

Praxisbeilage 61: Volleyball

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, sich in dieser Praxisbeilage intensiv mit dem Phänomen Volleyball zu befassen.

Vorbei sind die Zeiten, als Sportlehrpersonen ihre Schülerinnen und Schüler 6:6 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.

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. In dieser Praxisbeilage finden Sie, geordnet nach dem sportmotorischen Modell, eine breite Auswahl an Übungen, die mit Kindern und Jugendlichen im Unterricht eingesetzt werden können.

Im Zentrum steht dabei immer die Bewegung: 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. Wir wünschen Ihnen mit der vorliegenden Praxisbeilage eine kurzweilige Lektüre und einige neue Erkenntnisse.

[Praxisbeilage 61: Volleyball](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO