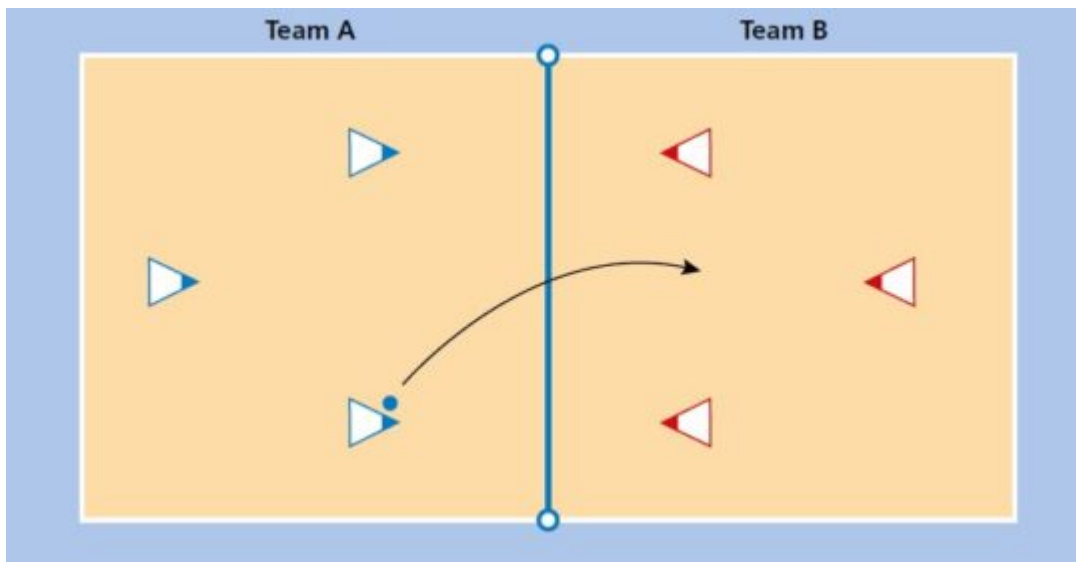


# Minivolleyball – Vorbereitende Spielformen: Ball über die Schnur (Werfen-Fangen)

Ziel dieser Spielform ist, den Ball so ins gegnerische Feld zu werfen, dass er auf den Boden fällt. Geeignete Zonen, um einen Punkt zu erzielen, sind die drei Metaphern.



Klicken zum Vergrössern.

Spiel 3:3. Der Fänger wirft den Ball aus dem Stand einhändig über Kopf ins gegnerische Feld. Jeder Fehler (Ball ins Netz, Ball fällt zu Boden, Ball ins Out) gibt einen Punkt für den Gegner.

Nach einem Punkt, wird der Ball sofort wieder ins Spiel gebracht, egal von welchem Team. Dadurch werden Wartezeiten vermieden.

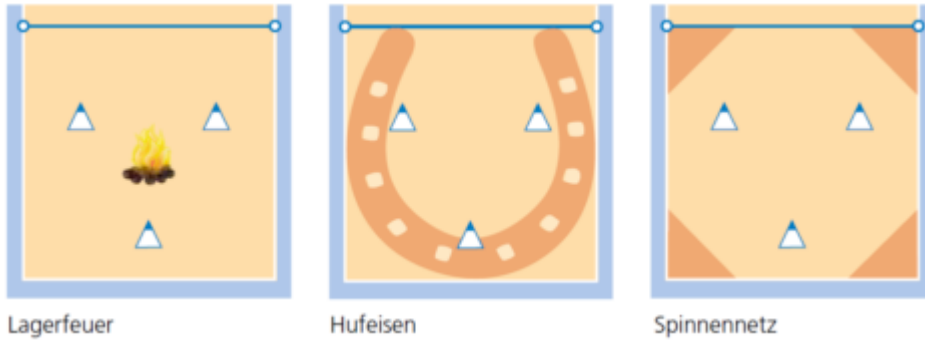
## Variationen

- Der Werfer muss eine Seitenlinie berühren, bevor er wieder Fangen darf. Dadurch lernen die Teammitglieder seine Lücke zu kompensieren, und der Gegner hat ein grösseres «Lagerfeuer» zur Verfügung: Je schneller er den Ball wirft, desto eher kann er den Gegner unter Zeitdruck setzen.
- Der Werfer muss die Grundlinie berühren, bevor er wieder Fangen darf. Dadurch lernen die Teammitglieder seine Lücke zu kompensieren und der Gegner kann die freie Zone nahe beim Netz ausnützen.
- Jedes Team hat einen zusätzlichen Teamball, der nicht auf den Boden fallen darf. Es dürfen nicht beide Bälle beim gleichen Spieler sein. Der Teamball muss einem Mitspieler abgegeben werden, bevor der Spielball gefangen werden kann. Dadurch hat der Werfer ein zusätzliches Ziel, das er anpeilen kann, um einen Punkt zu erzielen.

**Material:** verschiedene, eher leichte Bälle

## 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, cheffe de sport J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**