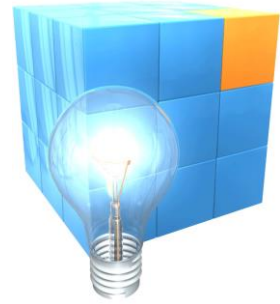


EINFÜHRUNG IN DAS PRITSCHEN BEIM VOLLEYBALL - PLANUNGSIDEE



Übersicht

- **Einstieg**
- **Lernziel**
 - Feinlernziele
 - Feinstlernziele
- **Sachanalyse**
 - Vorüberlegungen zum Volleyballspiel in der Schule
 - Korrekte Ausführung
 - Technik des Oberen Zuspiels
 - Bewegungsbeschreibung des frontalen Pritschens
- **Didaktische Überlegungen**
 - Häufige Fehlerbilder
 - Didaktische Reduktion
- **Aktionsformen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Lehrbildreihe (1)
 - Kontrollpritschen (2)
 - Positionspritschen (3)
 - Richtungspritschen (4)
 - Zielspiel (5)
- **Video**
 - Pritschen seitlich (1)
 - Pritschen nah (2)
 - Pritschen aus zwei Perspektiven (3)
- **Quellenverzeichnis**

Einstieg

Das Obere Zuspiel sollte im Rahmen des spielgemäßen Konzeptes als erste Technik eingeführt werden, da es die Bedingungen für einen erfolgreichen Spielzug schafft. Im Fokus steht zunächst das frontale Obere Zuspiel, wobei erst das Richtungspritschen (Änderung der Zuspielrichtung) zu einem gelungenen Zusammenspiel in der Mannschaft führt. Die Erfahrung zeigt, dass bei der Einführung des Volleyballspiels in der Schule die meisten Schülerinnen und Schüler (SuS) Schwierigkeiten beim Erlernen der volleyballspezifischen Technikelemente haben. Daher kommt ein „richtiges“ Zusammenspiel mit Annahme- und Angriffssituationen gar nicht zustande. Die Spielzüge enden meist direkt nach dem ersten Aufschlag, so dass sich schnell Frustration bei Lehrern und Schülern einstellt. Ursachen für die Problematik bei Anfängern liegen in den für die SuS ungewohnten Techniken des Pritschens und des Baggerns sowie dem „Volley-Spielen“ und dem dadurch entstehenden Zeitdruck. Die zielgerichtete Einführung der Grundtechniken durch vereinfachte Übungs- bzw. Spielformen verhindert das Aufkommen einer gewissen Frustration. Das Obere Zuspiel kann als wichtigstes Element beim Volleyball bezeichnet werden und wird den SuS im folgenden Beitrag mit Hilfe einer Methodischen Übungsreihe (MÜR) vermittelt.

Lernziele

Feinlernziel

Die SuS können die Technik des Oberen Zuspiels/ Pritschens nach vorhergehender Körperdrehung in der Grobform ausführen.

Motorische Feinstlernziele

Die SuS...


- nehmen nach vorhergehender Körperdrehung die richtige Ausgangsposition ein. Dies ist eine Grätschschrittstellung und die Schulterachse steht senkrecht zur Abspielrichtung.
- nehmen die richtige Handhaltung ein. Indem Zeigefinger und Daumen ein Dreieck bilden und die Handflächen ein „Körbchen“.
- können den Ball über und vor der Stirn in die neue Spielrichtung pritschen.
- können das Obere Zuspiel durch eine vorwärts-aufwärts gerichtete Streckung der
- Fuß-, Knie-, Hüft- und Ellbogengelenke aktiv unterstützen. Somit erfolgt eine Ganzkörperstreckung am Ende der Bewegung.
- pritschen den Ball immer über und vor der Stirn.

Sozial-affektive Feinstlernziele

Die SuS beobachten ihre Mitschüler und korrigieren sie mit Hilfe der Lehrbildreihe.

Sachanalyse

Vorüberlegung zur Technik des Oberen Zuspiels

Die beim Volleyball am häufigsten angewandte und zielgenaueste Zuspielart ist das Obere Zuspiel, auch Pritschen genannt, welches daher auch als erste Technik innerhalb der Unterrichtsreihe vermittelt werden soll. Sobald dem Anfänger das Obere Zuspiel wiederholt gelingt, wird das Spielen möglich, weil bereits allein mit dem Zuspiel der Grundgedanke des Volleyballspiels verwirklicht werden kann. Mit dem Oberen Zuspiel kann der Ball sowohl zum Mitspieler als auch zum Gegner befördert werden. ▶  1-3

Korrekte Ausführung

Phase 1

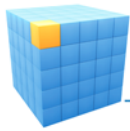
Aus der Bereitschaftsstellung bringt sich der Spieler in die günstigste Position. Er orientiert sich am Flug des Balles, bewegt sich an den zweckmäßigen Ort und nimmt dort die optimale Ausgangsposition ein, wobei ggf. vorher eine Drehung in die geplante Zuspielrichtung erfolgt. Nach der Einnahme der optimalen Ausgangsposition (Bild 1) für das Pritschen hinter und unter dem Ball wird der Körperschwerpunkt durch Beugung des Hüftgelenkes abgesenkt (Bild 1).



Phase 2

Der Blick ist auf den Ball gerichtet und die Hände werden auf kürzestem Wege vor dem Kopf in Stirnhöhe angehoben. Dabei befinden sich die Ellbogen etwas mehr als schulterbreit auf Schulterhöhe. Die Hände sind körbchenförmig geformt, wobei die Finger elastisch gespannt bleiben. (Bild 2)





Phase 3

Die Daumen und die Zeigefinger der beiden Hände bilden ein Dreieck. Hierbei ist das Handgelenk stark nach hinten gebeugt und durch die Spreizung und Krümmung der Finger wird ein Vorspannungszustand erreicht (Bild 3), welcher die Hände unter dem Druck des auftreffenden Balles zurückfedern lässt. So kann die Last des Balles abgebremst werden. Die oberen Fingerglieder bilden dabei die Hauptkontaktflächen. Die Handteller berühren den Ball nicht.



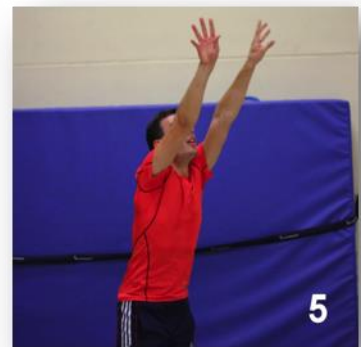
Phase 4

Der Ball wird mit einer kurzen weichen Berührung vor und über der Stirn gespielt. (Bild 4)



Phase 5

Die Hände folgen dem Ball in Bewegungsrichtung. Unterstützt wird diese Bewegung durch eine "Streckbewegung der Arme", welche dem Ball in Abspielrichtung bis zur Ganzkörperstreckung folgt (Bild). Unmittelbar nach der Bewegungsausführung nimmt der Spieler wieder die Bereitschaftsstellung ein (Bild 1)¹.



¹Fischer, U, Volleyball, (2003), Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht. Aachen: Cornelsen, S.120

Didaktische Überlegungen

Häufige Fehlerbilder

Gerade im Anfängerbereich sind häufig Fehler in der Stellung zum Ball zu erkennen. Bedingt durch ein noch nicht ausreichendes Wahrnehmungsvermögen gelingt es dem Anfänger oftmals noch nicht, sich frühzeitig richtig zu positionieren. In diesem Zusammenhang ist auch die zu späte Körperdrehung in die neue Spielrichtung zu nennen. Dementsprechend werden Bälle oft in der Bewegung statt im Stand oder seitlich vom Körper statt vor dem Körper gespielt. Häufig sind auch Fehler in der Koordination der Gesamtkörperstreckung zu erkennen. Beispielsweise wird der Ball erst am Ende der Streckung gepritscht oder die Streckung wird zu früh abgebrochen. Die Folge sind zu kurze und zu flache Pässe. Auch die Trefffläche bereitet vielen Anfängern Probleme. Eine fehlerhafte Trefffläche verhindert ein weiches, federndes Spielen des Balles und der Ballflug kann nicht ausreichend kontrolliert werden. Dies passiert, wenn die SuS ihre Hände zu eng und gestreckt halten, statt „korbchenförmig“ gewölbt und etwa eine halbe Ballbreite auseinander oder der Ball mit der Handfläche, statt mit den Fingerkuppen gespielt wird. Die benötigte Kooperation der SuS wird durch gegenseitige Hilfestellungen der Schüler gewährleistet. In Einstiegsphase erfolgt eine Übung, die das Zählen der korrekten Treffer an die Wand beinhaltet, sodass die Schüler ihre eigene Leistung einschätzen können. SuS mit hohen Trefferzahlen sollen SuS, die noch Probleme haben, helfen, indem sie sich ihre Technik ansehen und Korrekturen vorschlagen oder selbst die korrekte Ausführung demonstrieren.²

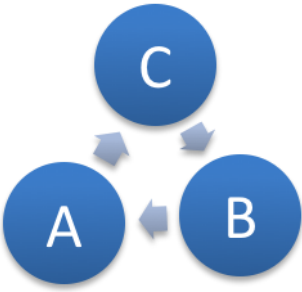
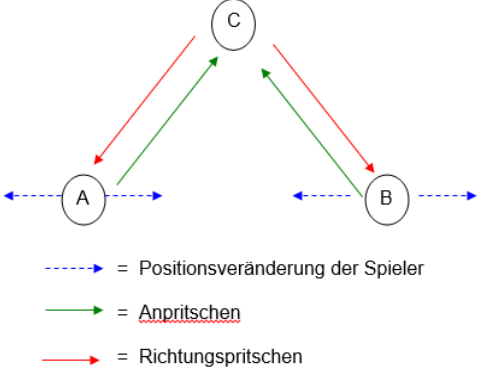
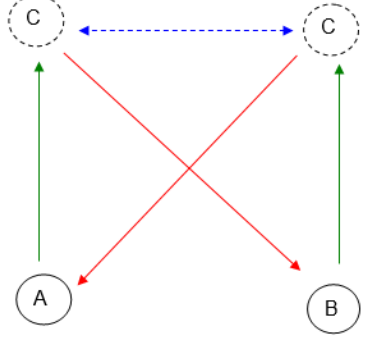
Didaktische Reduktion

In der Unterrichtsstunde wird die Vermittlung der Grobform des Pritschens nach vorhergehender Körperdrehung angestrebt. Da das Erreichen der Stundenziele Grundvoraussetzung für viele weitere Lernziele der Unterrichtsreihe darstellt, ist eine ausführliche Behandlung von großer Bedeutung. In der Stunde selbst wird großen Wert darauf gelegt, dass die SuS eine korrekte Bewegungsvorstellung erlangen. Deshalb wird die kognitive Phase zu Beginn der Unterrichtsstunde dazu benutzt, die wesentlichen Technikmerkmale des Oberen Zuspiels nach vorhergehender Körperdrehung zu erarbeiten. Die gewählten Übungsformen geben den SuS die Möglichkeit, sich auf die technischen Hauptmerkmale des „Pritschens nach vorhergehender Körperdrehung“ zu konzentrieren. So wird beispielsweise die erste Übungsform mit „Doppelpritschen“ durchgeführt, um mehr Zeit für die notwendige Körperdrehung vor dem Pritschen zu haben. Das Doppelpritschen fördert außerdem Ballgefühl und Muskelspannung in Armen und Fingern und ermöglicht durch das Abbremsen des Balles bei der ersten Annahme eine einfachere Kontrolle der Gesamtbewegung. Hierbei wird der Ball senkrecht circa 1m hoch gespielt. Übungsformen, die das Überspielen des Netzes zum Inhalt haben, werden nicht durchgeführt, weil der daraus resultierende Wettkampfcharakter von der Konzentration auf die Technikmerkmale ablenkt.

² Jürgen Kittsteiner-Gerd Hilbert, (3/2011). Spielend Volleyball lernen. Hamburg: Limpertund Verlag.

Aktionsformen

In der Lehrprobenstunde wird über die Aktionsformen Bewegungsbeschreibung, -anweisung und -erklärung, sowie durch Lehrer- und/ oder Schülerdemonstration die zu erlernende Bewegungsform vermittelt. Die Aktionsformen des Korrigierens und des Setzens von Impulsen sollen den Lernfortschritt optimieren. Methodische Maßnahmen wie Einzelkorrektur und Allgemeinkorrektur finden ebenfalls ihre Anwendung. Die kognitiven Erarbeitungs- und Reflexionsphasen finden als lehrerzentrierter Frontalunterricht im fragend-entwickelnden Unterrichtsgespräch statt und werden durch den Einsatz zweier Lehrbildreihen ergänzt. Der Aufbau der Lehrprobenstunde erfolgt nach dem Prinzip der Stufung d.h. „vom Leichten zum Schweren“ und „vom Bekannten zum Unbekannten“. Um die SuS beim Erlernen der Bewegung nicht zu überfordern, werden Vereinfachungsstrategien eingesetzt. So werden Übungen beispielsweise mit „Kontrollschlag“ durchgeführt, um mehr Zeit für anschließende Bewegungsausführung zu haben. Zudem wird der Ball bei verschiedenen Übungsformen angeworfen und nicht angespielt, wodurch ein genaueres Zuspiel mit verringertem Zeitdruck ermöglicht wird. Diese Reduzierung wird in den nächsten Übungen insofern abgebaut, als dass die Schüler je nach Leistungsstand entscheiden, ob sie anpritschen oder anwerfen. Die Reihenfolge der Übungen ist allerdings so gewählt, dass eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades von Übungsform zu Übungsform mit Tendenz zur Praxisnähe erfolgt. So wird beispielsweise in der zweiten Übungsform, im Vergleich zur ersten, der Abspielwinkel ständig verändert und der Übende muss abwechselnd in zwei verschiedene Richtungen pritschen. Bei der dritten Übung müssen die SuS zum ersten Mal das „Pritschen nach vorhergehender Körperdrehung“ aus einer leichten Laufbewegung heraus ausführen. Die vierte Übung beinhaltet erstmals ein dreimaliges Pritschen ohne Unterbrechung (Anspiel mitgerechnet). Die dafür notwendigen Grundlagen werden durch die Ausführung der ersten drei Übungen gelegt. In der abschließenden kognitiven Phase wird durch gezielte Fragen anhand zweier Lehrbildreihen überprüft, ob die wichtigen Elemente der Stunde von den SuS verstanden wurden.

Übungsbeschreibung	Darstellung der Übung
<p>Kontrollpritschen</p> <ul style="list-style-type: none"> • A wirft zu C → C pritscht zu B → B fängt den Ball • B wirft zu A → A pritscht zu C → C fängt den Ball usw. • Nach drei Durchgängen wird gewechselt 	
<p>Positionspritschen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abspielwinkel wird ständig verändert • Übende/r muss abwechselnd in zwei verschiedene Richtungen pritschen • Aufgabenwechsel nach 8x Zuspielen 	 <p> -----> = Positionsveränderung der Spieler -----> = Anpritschen -----> = Richtungspritschen </p>
<p>Richtungspritschen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagonales "Longline" Spiel • C läuft nach jedem Richtungspritschen parallel zum „Netz“ auf seine neue Position • Nachdem jeder 8 Mal gepritscht hat → Aufgabenwechsel 	 <p> -----> = Positionsveränderung der Spieler -----> = Anpritschen -----> = Richtungspritschen </p>

