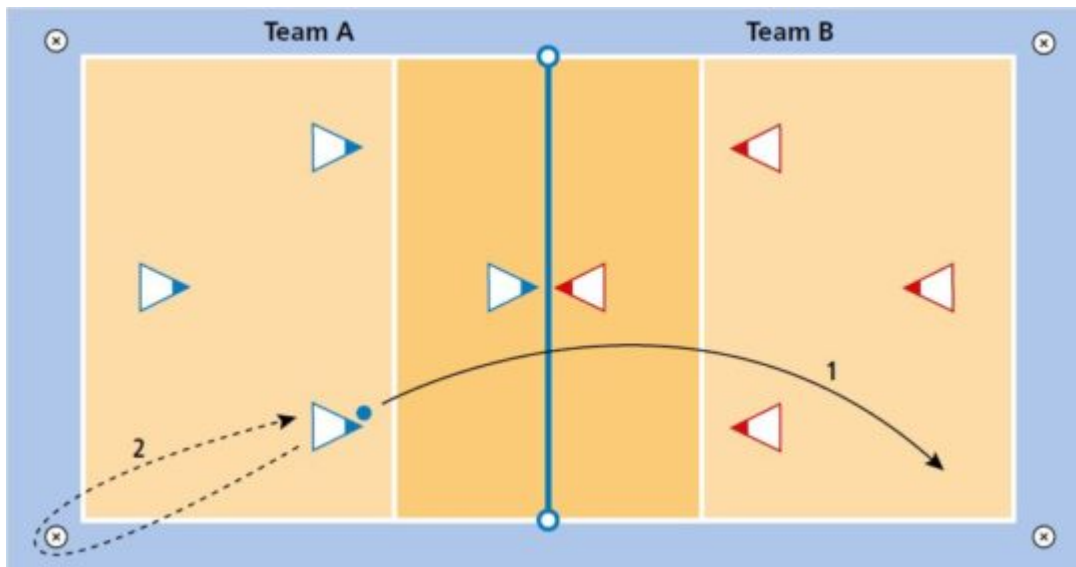


# Minivolleyball – Vorbereitende Spielformen: Schmetterlingsknoten 4:4

Das Feld als Team abdecken können ist hier ein wichtiger Faktor. Dies bedingt eine gute Kommunikation untereinander. Weiter gilt es, den Gegner unter Zeitdruck zu setzen und den Ball «im Angriff» zu beschleunigen und so von den «entstandenen Löchern» zu profitieren.



Klicken zum Vergrößern

Spiel 4:4 (analog «[Ball über die Schnur](#)»). Der Spieler, der den Ball über das Netz wirft, läuft um einen Kegel hinter dem eigenen Spielfeld, bevor er wieder mitspielen kann.

Nach einem individuellen direkten Fehler (Ball ins out, ins Netz) läuft der Spieler um das gesamte Spielfeld, das Spiel geht unterdessen weiter.

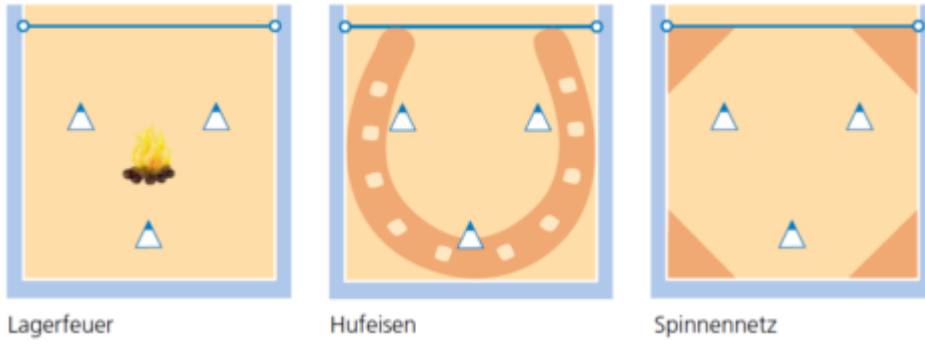
## Variationen

- Die Teammitglieder dürfen nicht zweimal nacheinander um den gleichen Kegel laufen. Sie sind gezwungen miteinander zu kommunizieren.
- Der Werfer muss um den Kegel, der weiter weg von ihm ist.
- Zwei Ballberührungen erlaubt: mit Manchette annehmen, ein Mitspieler fängt den Ball und wirft. Es laufen beide Spieler um je einen Kegel.
- Spiel auf 3 Kontakte: Manchette, Fang-Wurf, Volley übers Netz. Ein Spieler ist mit einem Leibchen markiert. Er muss jeden Fang-Wurf Ball machen, egal wo auf dem Feld. Die anderen beiden Spieler, die den ersten und dritten Kontakt gemacht haben, laufen um die Kegel.

**Material:** verschiedene, eher leichte Bälle, 4 Kegel pro Feld

## Freie Räume treffen

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.



Mithilfe des Bildes des Lagerfeuers versucht der Spieler den Ball in die gegnerische Feldmitte zu spielen. Mit dem Bild des Hufeisens werden die Randzonen als Zielort beschrieben und beim Spinnennetz wird versucht, die Ecken zu treffen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**