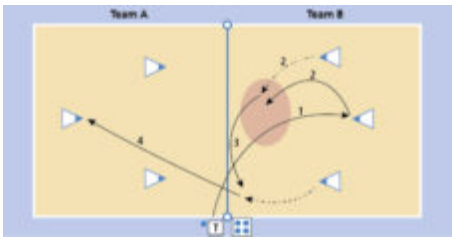
Minivolleyball – Vorbereitende Spielformen: Spielaufbau mit drei Ballkontakten

Beim Spiel mit drei Ballkontakten ist das Risiko für Eigenfehler besonders hoch. Einsteiger müssen den Sinn des Spielaufbaus und dessen Nutzen zuerst erfahren und erkennen. Es geht darum, vorne am Netz möglichst erfolgreich agieren zu können.

Die ideale Ausgangslage, um einen Punkt zu erzielen, wird mit den ersten beiden Kontakten vorbereitet. Der erste Ballkontakt stellt sicher, dass der Ball den Boden nicht berührt und das Spiel weitergeht. Mit dem zweiten Kontakt wird dem Angreifer möglichst viel Zeit und Raum gegeben, um möglichst erfolgreich handeln zu können. Eine klare Kommunikation im Team ist die Grundlage für einen sauberen Aufbau. Vor jedem Kontakt muss der Spieler «Ja» rufen, so können sich die andern des Teams auf die nachfolgenden Handlungen konzentrieren.

Ein Fangball

Spiel 3:3. Der Trainer gibt die Bälle ins Spiel. Beide Teams müssen mit drei Ballkontakten spielen, wobei ein Kontakt gefangen und geworfen werden darf. Welcher das ist, entscheiden die Spieler in der Spielsituation.



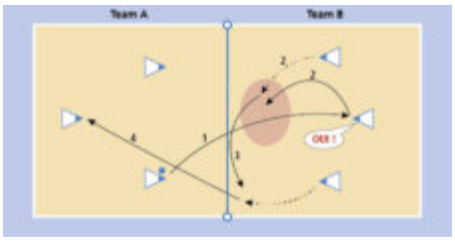
Klicken zum Vergrössern

Variationen

- Der Trainer gibt den zu fangenden Kontakt vor, um die nachfolgende Geste zu stabilisieren (fangen des 1. Kontakts, um das Zuspiel zu vereinfachen; fangen des 2. Kontakts, um den Angriff zu stabilisieren).
- Zusatzaufgaben nach der Netzüberquerung des Angriffsballs: Im Team zusammenkommen und einen Teamschrei rufen; Linie berühren (jeder eine andere), um die Kommunikation zu fördern.

Miteinander

Spiel 3:3. Team A spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel übers Netz. Team B baut mit 3 Ballkontakten auf und spielt den Ball zurück zu Team A. Vor jedem Ballkontakt wird «Ja» gerufen. Wie oft kann der Ball hin und her gespielt werden?



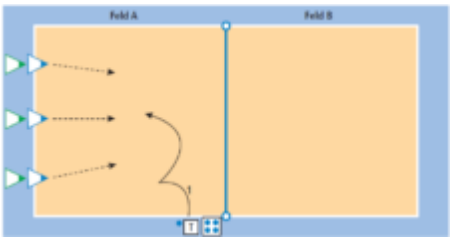
Klicken zum Vergrössern

Variationen

- Der Angriffsball muss immer auf die Spitze hinten gespielt werden, die Spielerinnen rechts und links übernehmen, je nach Flugbahn des angenommenen Balles, die Rolle der Zuspielerin.
- Es müssen alle im Team den Ball gespielt haben, bevor er übers Netz fliegt.
- Nach drei Netzüberquerungen miteinander, den Ball gegeneinander ausspielen.

Organisieren

Spielaufbau mit 3 Spielern. Drei Spieler liegen hinter der Grundlinie auf dem Bauch am Boden. Auf ein Signal des Trainers erheben sie sich und erlaufen den vom Trainer auf den Boden geschlagenen Ball. Wer spielt den ersten Kontakt, ...? Der Ball muss nach drei Kontakten über das Netz gespielt werden.

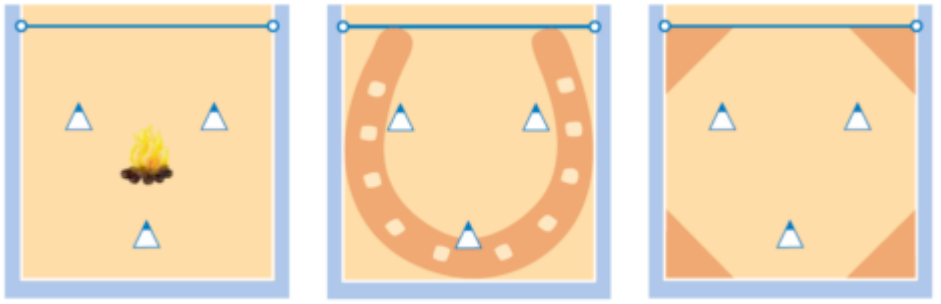


Variationen

- Der dritte Ballkontakt muss im Sprung über das Netz erfolgen.
- Auf der anderen Netzseite muss die gleiche Reihenfolge wiederholt werden. Dazu müssen die Spieler nach dem Ballkontakt auf Feld A sofort unter dem Netz durch auf das Feld B.

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.



Lagerfeuer | Hufeisen | Spinnennetz

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, J+S-Fachleiterin Volleyball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO