

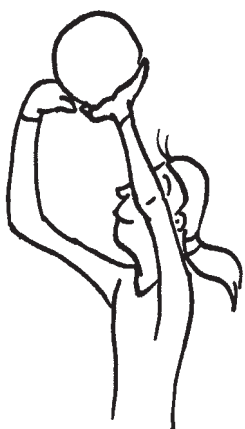
3. Das obere Zuspiel – Pritschen

■ Vorbemerkung

Die wichtigste Spieltechnik des Volleyballspiels ist das obere Zuspiel (Pritschen). Es lässt sich relativ leicht erlernen und hat eine höhere Genauigkeit als das untere Zuspiel (Baggern). Erfolgreichen Spielabläufen geht meistens das Pritschen voraus. Den offiziellen Spielregeln nach hat der Ball nur sehr kurzen Kontakt mit den Händen. Am Anfang ist es aber wichtig, dass die Schüler sich auf die Finger- und Handhaltung konzentrieren, weshalb sie den Ball auch relativ lange in den Händen führen dürfen.

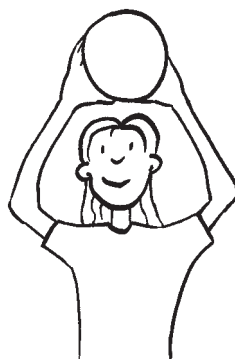
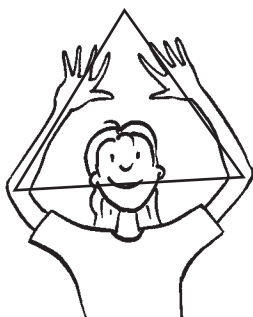
Finger- und Handhaltung

Die Hände sollten oberhalb der Stirn gehalten werden. Für die Annahme des Volleyballs werden die Finger gespreizt und die Handgelenke leicht nach hinten geklappt. Die Finger bilden gemeinsam mit den beiden Daumen ein „Dreieck“. Die Zeigefinger stehen Richtung Ballmitte und bilden mit den Daumen ein offenes Dreieck. Die Handflächen sind leicht gewölbt und bilden ein „Korbchen“.



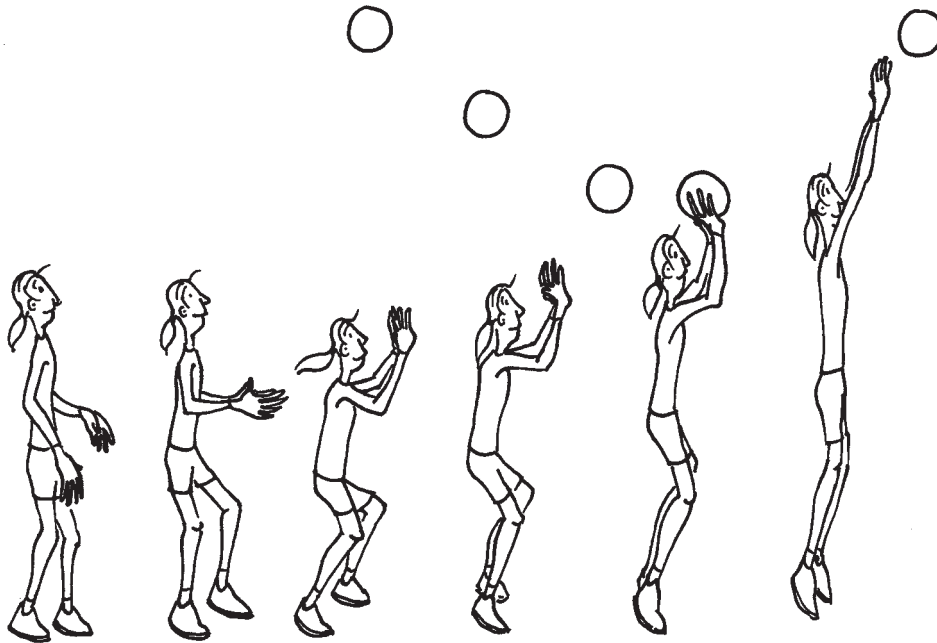
Arm- und Beinhaltung

Vor der Stirn erfolgt das Spielen des Volleyballes. Dabei sind die Arme angewinkelt und formen zusammen mit den Schultern ein weiteres Dreieck. Die Ellenbogen befinden sich etwa in Augenhöhe. Die Beine sollten leicht gegrätscht sein.



Technikschwerpunkte Bewegungsablauf „Oberes Zuspiel – Pritschen“

Das Körpergewicht liegt in der Schritt-Grätschstellung auf dem Fußballen, der Blick ist zum Ball gerichtet. Die Ballannahme erfolgt aus einer leicht gebeugten Haltung in die Streckung, das Abspiel in der Fortsetzung der Streckbewegung. Für den Anfang wird auf den Bewegungsablauf aber nicht näher eingegangen, die Finger- und Handhaltung steht im Vordergrund der ersten Übungen.



■ Unterrichtsverlauf

Lernziele

- Kennenlernen des oberen Zuspiels (Pritschen)
- Ausprobieren des oberen Zuspiels (Pritschen)

Material

- pro Schüler oder evtl. Partnergruppe: 1 Volleyball
- Volleyballnetz
- KV 2 (S. 22); Tipp: Es empfiehlt sich, die Aufgabenkarten zu laminieren oder auf festes Papier zu kopieren und in Klarsichthüllen aufzubewahren.

🏐 Einstieg

Die Schüler sitzen im Kreis auf dem Boden. Der Lehrer hält einen Volleyball hoch. Dabei hält er seine Hände gut sichtbar in der Dreiecksposition. Die Schüler sollen versuchen die Finger- und Handhaltung zu beschreiben. Anschließend können sie diese mit ihrem eigenen Ball ausprobieren. Um die Handhaltung zu üben, werden die Bälle vor den Schülern abgelegt und es wird versucht, diese mit der richtigen Fingerposition aufzuheben. Der Ball wird dann vor die Füße des Nachbarn gelegt und ein erneutes Hochnehmen wird geübt.

Zielformulierung: „Wir lernen die richtige Hand- und Fingerhaltung für das obere Zuspiel.“

🏐 Allgemeine Erwärmung: Spiel „Ball über das Netz“

Organisation & Aufbau

- Die Spielregeln werden im Sitzkreis geklärt.
- Es finden sich immer zwei Schüler zusammen.

- Ein Volleyballnetz wird längs durch die Halle gespannt. Netzhöhe: Die Oberkante ist mit ausgestrecktem Arm für die meisten Schüler erreichbar.
- Jedes Team erhält einen Volleyball.

Ablauf

Es stehen sich immer die zwei Schüler der Partnergruppe gegenüber. Der Ball soll durch Pritschen so über das Netz gestoßen werden, dass er den Boden im gegnerischen Feld trifft. Der Partner versucht dies durch Fangen in Pritschhaltung zu verhindern. Beim Stoßen und Fangen sollen die Schüler genau auf die Dreieckshaltung ihrer Finger achten.

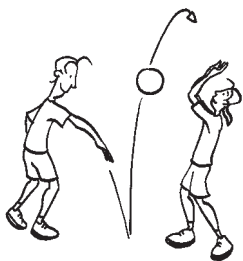
🏐 Spezielle Erwärmung: Fangen und Zuspielen des Volleyballes in Dreieckshaltung vor der Stirn

Organisation & Aufbau

- Es finden sich immer zwei Schüler zusammen.
- Jedes Team erhält einen Volleyball.

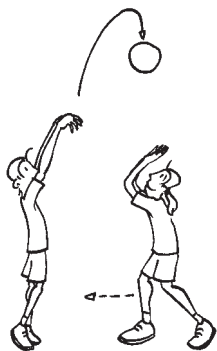
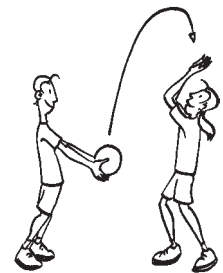
Ablauf

Auf Zuruf des Lehrers werden nacheinander verschiedene Übungsformen ausprobiert:



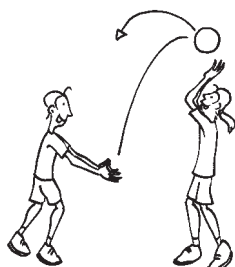
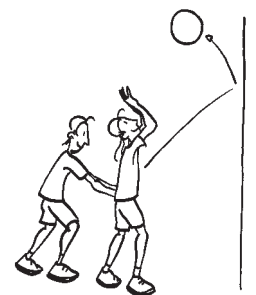
Spieler 1 prellt den Volleyball mit einer Hand auf dem Boden auf und Spieler 2 fängt diesen in Dreieckshaltung vor der Stirn. Beide Partner kontrollieren die Haltung.

Spieler 1 wirft den Volleyball beidhändig von unten zu Spieler 2. Dieser versucht den Ball in Dreieckshaltung vor der Stirn zu fangen. Beide Partner kontrollieren die Haltung.



Spieler 1 wirft den Volleyball hoch und Spieler 2 versucht unter den Ball zu laufen, um ihn in Dreieckshaltung vor der Stirn zu fangen. Beide Partner kontrollieren die Haltung.

Spieler 1 wirft den Volleyball von unten an die Hallenwand. Spieler 2 versucht den abprallenden Volleyball in Dreieckshaltung vor der Stirn zu fangen. Beide Partner kontrollieren die Haltung.



Spieler 1 wirft den Volleyball von unten zu Spieler 2. Dieser versucht den Ball in Pritschhaltung seinem Partner 1 zuzuspielen. Partner 1 fängt den Ball.

Je nach Sportgruppe kann als letzte Möglichkeit ein häufigeres Zuspiel probiert werden.

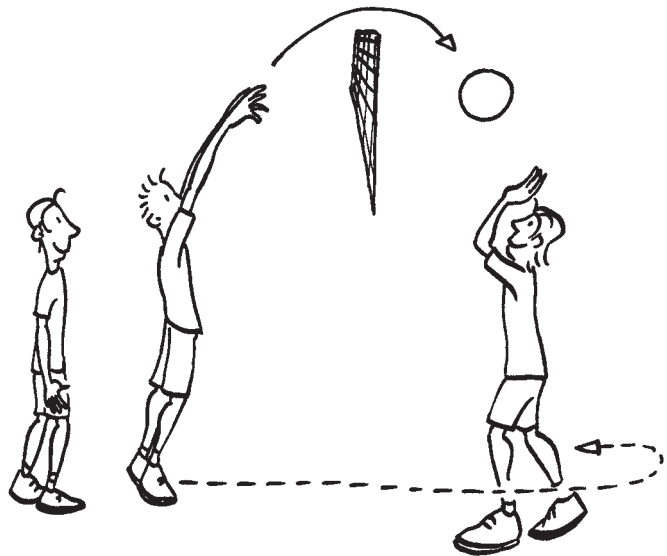
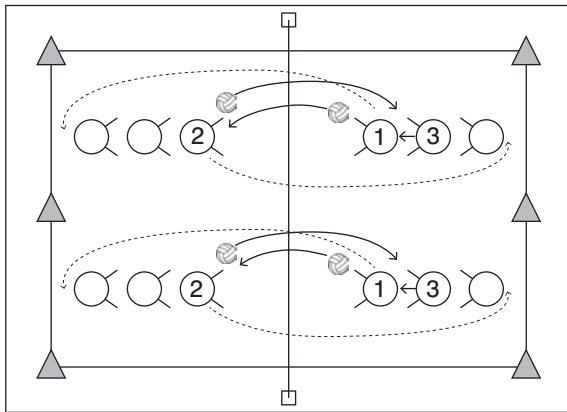
Hauptteil: Spiel „Pritschondo“

Organisation & Aufbau

- Es werden entlang des längs gespannten Volleyballnetzes Spielfelder für je 6 Spieler (3 gegen 3) markiert.
- Die Spielregeln (auch vom Volleykönig, s. u.) werden im Sitzkreis geklärt.
- Es finden sich 6 Schüler zu einem Team zusammen.
- Jedes Team erhält einen Volleyball für das Spiel.
- Für die Übungssequenz „Volleykönig“ wurden am Spielfeldrand 6 Stationen aufgebaut. Damit die Schüler die Übungen selbstständig durchführen können, empfiehlt es sich, die Aufgabenkarten (KV 2) am Rand der verschiedenen Stationen sowie jeweils drei bis vier weitere Volleybälle bereitzulegen, sodass die Schüler von Übung zu Übung gehen können.

Ablauf

Jeweils 3 Schüler eines Teams stehen auf einer Feldhälfte hintereinander. Spieler 1 und 2 stehen sich gegenüber. Spieler 1 wirft den Ball in Pritschhaltung über das Netz zum Spieler 2, läuft dem Ball nach und stellt sich hinten an. Spieler 2 versucht den Ball in Dreieckshaltung zu fangen und wirft den Ball über das Netz zu Spieler 3. Spieler 2 läuft dem Ball hinterher und stellt sich hinten an usw.



Jeder Spieler hat drei „Leben“. Wird ein Ball nicht gefangen, landet im Netz oder im Aus, verliert er ein Leben. Sind alle drei Leben verloren, muss dieser Spieler ausscheiden und am Spielfeldrand „Volleykönig“ üben, während die anderen weiterspielen. Hierfür wird zur ersten Übungsstation gegangen und die Übung so oft probiert, bis sie geschafft ist. Nach 3 Versuchen darf zur nächsten Aufgabenkarte gegangen werden.

Übungssequenz „Volleykönig“

Die Schüler sollen den Ball je einmal

- beidhändig gegen die Wand werfen und auch beidhändig fangen.
- beidhändig gegen die Wand werfen, zweimal in die Hände klatschen und den Ball fangen.
- beidhändig gegen die Wand werfen, zweimal hinter dem Rücken in die Hände klatschen und den Ball fangen.
- beidhändig gegen die Wand werfen, eine ganze Drehung machen und den Ball fangen.
- mit dem Rücken zur Wand stehend werfen, sich umdrehen und den Ball fangen.
- durch die Beine über den Kopf nach vorne werfen und fangen.

Nach erfolgreichem „Volleykönig“ treffen die Schüler wieder auf ihr Team und beteiligen sich am Pritschondo.

Ausklang: Spiel „Volleyball mit Bauchschmerzen“

Organisation & Aufbau

- Zwei Schüler bilden eine Partnergruppe.
- Jede Partnergruppe erhält einen Volleyball.

Ablauf

Jeweils zwei Kinder stehen sich in ca. drei bis vier Metern Entfernung gegenüber. Sie werfen sich den Volleyball in Pritschhaltung zu und der Partner versucht, diesen in Dreieckshaltung zu fangen. Gelingt das einem Partner nicht und der Volleyball berührt den Boden, so muss er Folgendes sagen:

Beim ersten Mal: „Kirschen gegessen!“

Beim zweiten Mal: „Wasser getrunken!“

Beim dritten Mal: „Bauchschmerzen bekommen!“

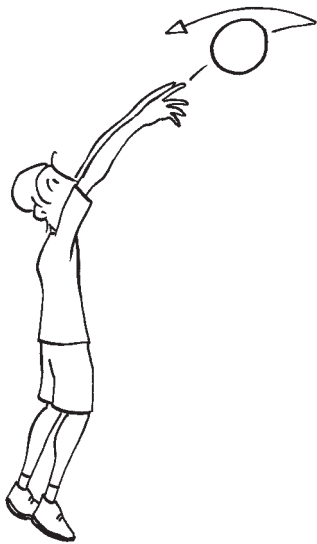
Beim vierten Mal: „Fieber bekommen!“

Beim fünften Mal: „Ins Krankenhaus gekommen!“

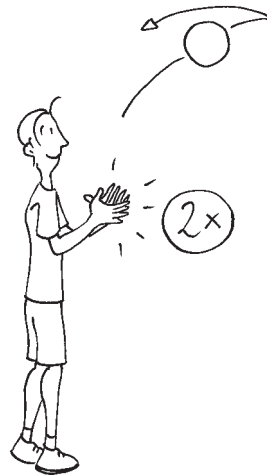
Beim sechsten Mal: „Wieder gesund geworden!“

Danach muss das Kind eine große Runde durch die Turnhalle laufen und anschließend beginnt es wieder mit „Kirschen gegessen!“



VOLLEYKÖNIG 1

Den Ball einmal beidhändig gegen die Wand werfen und beidhändig fangen.

VOLLEYKÖNIG 2

Den Ball einmal beidhändig gegen die Wand werfen, zweimal in die Hände klatschen und den Ball fangen.

VOLLEYKÖNIG 3

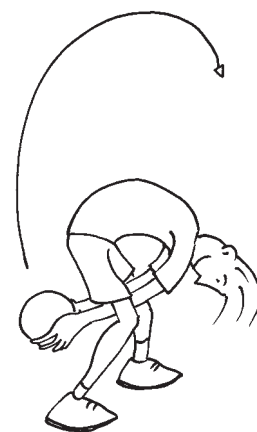
Den Ball einmal beidhändig gegen die Wand werfen, zweimal hinter dem Rücken in die Hände klatschen und den Ball fangen.

VOLLEYKÖNIG 4

Den Ball einmal beidhändig gegen die Wand werfen, eine ganze Drehung machen und den Ball fangen.

VOLLEYKÖNIG 5

Mit dem Rücken zur Wand stehen, den Ball gegen die Wand werfen, sich umdrehen und den Ball fangen.

VOLLEYKÖNIG 6

Den Ball einmal durch die Beine über den Kopf nach vorne werfen und fangen.