

MINIVOLLEYBALL MIT DEM FOKUS AUF PRITSCHEN- PLANUNGSBEISPIEL



Autoren: Sascha Dietrich, Katja Jubelius, Jana Tag



Übersicht

- **Einleitung**
- **Kompetenzen**
 - Motorische Kompetenz
 - Sachkompetenz
 - Selbstkompetenz
- **Unterrichtsgegenstand**
- **Bewegungsmerkmale Pritschen**
- **Verlaufsplan**
- **Didaktische Überlegungen**
 - Legitimation des Themas
 - Gegenwartsbedeutung und Exemplarität
 - Schwierigkeitsanalyse
 - Didaktische Reduktion
- **Methodische Überlegungen**
 - Begründung des Aufbaus der Unterrichtsstunde
 - Begründung der methodischen Schritte
- **Arbeitsmaterial**
 - Stufeneinteilung mit Tabelle (1)
 - Aufstellungs- und Rotationsregeln (2)
- **Videos**
 - Anwerfen, Fangen zu Dritt (1)
 - Anwerfen, Überkopf-Fangen zu Dritt (2)
 - Anwerfen, Pritschen, Fangen im Wechsel (3)
 - Pritschen (4)
 - Pritschen, Baggern im Wechsel (5)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Das Minivolleyballspiel dient der Vorbereitung auf das Zielspiel Volleyball (6 gegen 6) da sehr viele Ähnlichkeiten bestehen. Mit einem zusätzlichen Fokus auf das Pritschen wird es ermöglicht einen ordentlichen Spielzug aufzubauen. Das Minivolleyballspiel soll den Schülerinnen und Schülern (SuS) den groben Spielgedanken des Volleyballs vermitteln. Dieser besteht prinzipiell aus Annahme, Zuspiel und Angriff. Das Zuspiel erfolgt durch den Spieler am Netz der einem der äußeren beiden Mitspieler den Ball zuspielt und den Angriff ermöglicht. Das gegnerische Team nimmt den Ball an und führt selbst einen Spielzug mit Stellen und Angreifen aus.

Stufe 1	Der Ball wird gefangen. Danach wird er weiter gepritscht.
Stufe 2	Der Ball wird über dem Kopf gefangen, bevor er weiter gepritscht wird.
Stufe 3	Der Ball wird über Kopf gefangen, angeworfen und dann weiter gepritscht. Jeder zweite Ball wird direkt weiter gepritscht.
Stufe 4	Der Ball wird ausschließlich gepritscht.
Stufe 5	Der Ball wird pritschend und baggernd im Wechsel weiter gespielt.



Kompetenzen

Die SuS beherrschen die Grundtechnik "Pritschen" im Volleyball.

Motorische Kompetenz

Die SuS sollen...

- die Technik des Pritschens in Grobform beherrschen und dabei den Impuls aus Beinen, Körper und Armen auf den Ball übertragen.
- die Beinarbeit zum Aufprallpunkt hin verbessern, um eine gute Ausgangslage zu erreichen.

Sachkompetenz

Die SuS erproben selbstständig in welcher Spielform es ihnen leicht fällt den Ball mit drei Ballkontakten über das Netz zu spielen.

Selbstkompetenz

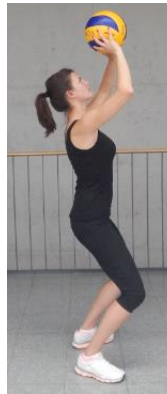
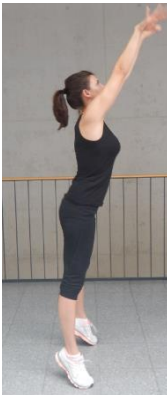
Die SuS sind in der Lage etwa gleich starke Teams zu bilden und die Übungen entsprechend ihres Leistungsstandes auszuwählen.

Unterrichtsgegenstand

Minivolleyball wird als Mannschafts-Rückschlag-Spiel erachtet da es sowohl Merkmale der Mannschaftsspiele, als auch von Rückschlagspielen aufweist. Das Spielfeld erstreckt sich, aufgeteilt in zwei gleich große Felder, auf 9 x 18 m und bietet insgesamt 6 Spielern Platz. Die Größe des Feldes kann jedoch je nach Gegebenheit verändert werden. Ziel einer Mannschaft ist es, den Ball mit höchstens drei Ballkontakten über das Netz auf den gegnerischen Boden zu spielen und gleiches der gegnerischen Mannschaft zu verhindern. Die Annahme, das Zuspiel und der Angriff stellen die elementarsten Formen des Sportspiels Volleyball dar. Das Pritschen spielt hierbei eine besonders wichtige Rolle. So kann es sowohl als Annahme für hohe Aufschläge, für einen Angriff aus dem hinteren Feld und üblicherweise für das Zuspiel genutzt werden¹. Das Pritschen ist eine essentielle Technik des Volleyballspiels und muss in der Präzision ausreichend geschult werden.



¹ Kröger (2010), S. 103.

Bewegungsmerkmale Pritschen²

Phase	Aktion/Besonderheit	Funktion	
Ausgangs-position	schnelle, gleitende Bewegung zum antizipierten Balltreffpunkt	Gute Ausgangslage zum Ball damit der Ball über Kopf gespielt werden kann	
Beinposition	<p>Etwa schulterbreite Grätschstellung unter/ hinter dem Ball</p> <p>Gewicht auf den Fußballen</p> <p>Hände frühzeitig in Pritschposition bringen</p> <p>Ellenbogen sind leicht angewinkelt, nach außen geöffnet und über Schulterhöhe</p> <p>Beugung der Beine und Ausrichtung der Schulter je nach Weite und Richtung des Balles</p>	<p>sicherer Stand zum Pritschen</p> <p>Ball kann gezielt nach vorne oben gespielt werden</p> <p>ermöglicht flüssige Streckung von Fuß und Kniegelenk</p> <p>Ball frühzeitig Anvisieren und Position gegebenenfalls verbessern, um über dem Kopf zu pritschen</p> <p>ermöglicht Kraftübertragung auf den Ball</p> <p>je weiter und höher der Ball gespielt wird, desto mehr Kraft wird aus der Bein Streckung übertragen</p>	
Handposition	<p>Daumen und Zeigefinger beschreiben ein Dreieck</p> <p>Finger sind gespreizt und angespannt</p> <p>Ringfinger und kleiner Finger geben dem Ball eine seitliche Führung</p> <p>"Körbchenstellung", d.h. Handgelenke sind nach hinten abgekippt, Handteller berührt Ball nicht</p>	<p>der Ball wird in die gewünschte Richtung gespielt</p> <p>eine große Trefffläche und optimale Impulsübertragung für eine möglichst optimale Richtungsübertragung auf den Ball</p> <p>Ermöglicht ein schnelles und optimales Weiterspielen des Balles</p> <p>Anvisieren des Treffpunktes</p> <p>Kraft aus Füßen und Beinen wird über federnde Fingerglieder an den Ball zur dosierten Impulsübertragung weiter geleitet</p>	
Ganzkörperstreckung	<p>Blick durch das angedeutete Dreieck</p> <p>Streckung aus Fuß-, Knie-, Ellenbogen, Handgelenk und aus den Fingergliedern</p>		

² Tab 1: Bewegungsbeschreibung Pritschen (vgl. Kröger 2010, S. 120 f. und Papageorgiou, 2007, S.72 f.; modifiziert von Jana Tag und Katja Jubelius)

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Unterrichtsgeschehen	Feinziel	Methodik und Didaktik	Organisation
Einstieg			Kurzes UG über Stundenverlauf	Sitzhufeisen, Bänke
Aufwärmphase	Laufen, Fangen, Werfen	Ballgewöhnung	Schnur-Schnappball, L teilt 4 Gruppen ein	Hemdchen, Hütchen
Erarbeitungsphase		Handstellung körbchenförmig Rotationssystem verstehen	S - Wiederholung der Technikmerkmale Regeleinführung "Weiterrücken" → Nach 10 Netzüberspielungen ohne Fehler rückt man eine Position weiter "Jede Gruppe markiert das Blatt für die Stufe, in die ihr euch selbst einordnet mit einem X."	Sitzkreis SuS setzen sich in ihren Gruppen zusammen Stufeneinteilung ►  1
Anwendungsphase I	Pritschen, Laufen, Fangen	Daumen und Zeigefinger beschreiben ein Dreieck	Spiel 3 mit 3, Regeln: 3 Ballkontakte vor Netzüberquerung. Bei 5 von 10 missglückten Netzüberquerungen steigt die Gruppe eine Stufe ab. Erlernen von Aufstellung, Rotationsregel.	Flipchart ►  2
Reflexion I			L - S Austausch "War die Wahl eurer Stufe richtig?" "Wer konnte sich verbessern?" "Warum klappt es bei einigen noch besser?" "Habt ihr Tipps für die anderen Gruppen?"	Sitzkreis
Anwendungsphase II	Pritschen, Laufen, Fangen	Kraft aus den Beinen und federnden Fingergliedern auf den Ball übertragen	Spiel 3 mit 3 zweiter Durchgang Fokus auf Einhaltung der Positionen	
Abschlussphase	Pritschen, Laufen, Fangen		Spiel 3 gegen 3	
Abschlussreflexion			S - Reflexion der Stunde "Wer konnte eine Stufe aufsteigen?"	Sitzkreis

Didaktische Überlegungen

Legitimation des Themas

Das Thema ist nach dem Rahmenlehrplan des Landes Rheinland-Pfalz³ unter "3.2.3.4. Volleyball, Technik und Taktik" in den Jahrgangsstufen 7-9/10 mit dem Anforderungsniveau 1 durchzuführen. Weiter gibt der Lehrplan situationsgerechtes Anwenden von Pritschen, Baggern und der Aufgabe beispielsweise in Spielformen wie dem Minivolleyball auf kleinem Feld vor.

Gegenwartsbedeutung und Exemplarität

Voigt⁴ zählt mehrere Faktoren des Sports auf, die über die reine Ergebnisorientierung hinweg die Bedeutung dessen beschreiben. So unterscheidet er zwischen Selbstentfaltung, -steuerung und Gesundheitserziehung und bildet diese auf den Sport Volleyball ab. Jedoch ist es nicht nur die Sinnfindungsperspektive, die das Volleyballspiel so attraktiv und vielseitig macht, sondern auch die Schulung motorischer Fähigkeiten, bei denen die Koordinationsfähigkeiten in besonders hohem Maß ausgebildet werden.

Schwierigkeitsanalyse

Es könnte für einige SuS nicht ersichtlich sein, wann es leichter fällt den Ball mit drei Kontakten über das Netz zu spielen, da ihnen die Erfahrung und das spielerische Verständnis für das direkte Spiel fehlen. Den stärkeren SuS sollte die Grundaufstellung jedoch sofort klar sein. An Ihnen können sich die schwächeren Schüler orientieren. Spätestens in dem zweiten Unterrichtsgespräch wird diese gewollte Problematik angesprochen und erarbeitet. So sollte dann jedem SuS ersichtlich sein, wie er zu stehen und sich zu bewegen hat. Sollten dennoch Probleme mit den Positionen bestehen, wird mit optischen Bodenmarkierungen der Standpunkt der Schüler festgelegt. Da das Pritschen des Balles in konkreten Spielsituationen hohe koordinative Anforderungen stellt, können sich eventuell weitere technische Probleme und Schwierigkeiten ergeben, die situationsbedingt durch Schüler- oder Lehrerdemonstrationen verbessert werden können.

Didaktische Reduktion

Wie die Themenformulierung vermuten lässt, liegt der Fokus der Stunde auf dem Pritschen in der Spielform „3 mit 3“ und „3 gegen 3“. Aufschlag, Baggern, Schmettern, Blocken, Feldabwehr und die damit einhergehende Spieltaktik werden in der Stunde nicht thematisiert. Ausschließlich sehr starke SuS dürfen bei der Annahme bereits baggern. Die Anforderungen an die SuS sind deshalb sehr niedrig gewählt, da die Ausführungen der einzelnen Bewegungen noch mit Mängeln behaftet sind. Auch die Ausführung des Pritschens wird für schwächere SuS durch die Möglichkeit den Ball zu fangen erheblich vereinfacht. Dies ermöglicht ein kontinuierliches Üben,

³ Rahmenlehrplan RLP

⁴ vgl. Voigt, Richter (1991)

ohne dass der Ball ständig verloren geht. Die Technik des Pritschens soll dabei jedoch sehr genau trainiert werden.

Methodische Überlegungen

Begründung des Aufbaus der Unterrichtsstunde

Das Spiel "3 mit 3" soll den SuS ermöglichen, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten und gleichzeitig ein Gespür für den Raum zu entwickeln. Die drei Ballkontakte, die zu spielen sind, führen dabei gezielt auf ein ordentliches Angriffsspiel und implizieren eine deutliche Annäherung an das Zielspiel.⁵

Begründung der methodischen Schritte

Zu Beginn der Stunde steht die ritualisierte Begrüßung auf Bänken in Hufeisenform an. In dieser wird nochmal ein kurzer Rückblick über die letzte Stunde gegeben. Anschließend wird der grobe Stundenablauf vorgestellt, damit sich die SuS auf die Stunde einstellen können und ihnen klar ist, was sie in der Stunde erwartet. Zudem motiviert diese Vorgehensweise die SuS.

Das Aufwärmspiel „Schnur-Schnappball“ wurde ausgewählt, weil die SuS es bereits kennen. Das Spiel erwärmt durch das Fangen und gezielte Passen die für das Pritschen benötigte Muskulatur und ist dem Volleyballspiel sehr ähnlich. Ebenfalls wie beim Minivolleyball wird in zwei Mannschaften gespielt. Die Bewegungen zum Ball bereiten zusätzlich die benötigten Muskelpartien für das Zielspiel vor.

Das Spiel "3 mit 3" thematisiert die drei Kontakte bis hin zum Überspielen des Netzes. Dadurch soll ein organisierter Spielaufbau stattfinden. Die induktive Vorgehensweise der Lehrkraft ermöglicht den SuS das taktische Vorgehen eigenständig zu erproben und zu reflektieren. Das selbstständige Einteilen in die Differenzierungsstufen, welche der Lehrer vorgibt, ermöglicht allen SuS ein motivierendes und leistungsgerechtes Spiel und erhöht zusätzlich die Differenzierungsmöglichkeiten. Jedoch erfordert dies ein gewisses Maß an Selbstkompetenz und Selbsteinschätzung.

In einem Theorieteil wiederholen die SuS die wichtigsten Merkmale des Pritschens. Der Lehrer erklärt und zeigt anhand des Flipcharts die Regeln. Die SuS tragen diese im vorgegebenen Volleyballfeld ein. Des Weiteren wird eine taktische Richtung vom Lehrer vorgegeben mit der in der nächsten Phase geübt werden soll.

Das Abschlussspiel dient der Motivation und der Anwendung des Geübten, wobei der Lehrer sehen kann, ob die SuS Fortschritte gemacht haben.

Der Aufbau ist von der Hallenkapazität und den vorhandenen Geräten abhängig. Die Verwendung einer langen Schnur anstatt der Netze vereinfacht den Auf- und Abbau und verspricht mehr Spielzeit für die SuS. In einem Hallendrittel sind alle drei Felder hintereinander aufgebaut. Dies macht es für die Lehrperson übersichtlicher und Differenzierungsmöglichkeiten bleiben durch das Verstellen der Seilhöhe erhalten.

⁵ Dietrich (2007), S. 175.


1

Stufeneinteilung mit Tabelle

Informiert Euch über die einzelnen Stufen.

- Welche Stufe traut ihr euch zu? Fangt klein an.
- Tragt euch mit eurer Anfangsstufe in die Tabelle ein.
- Wie weit seid ihr gekommen?
- Falls ihr euch zu hoch eingestuft habt, geht wieder eine Stufe zurück!

Stufe 1	Der Ball wird gefangen. Danach wird er weiter gepritscht.
Stufe 2	Der Ball wird über dem Kopf gefangen, bevor er weiter gepritscht wird.
Stufe 3	Der Ball wird über Kopf gefangen, angeworfen und dann weiter gepritscht. Jeder zweite Ball wird direkt weiter gepritscht.
Stufe 4	Der Ball wird ausschließlich gepritscht.
Stufe 5	Der Ball wird pritschend und baggernd im Wechsel weiter gespielt.

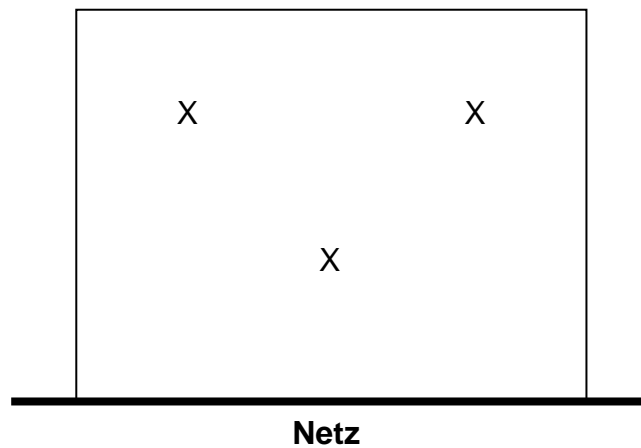
Name	Anfangsstufe	Endstufe



Flipchart Tafelbild

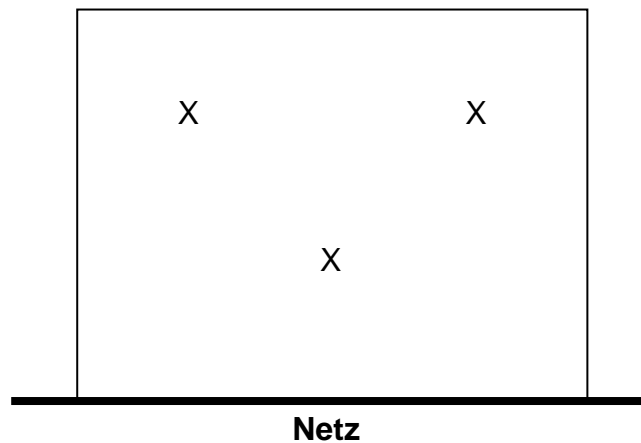
Erklärt die Aufstellung der Volleyballspieler.

Was ist besonders beim Netzspiel zu beachten?



Erklärt das Rotationssystem beim Volleyball.

Zeichnet Pfeile in das Schaubild ein.



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Spitzley W., Papageorgiou A.	Handbuch für Vol- leyball Grundlagen	Aachen	2007	Meyer & Meyer Verlag
Kröger C.	Volleyball. Ein spielgemäßes Vermittlungsmodell	Schorndorf	2010	Hofmann- Verlag
Voigt H., Richter E.	Betreuen, fördern, fordern. Volleyball- training im Kindes- und Jugendalter	Münster	1991	Philippka- Verlag
Dietrich K., Dürnwächter G., Schaller H.	Die großen Spiele	Aachen	2007	Meyer & Meyer Verlag

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://lehrplaene.bildung-rp.de/lehrplaene-nach-faechern.html?tx_abdownloads_pi1[action]=getviewcatalog&tx_abdownloads_pi1[category_uid]=110&tx_abdownloads_pi1[cid]=5786&cHash=435cc87752faade5da80d8fbc11d530 (SEK.1)	14.06.2014, 16:03 Uhr

Abbildung / Foto/ Video

Nummer	Urheber
Alle Bilder, Videos	Sascha Dietrich, Marcel Franck, Tobias Uhrma- cher

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sascha Dietrich, Katja Jubelius, Jana Tag/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz