

## Monatsthema 05/2017: Minivolleyball

Volleyball spielen macht Spass: nach dem Ball hechten, ein perfektes Zuspiel hart angreifen oder den Spielzug mit einem gut platzierten Service eröffnen! Das Spiel wird als besonders reizvoll empfunden, wenn die Kinder viele Ballberührungen erleben und so grossen Einfluss aufs Geschehen haben. Kleinfeldspiele wie 3:3 und 4:4, auch als Minivolley bekannt, eignen sich deshalb besonders gut.



(Mini)Volleyball ist eine sehr dynamische Sportart. Um es auch so zu erleben, muss zunächst die Spielidee verstanden sein: Das Ziel ist, dass der Volleyball im gegnerischen Feld zu Boden geht. Ist der Ball also in der eigenen Feldhälfte, wird er hoch in die Mitte des Feldes gespielt, um dem eigenen Team Zeit und Raum beim Spielaufbau zu gewähren. Wird der Ball übers Netz in die gegnerische Feldhälfte gespielt, ist das Gegenteil der Fall: Indem der Ball beschleunigt und in die freien Zonen platziert wird, schränkt das angreifende Team Zeit und Raum für den Gegner ein und setzt ihn unter Druck.

Das Laufen zum Ball ist zentral im Volleyball. Schnelle Verschiebungen an den Spielort des Balles ermöglichen eine optimale Position zum Ball. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, die Ballflugbahn möglichst früh und genau einzuschätzen. Am besten lässt sich dies spielnah trainieren.

Der Reiz – aber auch die Schwierigkeit – im Volleyball ist, dass der Ball volley, also direkt, ohne ihn zu fangen, gespielt werden muss und die Spielenden permanent unter Zeitdruck sind. Zudem kann der Ball nur mit einer sehr kurzen Berührung in die gewollte Richtung gespielt werden. Dies ist erfolgreich möglich, wenn die Spielenden die Spielidee kennen und bereits vor dem Ballkontakt wissen, welche Absicht sie mit ihrer Ballberührung verfolgen.

## Volleyball ist ein Bewegungsspiel

Die Inhalte dieses Monatsthemas richten sich sowohl an J+S Leitende als auch an Lehrpersonen in der Schule. Mehrheitlich sind die Inhalte auf Kinder im Alter von 10-15 Jahren ausgerichtet. Sie können aber auch – mit Anpassungen – das Training und den Unterricht mit älteren Spielenden bereichern.

Dieses Monatsthema zeigt auf, wie Volleyball als Bewegungsspiel mit interessanten Spiel- und Übungsformen vermittelt werden kann. Um die Spielidee ins Zentrum zu stellen, stehen bei der Vermittlung globale Formen im Fokus. Die vorgeschlagenen Inhalte eignen sich gleichermaßen für die Umsetzung in der Sporthalle, auf dem Rasen oder im Sand, wobei die Halle punkto Orientierung und Unterlage die einfachste Umgebung bietet.

## Monatsthema als pdf

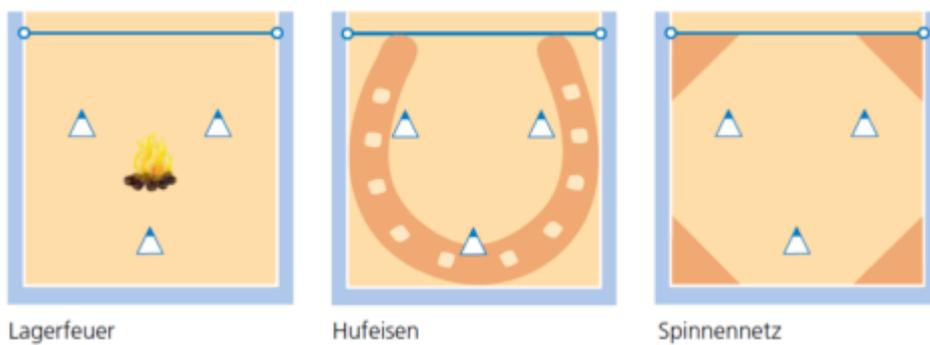
- [Minivolleyball](#)

## Berichte

- [Nicht nur für die Minis](#)
- [Spielend spielen lernen](#)
- [Ausbildung im Spielsystem](#)

## Vorbereitende Spielformen

Die folgenden Spielformen erlauben den Kindern einen ganzheitlichen Einstieg ins Volleyball. Auch ohne grosse taktische und technische Vorkenntnisse wird es möglich, volleyballnahe Formen zu spielen. Diese Formen fördern die Spielidee und thematisieren die Absichten der Kinder, die sie mit der Ballberührung verfolgen.



Um im Volleyball Punkte zu erzielen, müssen keine Tore, sondern freie Räume, oft als Löcher bezeichnet, getroffen werden. Da das menschliche Gehirn das Negative nicht verarbeiten kann, helfen Metaphern, sich die freien Räume auf dem gegnerischen Feld vorzustellen und «positiv» zu beschreiben.

- [Ball über die Schnur](#) (Werfen-Fangen)
  - [Kidsvolley](#)
  - [Schmetterlingsknoten 4:4](#)
  - [Spelaufbau mit drei Ballkontakten](#)
- 

## Spielformen zu den Volleyballtechniken

Die Spielqualität sollte mit den erarbeiteten Techniken gesteigert werden. Die Technik ist immer nur Mittel zum Zweck. Um den Transfer der gelernten Techniken ins Spiel zu gewährleisten, werden bereits die Übungsformen spielnah gestaltet und Absichten, Handlungsketten und zu treffende Entscheidungen berücksichtigt.

Jede Technik wird durch Knotenpunkte definiert, welche dem Leitenden helfen, gezielte Korrekturen anzubringen. Die Beschreibung der Knotenpunkte, wie auch [Videobeispiele](#) sind auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) aufgeschaltet.

---

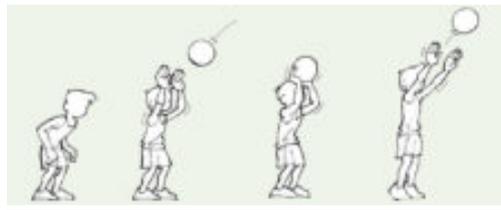
## Pass

---

Videos mit Knotenpunkten

Übungen

- [Kopfball-Spiel](#)
- [Spezielle Regel](#)
- [Fliegender Passeur](#)
- [Passverteilung](#)
- [Sideout mit 2 Zuspielvarianten](#)



- [Pass vw](#)
  - [Pass rw](#)
- 

## Manchette

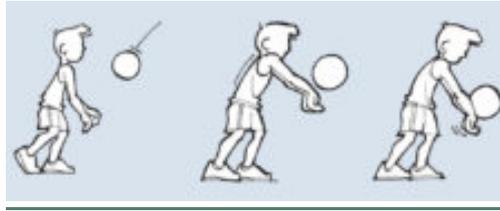
---

Videos mit Knotenpunkten

Übungen

---

- Manchettengame
- Boccia
- Doppelberührung
- Bodenauf
- Service gegen Annahme



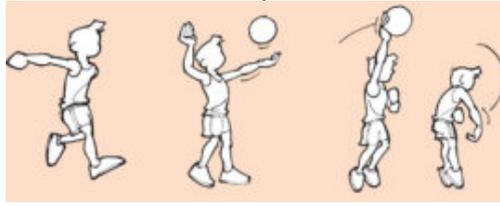
- Manchette (Basis)
- Manchette (Annahme frontal)
- Manchette (Verteidigung)

## Angriff

### Übungen

- Shuttle Game
- Autosmash
- Rückraum-Angriff
- Annahme-Angriff
- Annahme-Angriff 2
- Angriffsrichtung anpassen

Videos mit Knotenpunkten



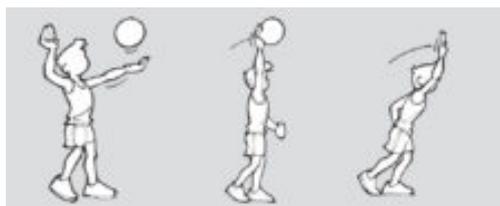
- Smashanlauf/Angriff mit Sprungpass
- Driveschlag (Rückraum)
- Harter Angriff/Finte

## Service

### Übungen

- Mattenrennen
- Service aufeinander
- Handlungskette Service
- Handlungskette Service 2
- Service in Konfliktzonen

Videos mit Knotenpunkten



- Service von unten

- 
- Service von oben
- 

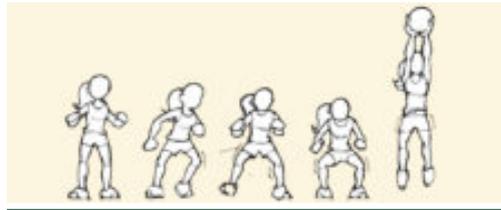
## Block

---

Videos mit Knotenpunkten

Übungen

- Verschiebung
- Handlungskette Block
- Direkter Block



- Blocksprung/Blockverschiebung
- 

## Wettkampfformen

«Spielen» beinhaltet viel mehr als nur das offizielle Spiel nach den offiziellen Spielregeln. Und doch möchten die Kinder gerne das «richtige Spiel» spielen. Im Folgenden ein paar Anregungen, wie mit mehreren Teams wettkampfähnliche Formen gespielt werden und die Kinder das Gelernte ganzheitlich umsetzen können.

- Punkteball/Sideout
  - Miteinander-gegeneinander
  - King of the court
  - Israel-Game
- 

## Lektion

- Pass mit Orientierung im Spiel 4:4
- 

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**