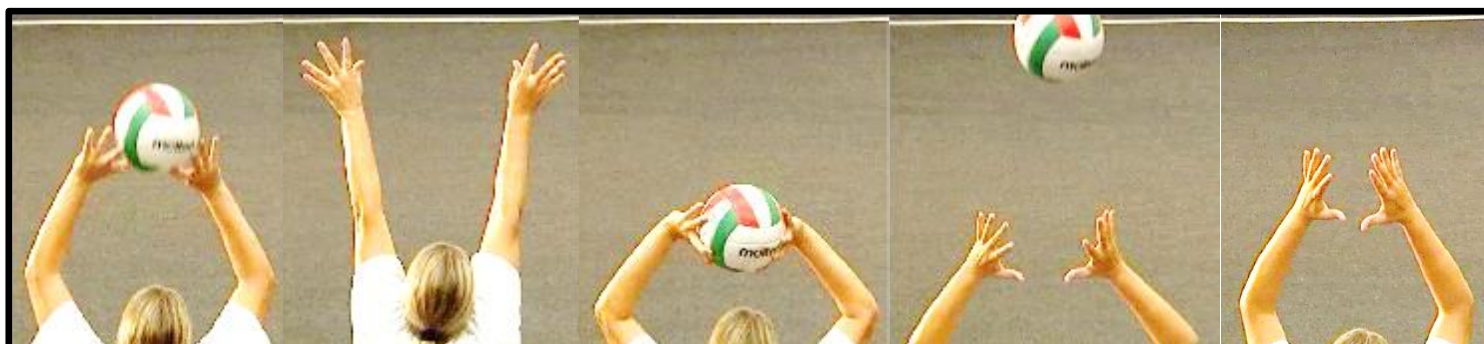
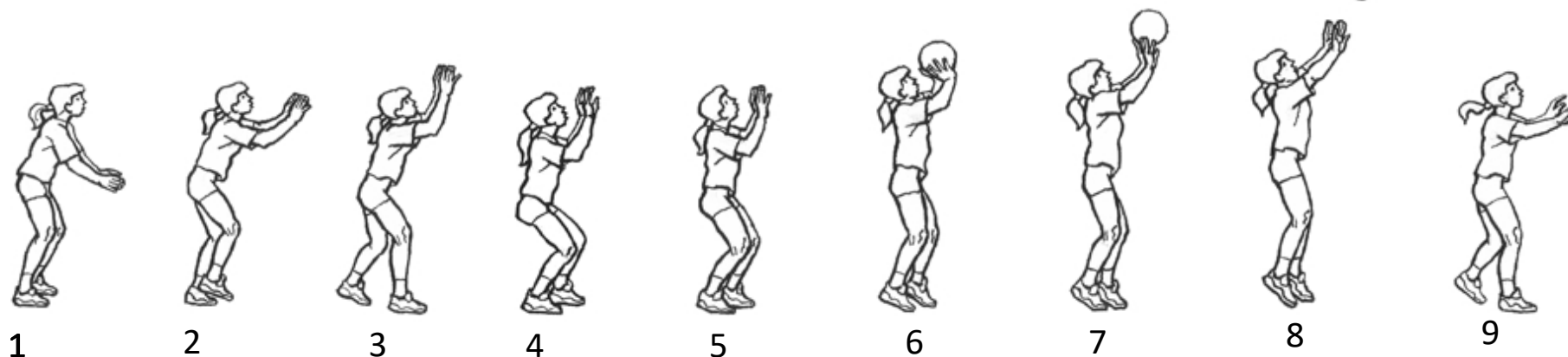
1. **Anweisung:** Pritsche den Ball vor nach während der Streckbewegung.

2. **Anweisung:** Vor dem Pritschen zeigen die Daumen zum Ball zu den Augen.

3. **Anweisung:** Spiele den Ball mit allen zehn Fingern nur mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger vor allem mit der Handfläche.

4. **Anweisung:** Achte darauf, dass du den Ball beim Pritschen durch die Finger sehen kannst du den Ball etwa in Brusthöhe spielst sich der Treffpunkt deutlich über Kopfhöhe befindet.

Pritschen – Bewegungsvorstellung überprüfen (Lösungen)



A

B

C

D

E

1. Aufgabe: Die Großaufnahmen des Pritschens sind nicht in der richtigen Reihenfolge angeordnet worden. Ordne die Großaufnahmen der jeweiligen Figur in der oben abgebildeten kompletten Bildreihe zu.

Bild A entspricht Bild Nr. 7

Bild B entspricht Bild Nr. 8

Bild C entspricht Bild Nr. 6

Bild D entspricht Bild Nr. 5

Bild E entspricht Bild Nr. 3

2. Aufgabe: Kreuze an, welche der folgenden Anweisungen richtig ist.

1. **Anweisung:** Pritsche den Ball vor nach **während** der Streckbewegung.
2. **Anweisung:** Vor dem Pritschen zeigen die Daumen zum Ball **zu den Augen**.
3. **Anweisung:** Spiele den Ball **mit allen zehn Fingern** nur mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger vor allem mit der Handfläche.
4. **Anweisung:** Achte darauf, dass **du den Ball beim Pritschen durch die Finger sehen kannst**
 du den Ball etwa in Brusthöhe spielst sich der Treffpunkt deutlich über Kopfhöhe befindet.

Anhang

Kriterien für die Gestaltung der vorliegenden Stationskarten

- Die auf den Karten dargestellten Übungen oder Aufgaben müssen von den Schülern in einem **angemessenen Zeitraum (etwa einer Minute) ohne Hilfe durch Außenstehende** umgesetzt werden können. Damit sind automatisch Grenzen für den Umfang der Anweisungen auf den Karten und die Komplexität der Aufgabenstellungen gegeben. Es wurde daher auch bewusst auf den Einsatz zusätzlicher Geräte verzichtet, damit anfangs keine zusätzliche Zeit für die Bereitstellung und den Aufbau von Geräten benötigt wird.
- Die Karten bauen nicht aufeinander auf, d. h., sie können daher auch einzeln eingesetzt werden, wenn nur eine oder mehrere Gruppen außerhalb des Klassenverbandes speziell üben sollen.
- Die im Mittelpunkt der Karten stehende Technik wird als bekannt vorausgesetzt und von den Übenden in einer schulgemäßen Grobform beherrscht. Es handelt sich daher nicht um Karten, die dem Neuerwerb einer Technik, etwa im Sinne des Programmierten Unterrichts, dienen.
- Der Schwierigkeitsgrad der Übungsformen wurde bewusst sehr stark reduziert. Durch zugeworfene Bälle werden auch schwächeren Schülern Erfolgserlebnisse vermittelt, leistungstärkere Schüler können die Aufgaben leicht so variieren, dass sie ihrem Anspruchsniveau entsprechen.
- Die meisten Übungen haben seitlich nur einen geringen Platzbedarf, es können daher auch bei größeren Schülerzahlen genug Stationen angeboten werden.
- Auf den Karten werden überwiegend Konturogramme zur Visualisierung herangezogen. Besonderer Wert wird darauf gelegt, dass bei der Darstellung der aktiven Schüler ein möglichst spielnaher Ballkontakt und/oder eine aktive Ausgangsstellung gezeigt wird.
- Im Idealfall sind kommerziell vertriebene Stationskarten vorher evaluiert worden, d. h. es liegen zumindest für ausgewählte Stichproben Angaben vor, wie lange z. B. die Umsetzung durch Schüler dauert, welche Akzeptanz vorhanden ist und wie effektiv mit den Karten gearbeitet werden kann. Ansätze dazu finden sich allerdings lediglich in den Veröffentlichungen von Kruber & Kleinmann (1979) und Fischer, Zoglówek & Eisenberger 2013), zu den Kartensätzen von Medler (2006) und Kröger (2012) haben wir keine entsprechenden Angaben gefunden.
- Der vorliegende Kartensatz ist zwar nicht wissenschaftlich, aber zumindest pragmatisch evaluiert worden. Mehrere Lehrkräfte begutachteten die Karten und setzten sie in Schülergruppen ein. Den mitgeteilten Ergebnissen entsprechend wurden die Karten dann z. T. mehrfach modifiziert.
- Für die Übungsbeschreibungen wurde eine Schriftgröße gewählt, die es mehreren Schülern erlaubt, sich mit der Karte gleichzeitig zu beschäftigen.
- Die Karten stehen als Downloads im PDF-Format und als Word oder Power-Point Dateien zur Verfügung. Letztere geben dem Nutzer die Möglichkeit, die Vorlagen seinen Vorstellungen entsprechend zu verändern.
- Weitere Erläuterungen werden am Beispiel einer Stationskarte auf der folgenden Seite gegeben.

Erläuterungen zum Aufbau der Stationskarten

Die Stationen sind nicht durchnummeriert worden. Dies sollte durch die Lehrkraft erfolgen, die Karten können dann der numerischen Reihenfolge entsprechend ausgelegt werden. Die Kartenummer wird bei den Erläuterungen der Karten und dem Beispiel zur Organisation aufgegriffen.

Die Schüler sollten zunächst die Hinweise zum benötigten Material und den Ausgangspositionen durchlesen und in Verbindung mit der Skizze die Positionen einnehmen.

In der Skizze sind alle **Ballwege blau** markiert und durchnummeriert, die Laufwege sind rot eingezeichnet. Die Ausgangspositionen der Schüler sind grau oder schwarz gezeichnet, ebenso Abstandsangaben. Muss ein Schüler seine Position übungsbedingt verändern, ist die Figur auf der neuen Position ebenfalls rot eingefärbt worden.

In der Ablaufbeschreibung werden die Übungen **chronologisch** beschrieben, die Zahlen in den Klammern entsprechen den Ballwegen, Hinweise auf Laufwege werden in Analogie zur Grafik ebenfalls rot hervorgehoben.

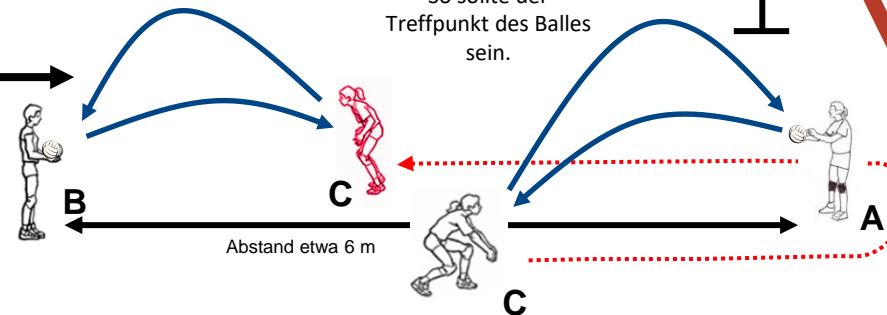
Die **Wiederholungszahlen** für den Aufgabenwechsel sind so gewählt worden, dass je nach Dauer der Stationen mehrere Durchgänge möglich werden.

Die empfohlenen Wiederholungszahlen können nur einen Anhaltspunkt geben. Deshalb sollte der Nutzer ggf. eigene Erfahrungswerte eintragen.

Spezielle Technikhinweise werden nicht gegeben. Auf jeder Karte wird jedoch auf ein Merkmal des Baggerns hingewiesen.

Bei allen Karten ist das Baustellenband als Orientierungshilfe eingezeichnet worden. Es kann natürlich vorkommen, dass je nach räumlichen Voraussetzungen und der Anordnung der Karten Übungen seitenverkehrt durchgeführt werden müssen.

Material : 2 Bälle
Aufstellung:
Auf Erläuterungen zur Aufstellung wurde bei der Überarbeitung verzichtet, davon ausgehend, dass die Abbildungen selbsterklärend sind.



Ablauf:

- A wirft den Ball auf C (1),
- C baggert zurück auf A (2), A fängt den Ball, C läuft sofort um A herum,
- B wirft auf C (3), C baggert zurück auf B (4) und läuft sofort um B herum,
- A wirft wieder auf C usw.

Aufgabenwechsel:
Wenn C 8-mal (oder ___ mal) gebaggert hat.

Zur Vermeidung zu vieler Informationen enthalten die Stationskarten keine Hinweise, wie der Schwierigkeitsgrad der Übungen verändert werden kann (s. auch S. 4). Deshalb werden in der Regel ebenfalls keine Möglichkeiten der Selbstkontrolle angegeben (s. auch S. 3 des Anhangs).

Hinweise, die vor dem Stationsbetrieb gegeben werden sollten

- Bei Stationen mit unterschiedlichen Aufgaben, sollen die Gruppen erneut beginnen, wenn vor der Ansage des Stationswechsels jedes Gruppenmitglied die Aufgabe ausgeführt hat.
- Falls Stationskarten nicht an Wänden oder dem Baustellenband/Netz befestigt worden sind, müssen sie nach dem Durchlesen so platziert werden, dass keine Verletzungsrisiken bestehen, indem ein Übender versehentlich auf die Vorlage tritt.
- Beim Wechsel der Stationen bleiben die benötigten Bälle grundsätzlich an der Station liegen.
- Wenn der Ball zugeworfen wird, sollte dies immer mit einem beidarmigen Schockwurf von unten erfolgen.
- Für nahezu alle Übungen stellt es eine **gute Selbstkontrolle für die Qualität des Baggerns/Pritschens** dar, wenn der gebaggerte/gepritschte Ball über Kopfhöhe gefangen oder ein Kontrollpass, d. h., der Ball wird vor dem Fangen einmal senkrecht hochgepritscht, gespielt werden kann.
- Ggf. müssen je nach organisatorischen Voraussetzungen Übungen seitenverkehrt durchgeführt werden.
- Wenn Übungen sich als zu schwer oder zu leicht erweisen, sollten die Gruppen zunächst selbst überlegen, wie sie die Übung entsprechend verändern können, so dass sie besser gelingt oder anspruchsvoller wird. Dazu können ggf. zwei oder drei ausgewählte Hinweise gegeben werden.

Beispiele:

Eine Übung wird schwieriger oder leichter

- durch Vergrößerung oder Verringerung der Abstände und damit der Länge des zugeworfenen Balles
- durch den erzeugten Zeitdruck, wenn wenig oder viel Zeit für das Baggern zur Verfügung steht
- durch geringeren oder höheren Präzisionsdruck. Kann der Ball gefangen werden, lässt sich ungenaues Baggern noch gut ausgleichen, wird ein Fangen über Kopfhöhe, ein Kontrollpass oder direktes Zurückpritschen verlangt, muss dagegen zur Bewältigung der Aufgabenstellung erheblich genauer gebaggert werden.
- durch Situationsdruck, indem so zugeworfen wird, dass der Übende aus unterschiedlichen Handlungsalternativen auswählen muss (Baggern oder Pritschen, Baggern frontal oder im seitlichen Bereich)
- wenn ein Kontinuum verlangt wird, d. h., der Ball darf nicht mehr gefangen werden, sondern wird durch direktes Pritschen – auch nach einem Kontrollpass - oder Baggern zurückgespielt.

Begriffe

Die Begriffe, die im Folgenden aufgeführt werden, sollten evtl. vorher erläutert werden. Sie sind auf den Karten unterstrichen worden.

Pritschwerfen

Der Ball wird in der Pritschhaltung gefangen und aus dieser Position sofort wieder zurückgeworfen.

Die Bewegung sollte möglichst flüssig ohne Pause und in Verbindung mit einem Beugen (Fangen) und Strecken (Werfen) der Knie erfolgen.

Auffangpritschen -

Den Ball auffangen, sich selbst anwerfen (Knie beugen) und anschließend pritschen (strecken).

Kontrollpass

Den anliegenden Ball einmal kurz für sich selbst hochpritschen und anschließend wieder dem Partner zupritschen.

Aufstellung senkrecht zum Band

Einige Schüler hatten Schwierigkeiten mit dem Begriff „senkrecht“, gemeint ist immer eine Aufstellung, bei der sich die Schüler im einem 90 Grad – Winkel zum Baustellenband befinden.

Annahmeposition/Hinterfeld

Position, in der ein Schüler den übers Baustellenband gespielten Ball annimmt. Er befindet sich dabei je nach Übungsform in der Regel in einer Entfernung von 3 bis 5m vom Baustellenband („Hinterfeld“)

Zuspielposition

Position relativ dicht am Baustellenband, aus der der Ball dem Spieler, der übers Netz pritschen soll, zugespielt wird.

Angriffsposition

Position relativ dicht am Baustellenband, aus der der Ball übers Netz gespielt wird.