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Inhalt	Organisationsform	Ablauf
Einstieg 5'	Begrüßung, Organisatorisches, Erklären des Aufwärmens	SuS sitzen auf 3 Bänken (U-Form)	Lehrervortrag
Aufwärmen 5-10'	Fangspiel 4 Schüler „fangen“ Mitschüler, indem sie diese mit einem Volleyball, der zwischen zwei Händen gehalten wird, antippen. Die „Gefangenen“ gehen in Liegestützposition. Andere Mitschüler befreien die "Gefangenen" durch "Durchrobben". Laufen mit Variationen des Armkreisens	2/3 der Halle bzw. durch Hütchen abgegrenzter Bereich der Halle 4 Volleybälle, 8 Hütchen	Lehreranweisung
Vorbereitungsphase 15'	Kognitive Phase 1 SuS erarbeiten die wesentlichen Merkmale des Oberen Zuspiels Problematisierung des Themas Oberes Zuspiel nach vorhergehender Körperdrehung	S sitzen auf 3 Bänken - Poster mit Bildreihe 1 „Pritschen Frontal“ - Poster mit Bildreihe 2 „Pritschen nach vorhergehender Körperdrehung“	Unterrichtsgespräch S-Demonstration S-Demonstration

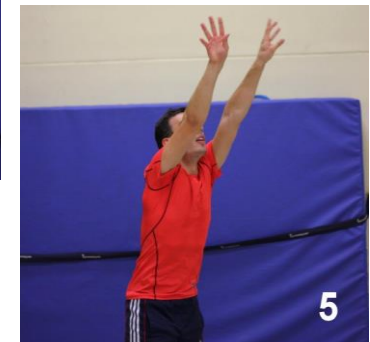
Phase/Zeit	Inhalt	Organisationsform	Ablauf
Hauptphasen/ Übungsphasen 30-40'	Übung 1 Arbeitsmaterial "Kontrollpritschen" → Demonstration Übung 2	Gruppeneinteilung Dreiergruppen; 9 Spielfelder, 9 Volleybälle	Korrektur durch Lehrer (L) und S Bewegungsanweisung S.-Demonstration
	Übung 2 Arbeitsmaterial "Positionspritschen" → anschließende Reflexion über die gemachten Erfahrungen → Demonstration Übung 3	Dreiergruppen; 9 Spielfelder, 9 Volleybälle	Korrektur durch L und S Bewegungsanweisung; Unterrichtsgespräch; S.-Demonstration
	Übung 3 Arbeitsmaterial "Richtungspritschen" → anschließende Reflexion über die gemachten Erfahrungen → Demonstration Übung 4	Dreiergruppen; 9 Spielfelder, 9 Volleybälle	Korrektur durch L und S Bewegungsanweisung und Unterrichtsgespräch S.-Demonstration
	Übung 4 Arbeitsmaterial "Zielspiel" → anschließende Reflexion über die gemachten Erfahrungen	Dreiergruppen; 9 Spielfelder, 9 Volleybälle	Korrektur durch L und S; Bewegungsanweisung; S.- und/oder. L- Demonstration
Reflexion 5'	Die SuS wiederholen die wesentlichen Merkmale des „Oberen Zuspiels nach vorhergehender Körperdrehung“ anhand der Bildreihe	S sitzen auf Bänken (U-Form) Poster mit Bildreihe 1 „Pritschen frontal“ Poster mit Bildreihe 2 „Pritschen nach von hergehender Körperdrehung	Lehrervortrag, Unterrichtsgespräch,

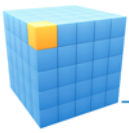


1

Lehrbildreihe

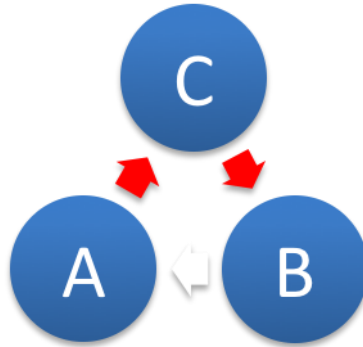
Beschreibe die Technik des Oberen Zuspiels.



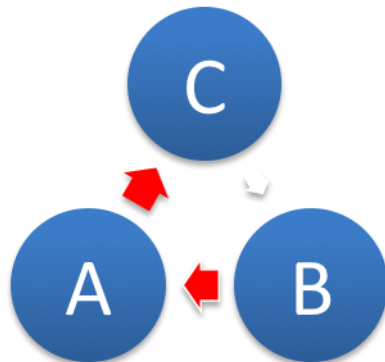


Kontrollpritschen

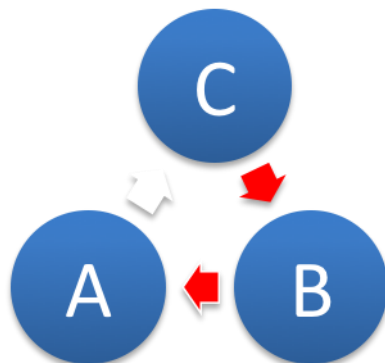
A wirft zu C → C pritscht zu B → B fängt den Ball

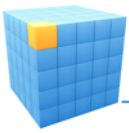


→ B wirft zu A → A pritscht zu C → C fängt den Ball



→ C wirft zu B → B pritscht zu A → A fängt den Ball



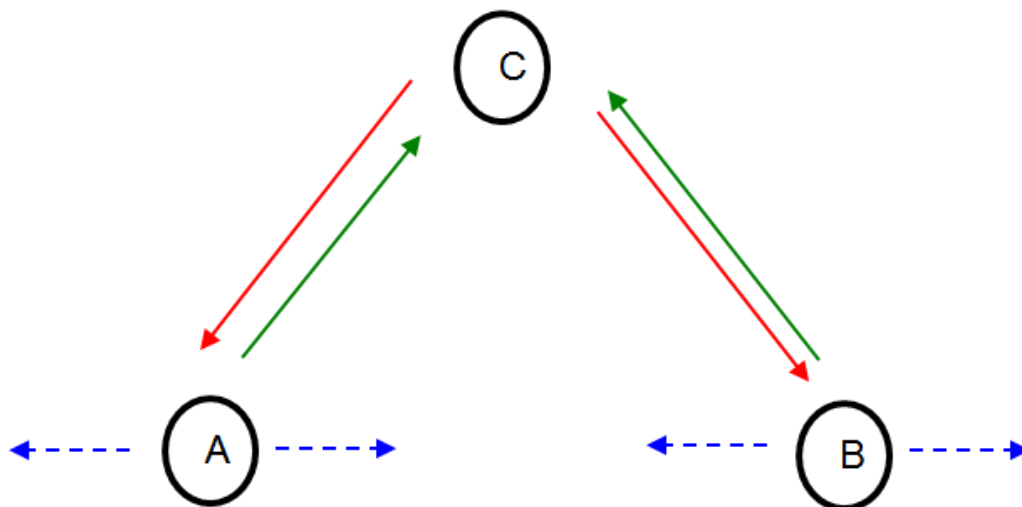





Positionspritschen

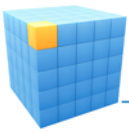
A pritscht an und spielt zu C → C pritscht zu B → B fängt

B pritscht an und spielt zu C → C pritscht zu A → A fängt

Nachdem jeder von euch 8 mal gepritscht hat,
folgt ein Aufgabenwechsel (Positionswechsel).



-  **Positionsveränderung des Spielers**
-  **Anpritschen**
-  **Richtungspritschen**



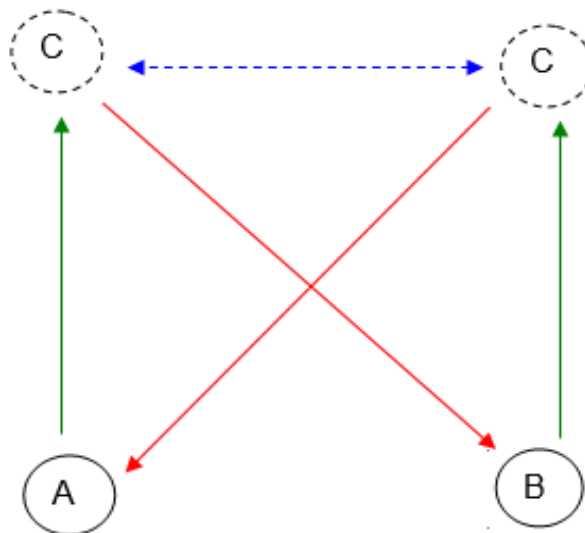
Richtungspritschen

**A pritscht an und spielt „longline“ zu C
→ C pritscht diagonal zu B → B fängt**

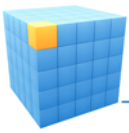
**B pritscht an und spielt „longline“ zu C
→ C pritscht diagonal zu A → A fängt**

C läuft nach jedem Pritschen parallel zum „Netz“ auf seine neue Position.

**Nachdem jeder von euch 8 Mal gepritscht hat,
folgt ein Aufgabenwechsel (Positionswechsel).**



- > Positionsveränderung des Spielers**
- > Anpritschen**
- > Richtungspritschen**



Zielspiel

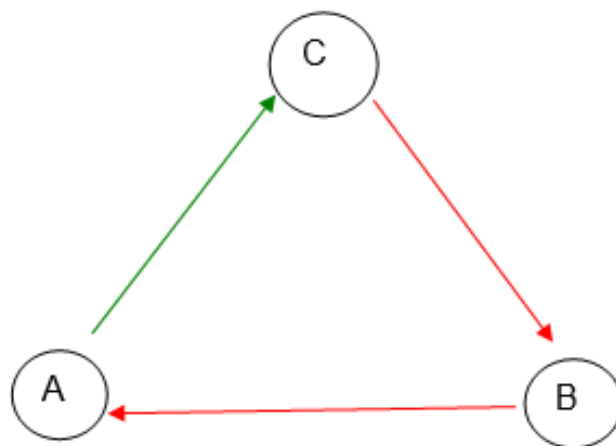
**A pritscht an und spielt zu C → C pritscht zu B
→ B pritscht zu A → A fängt den Ball**

**A pritscht an und spielt zu B → B pritscht zu C
→ C pritscht zu A → A fängt den Ball**

Nachdem jeder von euch 8 Mal gepritscht hat,
folgt ein Aufgabenwechsel (Positionswechsel).

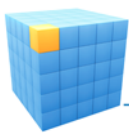
Im Uhrzeigersinn
→ A beginnt
→ B übernimmt

Gegen den Uhrzeigersinn
→ C übernimmt



→ **Anpritschen**

→ **Richtungspritschen**



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Fischer, U.	Volleyball-Bautseine für einen sicheren und attraktiven Unterricht	Dortmund	2003	Cornelsen
Hergenhahn, K.H.	Volleyball – Spielen, Üben, Trainieren	Aachen	1989	Cornelsen
Jürgen Kittsteiner Gerd Hilbert	Spielend Volleyball lernen	Hamburg	2011	Limpert

Abbildung / Foto

Abbildung	Urheber
Alle Bilder und Abbildungen	Julian Dahmen, Sebastian Feit, Simon Krippes, Michael Schmitz, Jasper Verbeek

Video

Nummer	Urheber
1-3	Simon Krippes, Michael Schmitz

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Julian Dahmen, Sebastian Feit, Simon Krippes, Michael Schmitz, Jasper Verbeek / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz