

Volleyball: Vom Ball über die Schnur zum 6 gegen 6

Volleyball gehört zu den beliebtesten Vereinssportarten bei Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren. Höchste Zeit, sich diesem Spiel auch im Sportunterricht zu widmen.

Mit 220 Mitgliederverbänden ist Volleyball der meistverbreitete Sport überhaupt. Nach Schätzungen beteiligt sich heute ein Sechstel aller Menschen weltweit aktiv oder als Zuschauer mit Volleyball. In der Schweiz gehört Volleyball bei den Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren zu den beliebtesten Vereinssportarten. Höchste Zeit also, sich auch in der Schule intensiv mit dem Phänomen Volleyball zu befassen.

Vorbei sind die Zeiten, als Sportlehrpersonen ihre Schülerinnen und Schüler 6 gegen 6 spielen liessen, kaum Bewegung im Spiel war, der Ball sich hart und schwer anfühlte und am Ende der Lektion die Lust auf Volleyball vergangen war. Heute bedienen sich Trainer moderner Spielformen, arbeiten in Kleingruppen, fördern Bewegung, Kommunikation und Austausch.

Volleyball ist Teamwork, fördert die Zusammenarbeit, schult Wahrnehmung – und ist unglaublich schnell. Die besten Spieler der Welt schmettern den Ball mit über 140 Stundenkilometern übers Netz.



Volleyball im Sportunterricht – die technisch anspruchsvolle Spielsportart im Team schult die Wahrnehmung und fördert die Zusammenarbeit.

[Übungen, Lektionen und mehr Tipps und Tricks zum Volleyball in dieser Übersicht.](#)

Bewegung im Zentrum

Weil Volleyball technisch anspruchsvoll ist und der Ball im Gegensatz zu anderen Spielsportarten nicht gehalten werden kann, scheint Volleyball für Einsteiger schwierig zu erlernen zu sein. Wichtig für den Unterricht ist, dass die Bewegung immer im Zentrum steht: Kleinfeldspiele, spielnahe Übungsabfolgen und Handlungsketten sorgen dafür, dass sich die Spieler und Spielerinnen mit Spass und Abwechslung weiterentwickeln können.

Gemeinsam feiern

Weil sich im Volleyball niemand auf dem Spielfeld verstecken kann, sind Zusammenarbeit und Kommunikation unerlässliche Elemente für das Gelingen. Sich zusammen absprechen, gemeinsame Spielzüge entwickeln, das Feld abdecken, die Netzzone kontrollieren – nichts macht mehr Spass als eine gemeinsame Strategie zu finden. Wenn bei 24:23 der entscheidende Punkt gelingt, dann sind Teamwork und höchste Präzision in derselben Sekunde vereint.

Wie in allen Spielsportarten führt die Spielentwicklung im Volleyball über eine variantenreiche Ausbildung in Kleingruppen. Schülerinnen und Schüler sollen möglichst viel Spielerfahrung in 2er- und 3er-Teams sammeln. Dies fördert die Bewegung auf dem Feld, ermöglicht viele Ballkontakte und beschleunigt das individual- und gruppentaktische Lernverhalten.

Spielform	Technische Elemente
Ball über die Schnur	Werfen und Fangen
1 mit/gegen 1	Pass und Manchette
3 mit/gegen 3	Aufschlag von unten, Annahme von unten
2 mit/gegen 2	Angriff im Sprungpass/Angriff aus dem Stand Verteidigungstechniken
4 mit/gegen 4	Aufschlag von oben einführen/Angriff mit Anlauf/Einerblock
6 mit/gegen 6	Schnellangriff/Verteidigungssysteme

Tipps und Tricks für den Unterricht

- Spielformen wählen, die den Kindern möglichst viele Ballkontakte ermöglichen.
- Zeit geben: die Netz- oder Schnurhöhe am Anfang höher als normal einstellen.*
- Raumfüllen: die Feldgrösse bei Einsteigern begrenzen.**
- Flugbahnberechnung erleichtern: mit leichteren Bällen spielen.
- Spiel verlangsamen: zu Beginn einmal Ball fangen pro Spielzug erlauben.
- Mit vom Trainer zugeworfenen Bällen die Intensität steuern.

* Offizielle Netzhöhen: Minivolleyball 2,05m, anschliessend 2,15m bis 2,24m (Frauen) und 2,43m (Männer).

** Offizielle Feldgrössen: Minivolleyball: 4,5m x 6m → 7m x 7m. Herren und Damen: 9m x 9m

Neue Regeln

Das Volleyballspiel hat sich in den letzten Jahren stetig entwickelt. Dies ist nicht zuletzt auf einige wichtige Regeländerungen zurückzuführen. Für Einsteiger spielen die internationalen Regeln allerdings keine Rolle. Vielmehr sollen Sportlehrpersonen eigene Regeln und Variationen verwenden, um den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden (Feldgrösse anpassen, Ball fangen, Netzhöhe variieren, Anzahl Spieler verändern usw.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO