

III.B.7

Volleyball

Den Ball ins Spiel bringen – der untere Aufschlag im Volleyball

Mario Kerler, Dornstadt

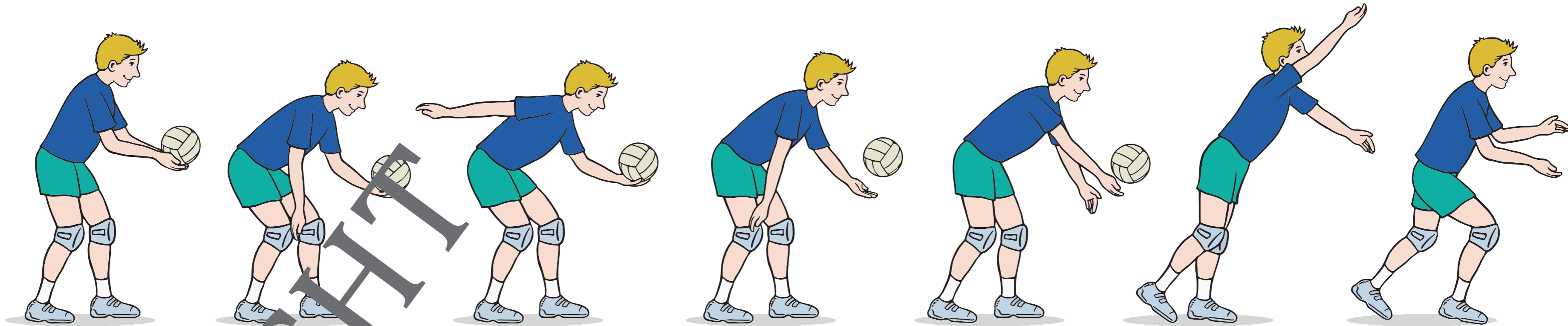
Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen



Damit beim Volleyballspiel ein Ballfluss überhaupt zustande kommt, muss der Ball mit einem Schlag mit einer Hand ins Spiel gebracht werden. In dieser Unterrichtseinheit wird der Aufschlag von unten geübt. Um die Übung ansprechender zu gestalten und die Schülerinnen und Schüler zu motivieren, werden unterschiedliche Ballspiele eingesetzt und bereits kleine Spielzüge erprobt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	7–10, Anfänger
Dauer:	Doppelstunden
Kompetenzen:	Grundfertigkeiten und Spielkompetenz im Volleyball
Thematische Bereiche:	Ballspiele, Volleyball, Aufschlag von unten
Medien:	Übungs- und Spielbeschreibungen
Arbeitsmaterial:	farbiges DIN-A2-Poster (M 1)



1. Schrittstellung
und Konzentration

2. Hüfte und Knie
leicht beugen,
Schlagarm lang
nach hinten führen.

3. Schlagarm nach
vorn führen,
Körperschwerpunkt
auf das vordere
Bein verlagern.

4. Ball mit fester
Hand treffen
(Finger schließen),
Beinstreckung,
Schlagarm schwingt
nach vorn oben
aus.

5. Dem Ball ins Feld
nachlaufen, sofort
wieder spielbereit
sein.

Übungen an Stationen

M 3

Korbtreffer

Material	1 Volleyball, 5 Hütchen, 1 Basketballkorb
Aufbau	Stellt die Hütchen in unterschiedlichen Entfernungen vor dem Basketballkorb auf.
Aufgabe	Versucht, den Ball mit einem Aufschlag von unten von den verschiedenen Hütchen aus in den Basketballkorb zu treffen.

Bergaufschlag

Material	4 Hütchen, 1 Volleyball
Aufbau	Markiert mit den Hütchen ein Feld (ca. 7 x 7 m).
Aufgabe	Geht zu zweit zusammen und stellt euch im Feld in einem Abstand von ca. 5 Metern gegenüber auf. Einer schlägt den Ball mit einer Hand möglichst hoch in Richtung Hallendecke. Der Partner lässt den Ball einmal aufspringen und schlägt ihn ebenfalls in Richtung Hallendecke usw. Wie oft schafft ihr diese Unterbrechung?

Ping Pong

Material	2 Hütchen, 1 Volleyball
Aufbau	Markiert mit den Hütchen einen Abstand von ca. 12 m in Gegenüberstellung.
Aufgabe	Spielet euch den Ball mit einem Aufschlag von unten gegenseitig zu.

M 3 Übungen an Stationen

Gegen die Faltwand

Material 1 Hütchen, 1 Volleyball, 1 großer Kasten ohne Deckel

Aufbau Stellt das Hütchen in einer Entfernung von ca. 12 Metern und den Kasten für etwas Abstand vor einer Faltwand in der Halle auf.

Aufgabe Schlägt den Ball mit einem Aufschlag von unten so gegen die Faltwand, dass er im geöffneten Kasten landet.



Variation

Nehmt die Nähte der Faltwand als Markierungen und versucht, den Ball in unterschiedlichen Höhen an die Wand zu schlagen.

Ringe-Treffer

Material 1 Hütchen, 1 Volleyball, 1 Ringe-Anlage, 3 Gymnastikreifen, Klebeband

Aufbau Stellt das Hütchen in einem Abstand von ca. 12 Metern vor der Ringe-Anlage auf. Klebt die Reifen mit dem Klebeband untereinander an einen Ring und zieht ihn dann nach oben.

Aufgabe Geht zu zweit zusammen und stellt euch in etwas Abstand zu den Reifen gegenüber auf. Schlägt den Ball mit einem Aufschlag von unten so durch einen der Reifen, dass der Ball vom Partner gefangen werden kann.



Variation

Schafft ihr es, den Ball in einer bestimmten Reihenfolge durch die Reifen zu spielen?

Korrekturstation

Material 2 Hütchen, 1 Volleyball

Aufbau Stellt die Hütchen in einem Abstand von ca. 12 Metern auf.

Aufgabe Geht zu zweit zusammen und stellt euch an den Hütchen gegenüber auf. Spielt euch den Ball mit einem Aufschlag von unten gegenseitig zu.

Beachtet Ein anderes Paar kann euch beobachten oder filmen. Gebt euch dann gegenseitig Feedback und Verbesserungsvorschläge.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de