

Minivolleyball: Spielend spielen lernen

Wie wird Minivolleyball den Kindern und Jugendlichen nahe gebracht? Kann das Spiel von Anfang an im Zentrum stehen? Wo bleibt die Technik? Und wie wird sie sinnvoll vermittelt?

Grundsätzlich gilt: Spielen lernt man am besten, indem man spielt. Und gerade Kinder spielen aus purer Lust am Spiel, und nicht um der Technik willen. Der Hauptzweck des Minivolleyballs ist folglich das Spielen, die Technik dagegen ist Mittel zum Zweck.

Sinnvoll ist deshalb ein ganzheitlicher, spielerischer Vermittlungsansatz, bei dem das Spiel im Zentrum steht. Er bringt folgende Vorteile:

- **Von Anfang an spielen:** Das entspricht dem Bedürfnis der Kinder.
- **Sinnvolles Handeln:** Kinder verstehen, wozu sie was machen, sie verstehen das Spiel.
- **Technik:** Kinder erkennen den Nutzen des spielnahen Techniktrainings.
- **Transfer:** Kinder können das Erlernte leichter im Spiel einsetzen.
- **Spielgeschehen:** Die Lernenden haben eine aktive Rolle.



Spielen ermöglichen

Die Spielidee bleibt bei allen Spielform-Varianten immer erhalten. Sie ist für das Spielverständnis und die verfolgten Absichten zentral. Folgende Punkte können jedoch verändert werden, um ein Spiel zu ermöglichen:

- **Regeln anpassen:** Um bei Einsteigern einen gewissen Spielfluss zu ermöglichen, darf z.B. eine der drei Ballberührungen gefangen und geworfen werden. Die anderen beiden Berührungen werden volley gespielt. Oder der Service wird statt hinter der Grundlinie vom Feld aus ausgeführt, evtl. sogar mit einem Wurf übers Netz von unten, damit das Spiel eröffnet werden kann.
- **Vereinfachte Technik einsetzen:** Wird ein Ball gefangen und geworfen, bleibt dem Kind mehr Zeit, um zu beobachten und zu entscheiden. Der oben erwähnte Zeitdruck im Spiel fällt weg. Die nachfolgende Aktion erfolgt unter erleichterten Bedingungen. Bei welcher der drei erlaubten Ballberührungen der Ball gefangen wird, kann vorher bestimmt werden – oder das Kind entscheidet im Spiel selbst.
- **Netzhöhe anpassen:** Für Einsteiger mit einer noch wenig ausgebildeten Ballflugbahnantizipation bedeutet ein höheres Netz eine Erleichterung. Es steht mehr Zeit zur Verfügung, um die Flugbahn zu lesen und sich zum Spielort zu verschieben. Die offizielle Netzhöhe hängt von der Alterskategorie ab. Sie beträgt je nachdem 2 m (U10), 2.10 m (U13), 2.15 m (U15 Mädchen) oder 2.24 m (U15 Knaben).
- **Feldgrösse variieren:** Auf einem kleineren Feld werden die Lauf- und Ballwege kürzer. Dadurch steigt die Präzision. Für Einsteiger sind Seitwärtsverschiebungen einfacher als Vor- bzw. Rückwärtsverschiebungen. Deshalb wird ein breiteres Feld statt ein längeres bevorzugt.
- **Feldzonen definieren:** Um einen bestimmten Schwerpunkt zu trainieren oder auch um die Verteidigung zu favorisieren, können «Tabu-Zonen» eingeführt werden, in die kein Ball

hineingespielt werden darf.

Den Spielfluss garantieren

Spielfluss entsteht erst durch Bewegung! Die Spielenden müssen verstehen, dass sie sich zum Ball hin bewegen müssen und ihn daran hindern müssen, dass er zu Boden fällt. Das Spiel «ohne Ball», also die Verschiebungen, sind zentral für die Dynamik des Volleyballspiels und gehören deshalb in jede Spiel- und Übungsform. Folgende Tipps helfen, den Spielfluss hoch zu halten und so das Spiel als lustvoll zu erleben:

- **In der Halle quer spielen (über Längsnetz oder Leine).** So können gleichzeitig mehr Teams spielen.
- **Dem Können der Spieler angepasste Bälle benutzen:** Je leichter, desto langsamere Flugeigenschaften, desto mehr Zeit für das Verschieben zum Ball.
- **Spieleröffnung:** Oft ist der Service ein Killerkriterium. Damit das Spiel aufgebaut werden kann, muss der Service gelingen. Das Kind kann den Ball aus dem Feld von unten übers Netz werfen, aus dem Feld von unten servieren, von hinter dem Feld von unten servieren usw.
- **Übungsformen wählen, bei denen viele Ballberührungen zustande kommen** (pro Kind einen Ball, zu zweit einen Ball). Wartezeiten vermeiden.
- **Laufwege vor und nach der Ballberührung beachten.** Vor der Annahme zum Ball hinlaufen, nach der Annahme für den Angriff anlaufen.
- **Klar kommunizieren!** Damit möglich früh klar ist, welches Kind den Ball spielen wird, soll es «ja» oder «ich» rufen. So können sich die anderen auf die nächsten Aufgaben fokussieren, und Missverständnisse können verhindert werden.

Spielen lernt man am besten durch Spielen

Wenn die Kinder eine Spiel- oder Übungsform ausführen, soll es fürs Volleyballspiel (also für die Endform) Sinn machen und von den Kindern als sinnvoll verstanden werden. Ob eine Übungsform sinnvoll, also der Spielidee des Volleyballs dienlich ist, beantwortet das Spiel selbst. Je spielnaher die Spiel- und Übungsformen gestaltet werden, desto einfacher können die Kinder den Transfer in die Endform machen. Deshalb gilt:

- Position und Orientierung auf dem Feld berücksichtigen.
- Flugrichtungen, Winkel und Tempo des Balles dem Spiel entsprechend wählen.
- Laufwege der Kinder spielnah gestalten.
- Regeln des Spiels respektieren.
- Bälle bis zum Ende ausspielen lassen (nicht abfangen).
- Um Punkte spielen lassen.
- Bewegungshandlungen vor und nach der Ballberührung (Handlungskette) ausführen lassen.

All diese Punkte lassen sich am besten im Spiel trainieren. Die [Übungsbeispiele dieses Monatsthemas](#) sind entsprechend gestaltet.

Kein Gag!

Mit der GAG-Methode lassen sich Inhalte spielnah vermitteln. Eine GAG-Lektion sowohl Spielphasen, in denen technische und taktische Elemente angewendet werden. Sie beinhaltet aber auch analytische Phasen, in denen diese Elemente gezielt geübt. Dabei wird die Qualität des Spiels kontinuierlich gesteigert.

Global

Einstieg ins Thema mit einer Spielform, in der die Zielform unter

Spiel 3:3 mit Spitze vorne. Der erste Ballkontakt wird abgefangen, und dem

	erleichterten Bedingungen ganzheitlich vorkommt.	Passeur hoch zugeworfen, dass er genügend Zeit hat, sich unter den Ball zu platzieren und sich zum Zielort zu orientieren. Kontakt zwei und drei werden volley gespielt.
Analytisch	Ein Schwerpunkt des Bewegungsablaufs oder des Spielsystems wird genauer geübt und wiederholt.	Zu dritt im Dreieck einander den Ball mit Pass zuspielen, wobei auf die Ausrichtung zum Zielort geschaut wird.
Global	Um das Gelernte wieder in ein Ganzes einzufügen und als Lernkontrolle, wird mit einer Spielform abgeschlossen – jetzt aber mit dem Leistungsgedanken und dem Willen zum Sieg.	Spiel 3:3 mit Spitze vorne. Es muss mit drei Kontakten gespielt werden. Der Passeur spielt den Ball dem Spieler zu, der den ersten Kontakt gemacht hat. Erfolgt ein Punkt auf einen korrekt ausgerichteten Pass zählt dieser 2 Punkte.

Mit diesem Lektionsaufbau kommen die Kinder viel zum Spielen und sie können das Gelernte gleich im Spiel anwenden und so Rückmeldungen zu ihrem Lernfortschritt erhalten. Die [Beispiellektion in diesem Monatsthema](#) ist ebenfalls nach dieser Methode aufgebaut.

Quelle: Nicole Schnyder-Benoit, J+S-Fachleiterin Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO