




ANGRIFFSSCHLAG IM VOLLEYBALL- UNTERRICHTSPLANUNG



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Lehrplanbezug**
- **Lernziele**
- **Unterrichtsreihe**
- **Sachanalyse**
- **Stundenverlaufsplan**
- **Methodisch - didaktische Überlegungen**
- **Arbeitsmaterial**
 - Technikkarte: Angriffsschlag (1)
 - Technikkarte: Angriffsschlag-Lösungsblatt (2)
- **Videos**
 - Angriffsschlag nach eigenem Anwurf (1)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Der Angriffsschlag wird mit Hilfe von unterschiedlichen Vorübungen an die Schülerinnen und Schüler (SuS) einer 11. Klasse vermittelt. Hierbei geht es von einer kognitiven Phase, bei der den Schülerinnen und Schülern der Angriffsschlag näher gebracht wird, über den Angriffsschlag aus dem Fremdanwurf bis hin zu dem Angriffsschlag aus dem Selbstanwurf. Pritschen und Baggern wird in Grobform für den Angriffsschlag vorausgesetzt. ►  1

Lehrplanbezug

Im Bereich B des Lehrplans befindet sich neben Basketball, Fußball und Handball auch die von uns gewählte Sportart Volleyball.

Dieser Planungsentwurf lehnt sich an den Lehrplan für die Sekundarstufe II und das darin enthaltene Kursniveau 1 der SuS einer 11. Klasse. Das Anforderungsniveau I im Bereich "Technik" erfordert, dass die SuS den Angriffsschlag angeleitet erlernen. Dies setzt nach den Statuten des Rahmenlehrplans voraus, dass das Pritschen, sowie das Baggern als Grobform bereits beherrscht werden. In der von uns ausgewählten Stunde werden die SuS mit Hilfe des kooperativ-sozialen Miteinanders an die Technik des Angriffsschlags herangeführt. Die Stunde ist somit auf die Sinnperspektive Miteinander und Technik ausgelegt. Außerdem werden sie dazu befähigt, das Volleyballspielen auch außerhalb der Schule zu spielen und so ihren Alltag interessant und aktiv zu gestalten.

Lernziele

Groblernziel

Die SuS beherrschen die Grundtechniken des Volleyballsports.

Feinlernziel

Die SuS erlernen das korrekte Schlagen des Balles aus dem Stand.

Motorische Feinstlernziele

Die SuS...

- beherrschen die Ausholbewegung des Schlagarms.
- sind in der Lage, die typische Oberkörperhaltung einzunehmen.
- sind im Stande, den Arm, der nicht den Schlag ausführt, zum Anvisieren des Balles gestreckt nach oben zu nehmen.
- schlagen den Ball mit ausgestrecktem Arm über dem Kopf ab.
- können die Körperposition und Schlagbewegung an die Flugkurve des Balles anpassen.

Kognitive Feinstlernziele

Die SuS...

- können die Technik des Angriffsschlags anhand der Technikkarte wiedergeben.

Sozial-affektive Feinstlernziele

Die SuS...

- lernen miteinander zu kooperieren.


Unterrichtsreihe

Groblernziel: Die SuS beherrschen den Angriffsschlag in Grobform


Stunde	Feinziel der Stunde
1	SuS wiederholen das Pritschen als Technikmerkmal
2	SuS wiederholen das Baggern als Technikmerkmal
3	SuS erlernen den Anlauf-Absprungrhythmus ohne Ball
4	SuS erlernen Anlauf-Absprung mit Werfen von Tennisbällen am niedrigen Netz
5	SuS erlernen das korrekte Schlagen des Balles aus dem Stand
6	SuS erlernen Anlauf-Absprung mit Schlagen des gehaltenen Balles
7	SuS erlernen Anlauf-Absprung mit Schlagen von kurz geworfenem Ball am niedrigen Netz
8	SuS erlernen Anlauf-Absprung von geworfenen/gestellten Meterbällen am niedrigen Netz


Sachanalyse

Der *Angriffsschlag aus dem Stand* ist das Hauptmerkmal dieser Unterrichtsstunde.

Technikbeschreibung	Korrekte Darstellung
<p>Beinhaltung</p> <p>Korrekte Ausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um einen gezielten Angriffsschlag ausführen zu können, muss der Spieler in leichter Schrittstellung stehen. • Der dem Schlagarm entgegengesetzte Fuß befindet sich in vorne und in Spielrichtung. • Der hintere Fuß ist leicht nach außen gedreht. 	

Der *Angriffsschlag* ist eine elementare Technik des Volleyballsports und dient im Spiel meist als Mittel um einen direkten Punkt zu erzielen.


Technikbeschreibung	Korrekte Darstellung
<p>Oberkörper/ Armhaltung</p> <p>Korrekte Ausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um einen gezielten Angriffsschlag ausführen zu können, muss der in der Hüfte, sowie im Oberkörper eine Verwindung vorhanden sein • <i>Schlagarm</i>: Der Schlagarm wird angewinkelt hinter den Kopf geführt, hierbei bleibt der Ellenbogen möglichst hoch und die Finger sind gespreizt und bereits auf Spannung • <i>Entgegengesetzter Arm</i>: Der entgegengesetzte Arm befindet sich ausgestreckt vor dem Körper mit der Hand in Kopfhöhe. Er visiert dabei den Ball an. 	

Technikbeschreibung	Korrekte Darstellung
<p>Treffpunkt des Balles</p> <p>Korrekte Ausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um einen gezielten Angriffsschlag ausführen zu können, muss der Spieler den Ball mit gestrecktem Arm treffen. Der optimale Treffpunkt des Balles liegt über dem Kopf und vor dem Körper. • Der andere Arm ist zum Zeitpunkt des Schlags bereits deutlich abgesunken. • Nach dem Schlagen des Balles schwingt der Schlagarm nach vorne unten durch. 	

Stundenverlaufsplan

Motorisches Feinziel: SuS beherrschen den Angriffsschlag nach eigenem Anwurf in Grobform

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung 3 min				<ul style="list-style-type: none"> Innenstirnkreis sitzend
Erwärmung 7 min	Einarmiges Werfen, Laufen	SuS sind in der Lage sich den Ball zielgenau einarmig zuzuwerfen	<ul style="list-style-type: none"> "Werft euch den Ball im Team punktgenau so zu, dass das andere Team diesen nicht bekommt." "Dribbeln ist hierbei nicht erlaubt. Nach zehn erfolgreichen Pässen erhaltet ihr einen Punkt." 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Teams 1 Volleyball
Kognitive Phase 5 min	Ausführung der volleyball-typischen Schlagbewegung	SuS sind in der Lage Schlagbewegung trocken, das heißt ohne Ball, korrekt auszuführen	<ul style="list-style-type: none"> "Ich mache euch nun die korrekte Schlagbewegung vor und ihr macht mir diese dann nach." 	<ul style="list-style-type: none"> Innenstirnkreis stehend Technikkarte

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch- didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/Material
Hauptphase I 10 min	Schlagen eines durch den Partner angeworfenen Balles	SuS sind in der Lage einen Ball volleyballorientiert zu schlagen	Partnerarbeit <ul style="list-style-type: none"> " Geht Partnerweise zusammen und stellt euch in einer Gasse gegenüber auf. Werft eurem Partner den Ball zielgenau zu, so dass dieser ihn mit der zuvor erlernten Technik zurückschlagen kann. Nach 10 Versuchen wird gewechselt. Ihr bekommt hierzu noch eine Technikkarte, auf der die korrekte Bewegung erklärt ist." ▶  1 	<ul style="list-style-type: none"> Partnerweise gegenüber stehen, gesamte Gruppe bildet dabei eine Gasse 12 Volleybälle Technikkarte
Hauptphase II 10 min	Schlagen eines Volleyballes als Aufsetzer gegen die Wand	SuS vertiefen die Schlagtechnik	Einzelarbeit <ul style="list-style-type: none"> "Jeder nimmt sich einen Volleyball und stellt sich an gegenüber einer Wand auf." "Nun schlagt ihr den Ball als Aufsetzer gegen die Wand. Versucht dabei auf die richtige Technik zu achten. Es ist nicht wichtig, wie oft ihr den Ball dabei fangen müsst. Führt die Bewegung lieber sauber in einer guten Position aus." 	<ul style="list-style-type: none"> Jeder steht alleine in einem Abstand von ca. 3 m vor einer Wand 24 Bälle
Reflexionsphase 5 min		SuS werden sich der Technik bewusst und können diese verbalisieren	<ul style="list-style-type: none"> "Was war in der heutigen Stunde wichtig?" "Worauf kommt es bei der richtigen Schlagtechnik an?" "Wobei hattet ihr die größten Probleme?" 	<ul style="list-style-type: none"> Innenstirnkreis


Methodisch- didaktische Überlegungen

Aufwärmphase

Die Lehrperson *erklärt* das Aufwärmspiel "*Parteiball*". Dieses Spiel gewährleistet, dass die im weiteren Verlauf des Unterrichts beanspruchten Körperpartien vorbereitet sind. Muskeln, Gelenke und Bänder stellen sich auf die Beanspruchung ein, so dass die Verletzungsgefahr verringert wird. Desweiteren ähnelt die einarmige Wurfbewegung, sehr der korrekten Ausführung des Angriffsschlags im Volleyballsport.

Einstieg

Der Lehrer *demonstriert* den SuS während der *kognitiven Phase* den *Angriffsschlag*, ohne Ball. Die SuS stehen dabei in einem Innenstirnkreis und ahmen diesen Bewegungsablauf, ebenfalls ohne Ball, nach. Da der Angriffsschlag den Schülern bis dato nicht bekannt ist, wurde bewusst eine Übung ohne Ball gewählt um die SuS nicht zu überfordern. Dies ist die *erste Vorübung* zum Angriffsschlag aus dem Stand.

Bei der Durchführung dieser Übung werden die SuS vom Lehrer durch *Korrekturvorschläge* unterstützt. Zusätzlich erhalten die SuS *Technikkarten*, mit denen Sie die Technik des Angriffsschlags wiedergeben und ihren Partner im Laufe der Stunde korrigieren können. So wird gewährleistet, dass die SuS miteinander kooperieren und dadurch sozial- affektive Aspekte gefördert werden. ►  1

Hauptphase I

Nach Anweisung des Lehrers, gehen die SuS partnerweise zusammen und stellen sich einander gegenüber in einer Gasse auf. Der Abstand zwischen den SuS variiert, je nach Fertigungsgrad der SuS. Ein Schüler wirft dem anderen Schüler zehn Bälle zu, die dieser dann mit der zuvor kennengelernten Technik zurück schlägt. Nach den *zehn geworfenen, beziehungsweise geschlagenen Bällen*, wechseln die Partner die Rollen. Dies ist die *zweite Vorübung* der Methodischen Übungsreihe zum Angriffsschlag. Diese eignet sich besonders gut als erste Übung mit dem Ball, da sich der Schüler nur auf die Technik des Angriffsschlags besinnen muss, ohne sich dabei Gedanken machen zu müssen, wie er sich den Ball anwirft. Bei dieser Übung wird wieder die Kooperation zwischen den SuS gefördert, da ein gezielter Schlag nur mit einem guten Anwurf möglich ist.

Hauptphase II

Der Lehrer weist die Schüler an sich einen mit einem Ball vor eine Wand zu stellen. Im Abstand von circa 3 Metern spielen die SuS einen *Angriffsschlag als Aufsetzer gegen die Wand*. Der Anwurf erfolgt nun selbstständig, was die Ausführung des Schlags zwar erschwert, aber die Übungsfrequenz erhöht.

Reflexion

Am Ende dieser Unterrichtsstunde werden die Erfahrungen, die in dieser Stunde gemacht wurden, von den SuS in einem Innenstirnkreis gemeinsam reflektiert. Da die SuS eine komplett neue Technik kennen gelernt haben, wird in der Reflexion auf die wichtigsten Merkmale, wie Oberkörper-/ Armhaltung, Beinstellung, Treffpunkt


des Balles, des Angriffsschlags, wie in der Sachanalyse bereits beschrieben, erneut eingegangen. Im Anschluss darauf schildern die SuS ihre Erfahrungen mit dem Angriffsschlag. In der nächsten Stunde könnte man dann gezielt auf die genannten Schwierigkeiten eingehen.

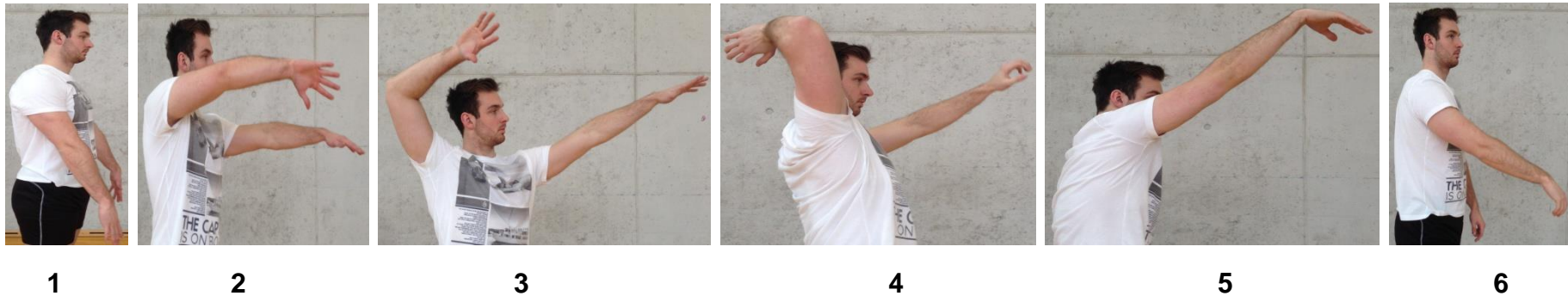
Die SuS mussten sich bei der Partnerübung Korrekturhilfen leisten. Ob diese hilfreich waren und zu Verbesserungen der Technik geführt haben, sollte von den SuS erfahren werden.



1

Technikkarte: Angriffsschlag

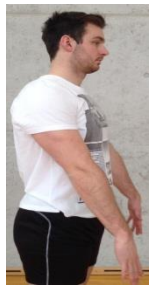
1. Schau dir mit deinem Partner das Video an und tragt die Bewegungsmerkmale des Angriffsschlags ein.
Fasst die Bilder 1+2 und 5+6 zusammen. ▶  1
2. Vergleicht eure Technikkarte mit dem Lösungsblatt. Besprecht unterschiedliche Aussagen.
3. Lass deinen Partner die Bewegung ausführen. Korrigiere ihn mit Hilfe eurer Technikkarte oder des Lösungsblattes.





2

Technikkarte: Angriffsschlag- Lösungsblatt

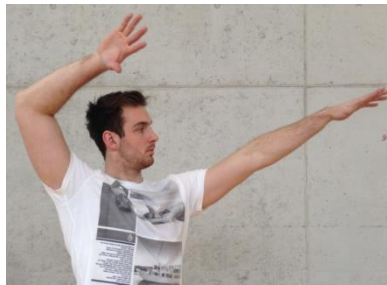


1

Hochführen der Arme, um die Ausgangsposition für den Schlag zu erreichen

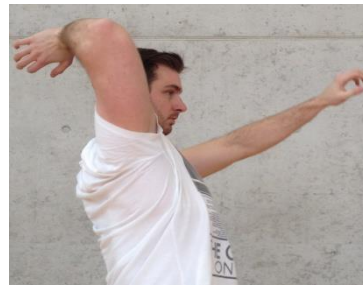


2



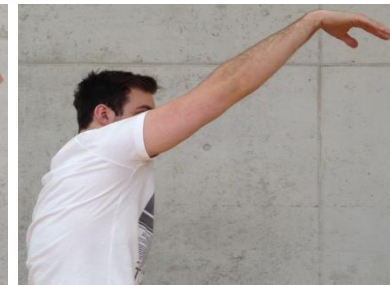
3

Ausgangsposition des Angriffsschlags



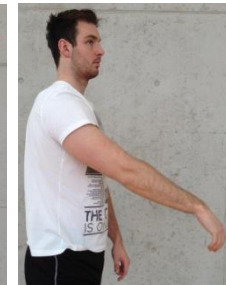
4

Das Einleiten der Schlagbewegung durch nach vorne Führen des Schlagarmes



5

Optimaler Balltreffpunkt mit abgeklapptem Handgelenk und Ausschwingen des Schlagarmes



6

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Davic Meder, Vadim Selternreich

Video

Nummer	Urheber
1	Davic Meder, Vadim Selternreich

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Davic Meder, Vadim Selternreich /Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universi- tät Koblenz- Landau, Campus Koblenz