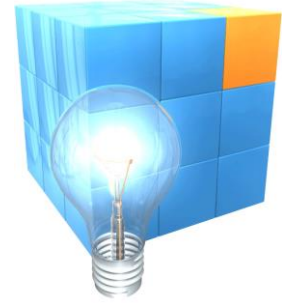


VOLLEYBALL - AUFGABE VON UNTEN - PLANUNGSBEISPIEL



Übersicht

- **Einleitung**
- **Intentionen**
 - Hauptintention
 - Motorische Intention
 - Kognitive Intention
 - Sozial-affektive Intention
- **Bewegungsablauf**
- **Interdependenz der Stunde**
- **Fachgegenstand**
- **Lerngegenstand**
 - Lehrplanbezug
 - Relevanz des Themas
 - Didaktische Reduktion
- **Lehr- und Lernprozess**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Aufgabe von unten- Merkmale
- **Video**
 - Aufgabe von unten (1)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Die Angabe von unten ist für die weitere Schulung des Volleyballspiels von großer Bedeutung, da sie bereits über den gesamten weiteren Verlauf des Punktes entscheiden kann.

In dieser Unterrichtsidee wird eine *methodische Übungsreihe* vorgestellt, wie der Aufschlag von unten in einer *Doppelstunde eingeführt und gefestigt* werden kann. Durch eine kognitive Phase werden die Bewegungsmerkmale anhand von Phasenbilder erarbeitet, um eine konkrete *Bewegungsvorstellung zu erlangen* und eigene Fehler und die der Mitschüler selbstständig erkennen und korrigieren zu können.

Intentionen

Hauptintention

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen die technischen Merkmale des Aufschlags von unten erarbeiten und den Aufschlag in der Grobform ausführen.

Motorische Intention

Die SuS sollen...

- ...die korrekte Schrittstellung und Körperhaltung des Aufschlags von unten erlernen.
- ...die Gewichtsverlagerung bei der Bewegungsausführung erlernen.
- ...den Pendelarmschwung üben und anwenden.
- ...den Ball zum richtigen Zeitpunkt vor dem Körper mit dem Handteller treffen.
- ...einen sicheren Aufschlag von unten über das Netz ins gegnerische Feld bringen.

Kognitive Intention

Die SuS sollen...

- ...die technischen Merkmale des Aufschlags von unten anhand von Phasenbilder ...erarbeiten und verbalisieren können.
- ...eine Bewegungsvorstellung des Aufschlags von unten entwickeln.
- ...die Bedeutung des Aufschlages im Verlauf eines Volleyballspiels verstehen.

Sozial-affektive Intention

Die SuS sollen...

- ...sich gegenseitig unterstützen und die Technik korrigieren.
- ...miteinander im Spiel kommunizieren.

Bewegungsablauf

Vorbereitungsphase

- Schulterbreite Schrittstellung frontal zum Netz
- Beine leicht gebeugt,
- Linker Fuß steht vorne
- Volleyball liegt in linker Hand, hüfthoch, leicht neben dem Körper
- Körpergewicht nach hinten verlagern
- Schlagarm, leicht im Ellenbogengelenk gebeugt,
- Nach hinten oben führen bis kurz unter Schulterhöhe



Hauptphase

- Gestreckten Schlagarm in einer Pendelbewegung nach vorne oben führen
- Ball kurz anwerfen oder fallen lassen
- Ball auf Hüfthöhe treffen
- Ball wird mit der gewölbten, festen Hand von unten getroffen
- Hand wird Ballrundung angepasst
- Mit Schlagbewegung Körpergewicht nach vorne verlagern
- Gebeugte Knie werden gestreckt



Endphase

- Schlagarm nach vorne oben ausschwingen
- Gewicht auf vorderen Fuß verlagern
- Schritt in Richtung des geschlagenen Balles und Feld betreten



Interdependenz der Stunde

Da der Aufschlag immer mit einer Annahme im gegnerischen Feld verbunden ist, ist es von Vorteil zunächst die Bewegungsformen „Pritschen“ und „Baggern“ einzuführen. Anschließend kann der Aufschlag erlernt werden. Durch eine Bewegungsverbindung von Angabe und Annahme wird die Aufschlagsituation spielnah und komplex.

Fachgegenstand

Der Aufschlag von unten wird in der Schule meist als sichere und platzierte Aufschlagvariante gelernt und ist von hoher Bedeutung für ein funktionierendes Volleyballspiel. Durch den Aufschlag wird der Ball ins Spiel gebracht und ist entscheidend für die weitere Entwicklung des Spielverlaufs. Ziel des Aufschlags ist es, den Ball so geschickt im gegnerischen Feld zu platzieren, dass es entweder zu einem Punktgewinn kommt oder der gegnerische Angriffsaufbau erschwert wird. Um Schwachstellen in der gegnerischen Raumdeckung zielgenau ausnutzen zu können, muss der Aufschlag von unten sehr sicher und genau ausgeführt werden. Eine korrekte Ausführung der Technik ist dabei von großer Wichtigkeit für einen effektiven Aufschlag.

Der azyklische Bewegungsverlauf des Aufschlags von unten gliedert sich in die drei Phasen: *Vorbereitungsphase, Hauptphase und Endphase.*

Lerngegenstand

Lehrplanbezug

Im Lehrplan des Landes Rheinland-Pfalz ist das Volleyballspiel im Bereich B der Kernsportarten zu finden. Zusätzlich zu den Techniken des Pritschens und Baggerns ist die Einführung der Angabe von unten für die Klassenstufen 7-10 im Anforderungsbereich 1 vorgesehen. Weiterhin sollen die SuS im Bereich Taktik die situationsgerechte Anwendung der technischen Elemente erlernen. Dabei wird beispielhaft das Spiel bis vier gegen vier auf einem kleinen Feld als Möglichkeit zur Anwendung der Techniken im Spiel vorgeschlagen. Zur Taktikschulung zählt auch das Verständnis der Spielpositionen und deren Aufgaben. Neben den Bereichen der Technik und Taktik umfasst die Sachkompetenz ebenfalls die allgemeinen motorischen Grundlagen für die Spiele, welche zusätzlich im Unterricht umgesetzt werden sollen. Ein weiterer Teil des Volleyballunterrichts sollte die allgemeine vereinfachte Regelkunde umfassen.

Im konkreten Fall der Angabe von unten würde dies bedeuten, dass den SuS die Technik der Angabe von unten vermittelt, taktische Elemente der Angabe von unten erklärt und die entsprechenden Regeln klar gemacht werden. Obwohl die volleyballspezifischen Elemente im Mittelpunkt des Unterrichts stehen, können auch allgemeine koordinative – Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit - und konditionelle – Sprungkraft und Schnelligkeit - Fähigkeiten geschult und verbessert werden. Weiterhin sollte im Sportunterricht die Entwicklung von Methodenkompetenz

sowie die Sozialkompetenz ein wichtiger Bestandteil sein. Im Volleyball kann dies durch gegenseitige Partnerkorrektur sowie einer selbstständigen Erarbeitung der Technikmerkmale erreicht werden.

Relevanz des Themas

Durch Aufschlagfehler entstehen vermeidbare Punktverluste, die außerdem den Spielfluss erheblich einschränken. Deshalb ist ein sicherer Aufschlag mit konstanter Bewegungsausführung ausschlaggebend für die Entwicklung eines funktionierenden Volleyballspiels.

Der Aufschlag von unten ist dem *Aufschlag von oben als erste Aufschlagvariante* vorzuziehen, da der Aufschlag von unten leichter zu erlernen ist und ein geringeres Fehlerpotenzial hat. Weiterhin ist es wichtig, dass der Aufschlag von unten leichter von der verteidigenden Mannschaft angenommen werden kann.

Didaktische Reduktion

Volleyball in der Schule ist eine technisch sehr anspruchsvolle Ballsportart. Durch die hohen koordinativen und technischen Anforderungen kommt es selten zu einem fortlaufenden Spiel und der Spaßfaktor ist für leistungsstarke sowie leistungsschwache SuS gleichermaßen gering. Deshalb muss das Volleyballspiel für die Schule in seiner *Komplexität reduziert* werden, um eine frühe Spielfähigkeit der SuS zu entwickeln. Ein Fokus auf die Grundtechniken Baggern, Pritschen und Aufschlag sowie das miteinander spielen legt eine Grundlage, um eine Spielfähigkeit der SuS zu erreichen. Der Aufschlag von unten wird im Leistungssport eher in den niedrigeren Klassen und Altersstufen angewandt, da ein Aufschlag von oben mit deutlich mehr Druck und Geschwindigkeit gespielt werden kann. Somit ist der Aufschlag von oben ebenfalls schwerer anzunehmen als der Aufschlag von unten. Der Aufschlag von oben hat außerdem ein sehr viel höheres technisches Fehlerpotenzial und ist schwerer zu erlernen als der Aufschlag von unten. Da im Schulunterricht vorerst miteinander gespielt werden soll und möglichst viele Ballkontakte auf beiden Seiten entstehen sollen, ist der Aufschlag von unten in der Schule besser geeignet. Durch die *einfachere Technik* ist der Aufschlag von unten leichter zu erlernen und ermöglicht trotzdem gleichzeitig ein regelgerechtes Volleyballspiel. Die Flugkurve des Balles ist außerdem länger als beim Aufschlag von oben und kann somit besser von der gegnerischen Mannschaft antizipiert werden. Deshalb kann der Aufschlag leichter angenommen werden, wodurch der Spielfluss positiv beeinflusst wird. Im regulären Volleyballspiel ist der Aufschlag eine Angriffsaktion und soll möglichst zu einem direkten Punktgewinn führen. In dieser Stunde wird der Fokus aus den zuvor genannten Gründen jedoch auf eine *saubere Technikausführung und ein zielgenaues Zuspielen* in das gegnerische Feld gelegt. Die Spielform am Ende der Stunde ermöglicht es den sichereren SuS jedoch bereits zu erproben, ob Lücken in der gegnerischen Aufstellung ausgenutzt werden können. Die Technik des Aufschlages von unten wird durch verschiedene *reduzierte Übungsformen* eingeführt, um den SuS die Grundbewegung zu vermitteln. Im weiteren Verlauf der Stunde wird eine *reduzierte Form des Volleyballspiels* mit vier gegen vier auf ein Kleinfeld gespielt. Dies bietet sich im Gegensatz zum Spiel sechs

gegen sechs an, da durch die geringere Spielerzahl eine höhere Übungsfrequenz erreicht wird. Dadurch können die SuS die Techniken häufiger ausführen und verbessern. Des Weiteren ist das Spiel auf das Kleinfeld besser geeignet, da durch die Spieler weniger Raum abgedeckt werden muss und so längere Ballwechsel entstehen können. Die Reduzierung des Spiels führt also insgesamt zu mehr Ballkontakten und einem verbesserten Spielfluss.

Lehr- und Lernprozess

Die Methodik des Volleyballs ist durch die Teilmethode, aber auch durch die Ganzheitsmethode gekennzeichnet. Volleyballspielen lernt man nur durch das Spielen mit dem Ball. Ob der Ball auf vereinfachte Weise erst durch Zuspiel eines anderen erfolgt oder die SuS gegen die Wand pritschen, baggern oder aufschlagen, sind Teil einer methodischen Übungsreihe, die vom Leichten zum Schweren (das situationsnahe Spiel) übergeht. Für das Aufwärmen wird der Unterricht geöffnet. Die SuS sind nach vorheriger Absprache angehalten eine eigene Unterrichtssequenz anzuleiten und hinterher zu reflektieren. Die Übung des Kegelrollens schult die gestreckte Armhaltung, die beim Volleyballaufschlag gefordert ist. Nach dieser Übung werden die Beine und die Körperhaltung mit eingebunden. Die Übungen bauen somit auf das Endziel auf. In der kognitiven Phase werden eigens angefertigte Bewegungsbilder und Technikkarten von den SuS in die richtige Reihe gebracht und zur Ergebnissicherung an die Wand gesteckt. Hierbei ist der Lernweg offen gestaltet. In der Aufgabenstellung wird der Lernenden zur selbstständigen Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand aufgefordert. Anhand der Bilder werden die Merkmale zusammen erarbeitet und gefestigt. Durch eine Schüler-Bewegungs-demonstration wird der Ablauf der Bewegung noch einmal verdeutlicht und es kann eine Bewegungsvorstellung ermöglicht werden.

Nach der kognitiven Phase geht es mit dem Wissen über die richtige Bewegung mit deren Merkmalen in die eigentliche Erarbeitungsphase des Aufschlages von unten. Hierbei erlernen die SuS den Aufschlag aus dem Stand, der zunächst gegen die Wand erfolgt. So ist es den SuS frei gestellt den Abstand und somit die eigene Kraft einzuschätzen und zu dosieren. Mit der Anweisung den Abstand nach einer gewissen Sicherheit individuell zu vergrößern, kann eine Differenzierung stattfinden. Wird die Aufschlagbewegung gegen die Wand sicher ausgeführt, folgt die nächste Übung, die dem eigentlichen Zielspiel näher kommt. Unter Wettkampfbedingungen mit Netz und abgrenzenden Linien erfolgt der Aufschlag von der Grundlinie über das Netz auf die gegnerische Hälfte. Bei dieser Übung wird der Aufschläger zum einen dazu gebracht, den Ball hoch zu spielen, das Netz nicht zu berühren, die eigene Kraft einzuschätzen und herauszufinden, wie der Ball unter welchem Krafteinsatz fliegt und einen genauen, dosierten Ball zu spielen, damit der Partner ihn fangen kann. Beherrschen einige SuS diese Übung gut, kann eine Differenzierung stattfinden, indem der Partner mehr in die Ecken geht, sodass die stärkeren SuS mehr gefordert werden. Da in der vorherigen Stunde das Baggern eingeführt und geübt wurde, fließt dieses mit in die nächste Übung ein. Die Bewegungsanweisung

bleibt wie in der vorherigen Übung, nur dass der Spieler den Ball nicht fangen soll, sondern den Ball durch das Baggern annimmt. Diese Übung verbindet den Aufschlag mit der ersten Annahme des Gegners, der meist durch das Baggern erfolgt, sodass eine reale Spielweiterführung erfolgt.

In einem letzten Schritt wird das Erlernte auf spielnahe Situationen bezogen und findet im Spiel 3:3 seine Anwendung. Hierbei folgt die Anweisung vor allem auf die richtige Ausführung des Aufschlags zu achten. Ein schlechter oder gar falscher Aufschlag gibt einen Punkt für die gegnerische Mannschaft. So kann die Motivation, einen guten Aufschlag zu machen, gesteigert werden.

Im letzten Teil der Stunde findet sich die Klasse zu einer kurzen Abschlussbesprechung und Reflexion zusammen. Hierbei soll eine kurze Wiederholung des Erlernten erfolgen, um die Ergebnisse der Bewegungsmerkmale zu sichern und zu überlegen, was die Stunde gebracht hat.

Mögliche Fehler	Korrekturhinweise
Der Arm wird nach hinten nicht gestreckt.	Partnerkorrektur, die Bewegung langsam und mit Korrekturpausen durchführen
Der Arm knickt beim Schwingen nach vorne ab.	Den Ball mit der Hand weiter vom Körper halten, sodass der Arm gestreckt werden muss, um an ihn ran zu kommen. Dem Arm hinterher schauen.
Die Hand ist gekrallt oder zu locker.	Die Hand sieht aus, als würde man mit ihr Wasser schöpfen, die Finger sind zusammen, das Handgelenk fixiert.

Verlaufsplan

Thema der Stunde: Einführung Aufschlag von unten im Volleyball

Motorisches Feinziel: Die SuS erarbeiten die technischen Bewegungsmerkmale und können den Aufschlag in der Grobform ausführen.

Phase und Zeit	Feinstziele	Methodisch- Didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/Material
Einstieg 5'		Begrüßung, Anwesenheit, Vorstellung des Themas	Im Kreis sitzend
Aufwärmen und Dehnen 15'		Schülerübung Eigenes Aufwärmprogramm von zwei in der vorherigen Stunde ausgewählten Schülern	Nutzung der gesamten Halle zum Laufen Dehnübungen im Kreis
Reflexion des Aufwärmens 5'	Die SuS lernen Kritik zu äußern, sie anzunehmen und gemeinsam nach Verbesserungen zu suchen.	Rückmeldung der SuS und des L zum Aufwärmprogramm	Im Kreis sitzend
Vorbereitungsphase I 5'	Die SuS führen eine „Kegelmovement“ aus, die der Aufschlagbewegung nahe kommt.	Erster Lernschritt „Schlagbewegung am Boden“ Bewegungsanweisungen „Kegelt eurem Partner zu.“ „Der Ball muss gerade und flach über den Boden rollen.“ „Führt eine Ausholbewegung durch.“ Variation Entfernung vergrößern	Partnerübung, gegenüberstehend Material - ein Volleyball pro Team
Vorbereitungsphase II 5'	Die SuS lernen den Ball präzise an ein Ziel zu werfen.	Zweiter Lernschritt „Zielgerichtet Schlagbewegung am Boden“ Bewegungsanweisung „Stellt euch gegenüber auf und versucht das Hütchen um zu rollen, jeder wirft dreimal, dann wird gewechselt. Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um Genauigkeit.“ Variation Abstand verändern/ vergrößern Wettkampfform: Punktevergabe je nach Entfernung	Gruppenübung (3-4 Personen) Halle wird quer in Bahnen eingeteilt 1 Hütchen und 1 Ball pro Gruppe Markierungsfestlegung (Abwurfpunkt)

Phase und Zeit	Feinstziele	Methodisch- Didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/Material
Kognitive Phase 8'	Die SuS lernen die Bewegungsmerkmale des Aufschlags kennen.	Dritter Lernschritt „Schlagbewegungsphasen erkennen, sortieren und zuordnen“ Bewegungsanweisung „Sortiert die Bildreihe und ordnet die Merkmale dazu.“ Demonstration	Im Kreis vor der Wand sitzend Siehe Arbeitsmaterial „Merkmale der Angabe von unten“
Erarbeitungsphase I 8'	Die SuS erlernen die Aufschlagbewegung aus dem Stand.	Vierter Lernschritt „Aufschlag gegen die Wand“ Bewegungsanweisung „Führt den gelernten Aufschlag gegen die Wand aus.“ „Reguliert Abstand und Kraft so, dass ihr den Ball wieder auffangen könnt.“ Variation Anstand individuell vergrößern/verkleinern	Jeder Schüler hat einen Volleyball und steht vor der Wand
Erarbeitungsphase II 15'	Die SuS lernen den Aufschlag über das Netz in eine Zone auszuführen. Die SuS verbinden den Aufschlag mit bereits erlernten Bewegungen	Fünfter Lernschritt „Zielgerichteter Aufschlag über das Netz“ Bewegungsanweisung „Spielt den Ball von der Grundlinie zu euerm Partner.“ Variationen 1. Partner bewegt sich in die Ecken 2. Partner nimmt den Ball im Bagger an und fängt ihn dann selbst Zusatz: Bei 3er-Gruppen kann der dritte Spieler sich auf die Zuspielposition stellen und die erste Annahme fangen	2-3er Gruppen Pro Team ein Feld mit Netz in der Mitte ein Volleyball pro Team Aufschläger steht an Grundlinie Partner auf gegnerischer Seite
Anwendungsphase 15'	Die SuS führen den erlernten Aufschlag unter Spielbedingungen aus.	Spiel 3 gegen 3 auf einem abgesteckten Feld. Bewegungsanweisung „Falsche Aufschläge geben einen Punkt für die gegnerische Mannschaft.“	3 Volleyballfelder mit Netz 3er Mannschaften Spiel: 3 gegen 3
Abschlussbesprechung 5'	Die SuS wiederholen und festigen das Erlernete	Rückmeldung der SuS „Was wurde gelernt?“, „Was war schwer?“, „Was hat warum gut funktioniert?“, „Worauf kam es in der Stunde an?“	Im Kreis sitzend



Aufgabe von unten – Merkmale

1

Sortiert die Bildreihe und ordnet die Merkmale zu



Vorbereitungsphase	Schulterbreite Schrittstellung frontal zum Netz	Beine leicht gebeugt	Linker Fuß steht vorne
Schlagarm nach hinten oben führen bis kurz unter Schulterhöhe	Schlagarm leicht gebeugt	Ball liegt in linker Hand, hüfthoch, leicht neben dem Körper	
Hauptphase	Gestreckten Schlagarm in einer Pendelbewegung nach vorne führen	Ball kurz anwerfen oder fallen lassen	Ball auf Hüfthöhe treffen
Mit Schlagbewegung Körpergewicht nach vorne verlagern	Gebeugte Knie werden gestreckt	Hand wird der Ballrundung angepasst	Ball wird mit der gewölbten, festen Hand von unten getroffen
Endphase	Schlagarm nach vorne oben ausschwingen	Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern	Schritt in Richtung des geschlagenes Balles und Feld betreten



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Barth, K./ Heuchert, R.	Ich lerne Volleyball	Aachen	2005	Meyer & Meyer
Papageorgiou, A./ Spitzley, W.	Handbuch für Volleyball: Grundlagen	Aachen	1992	Meier, Nussbaum

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Jaqueline Hessemer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jaqueline Hessemer, Annette Huber/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz