

# Organisationsformen im Volleyballtraining

- ⇒ „Spiel“konzept
- ⇒ Viele Spielfelder in einer Halle
- ⇒ Spielformen mit viel Bewegung
- ⇒ Übergeordnete Prinzipien

# Das „Spiel“konzept

- ➔ Der Anfänger muss Volleyball von Anfang an als Spiel erleben.
- ➔ Das schwierige Zielspiel wird deshalb möglichst stark vereinfacht und Übungsformen müssen auf ein absolut nötiges Mindestmaß von methodischen Reihen zum Technikerwerb begrenzt bleiben.

# Das „Spiel“konzept

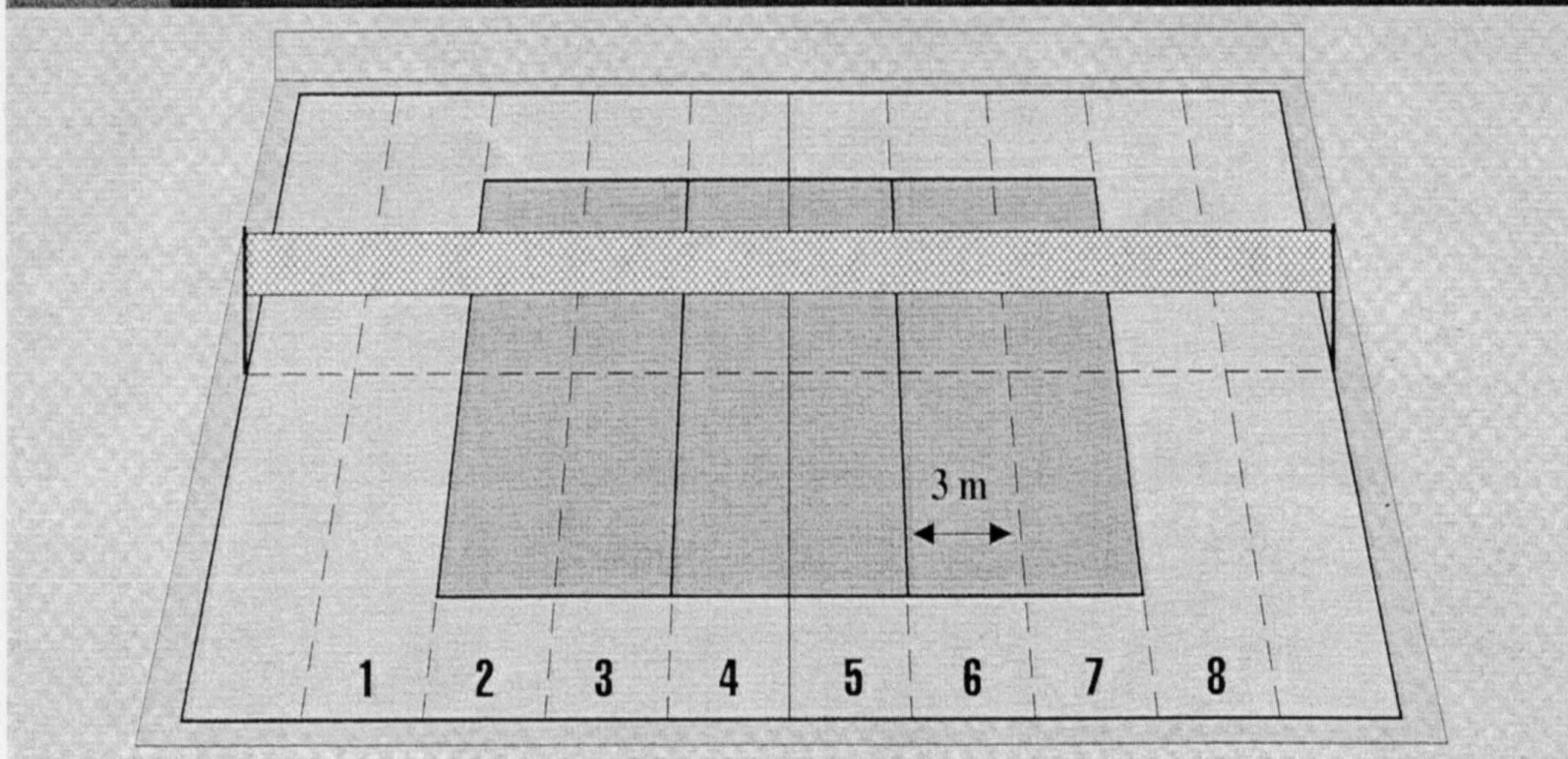
## Vorteile eines kleinen Feldes

### ➔ Vorteile eines kleinen Feldes (3m x 6m) und der 1 gegen 1 Situation:

- ↪ Gerader Ballflug (alle Drehbewegungen entfallen)
- ↪ Rückspiel nur senkrecht übers Netz
- ↪ Kein Mitspieler
- ↪ Beobachtung nur 1 Gegenspielers
- ↪ Viele Wiederholungen
- ↪ Einfache Regeln
- ↪ Überschaubarkeit durch übersichtlichen Organisationsrahmen

# Schaubild 8 Spielfelder in einer Halle

Abb. 1 Markierungsmuster für Sporthalle 15 x 27 m



Dunkle Fläche = normales Volleyballfeld 9x18m

Josef Wolf

# 8 Spielfelder in einer Halle so geht's...

- ➔ Eine Einfachsporthalle wird mit einem Längsnetz (24m lang!) und 3 Volleyballpfosten in mindestens 8 Spielfelder mit 3m Breite und 6m Länge geteilt. Grundlinien sind normalerweise die schwarzen Basketball-Linien, Seitenlinien z. B. die VB-Mittellinie, die Angriffslinien und Grundlinien des normalen VB-Feldes. Fehlende Linien werden temporär markiert.
- ➔ Die Netzhöhe ist anfangs 2,45m-2,50m um die Beobachtungszeit des Ballfluges zu verlängern und wird in Abhängigkeit vom Leistungsfortschritt verringert.

# Organisationsformen mit hoher Bewegungsintensität

Beispiele für Spielchen im Anfängerbereich  
mit vielen Teilnehmern

# Organisationsformen mit hoher Bewegungsintensität

## ➔ A: Kleinfeldspiel

- ↪ 1-1 mit normalem Zählen. Beschäftigt  $8 \times 2 = 16$  Spieler in einem Hallendrittel, übrige Spieler machen Techniktraining oder aktive Pause.
- ↪ Nur für Gruppen bis ca. 22 Schüler optimal
- ↪ Sehrintensiv

## ➔ B: King of the court:

- ↪ Wer den Punkt erzielt, darf auf dem Spielfeld bleiben, nächster Gegner steht mit Ball schon bereit.
- ↪ Beschäftigt bis zu  $8 \times 3 = 24$  Spieler in einem Hallendrittel
- ↪ optimal für Gruppen von 22 - 30 Schülern
- ↪ viel Bewegung, hohe Motivation

# Organisationsformen mit hoher Bewegungsintensität

## ➔ C: Rundlauf Einzelwertung:

- ↪ Der Spieler, der einen Fehler begeht, muss unmittelbar Zusatzaufgaben machen. Auch das vom Völkerball bekannte "mehrere Leben"-Prinzip kann bei schwierigen Anforderungen Anwendung finden.
- ↪ Beschäftigt bis zu  $8 \times 4 = 32$  Spieler in einem Hallendrittel
- ↪ optimal für Gruppen mit 32 Schülern
- ↪ viel Bewegung, aber auch Enge.

## ➔ D: Rundlauf Teamwertung:

- ↪ Alle Mitglieder eines Teams, das den Ball verliert, müssen unmittelbar Zusatzaufgaben machen. Wer den Ball eine bestimmte Zeit ohne Fehler in der Luft hält, punktet.
- ↪ Beschäftigt bis zu  $8 \times 4 = 32$  Spieler in einem Hallendrittel
- ↪ optimal für Gruppen mit 32 Schülern
- ↪ viel Bewegung, große Enge,
- ↪ Beachte: dies ist die einzige Organisationsform miteinander!

# Organisationsformen mit hoher Bewegungsintensität

## ➔ E: Doppel: (wie Tischtennis)

- ↪ Abwechselnde Ausführung der Anforderung innerhalb des Kleinfeldspiels. Wer den Ball gespielt hat, muss das Feld verlassen oder eine Zusatzaufgabe ausführen während der Partner den Ball spielt.
- ↪ Beschäftigt  $8 \times 4 = 32$  Spieler in einem Hallendrittel
- ↪ optimal für Gruppen mit 32 Schülern
- ↪ viel Bewegung, aber auch Enge.

# Übergeordnete Prinzipien

# Übergeordnete Prinzipien - Belohnung und Strafen -

- ➔ den Sieger belohnen
  - ↪ Spaßaufgabe z.B. Verlierer trägt Sieger 1 Runde durch die Halle.
- ➔ Zusatzaufgaben zur Motivation
  - ↪ macht Rumpfkraftübungen in der Anzahl der Punktedifferenz.
- ➔ Zusatzaufgaben nach jedem fehlerhaften Ballkontakt:
  - ↪ hinsetzen, Sprung, Drehung, Markierung etc berühren, Liegestütz. Sit-up usw.
- ➔ Penalty:
  - ↪ bei jedem Ball, der ohne Abwehrversuch zu Boden fällt doppelte Rumpf Kraftzusatzaufgabe. Wer durch einen rollenden Ball gestört wird, kann die Aktion wiederholen, muss aber nicht.
- ➔ Teamstrafen
  - ↪ Für fehlerhafte Handlung müssen alle Strafen machen, außer der Verursacher (der zählt dafür die Situps mit)

# Übergeordnete Prinzipien - Sicherheit und Organisation -

- ➔ Vor einer Pause werden Bälle gesammelt
- ➔ Keiner läuft nach dem Angriff unter dem Netz durch
- ➔ Bei Störball schreit jeder
- ➔ Herumliegende Gegenstände entfernen
  - ↳ Kurbel, Bodendeckel, Abspannseile
- ➔ Wer einen Fehler macht holt zuerst den Ball (Sicherheit!) und macht dann die Zusatzaufgabe.
- ➔ Klare und kurze Ansagen des Trainers zur Ankündigung der nächsten Übung

# Übergeordnete Prinzipien - Sonstiges -

- ➔ Blocks zählen auch dann als erfolgreich, wenn sie beim 1-1 im linken und rechten Nachbarfeld aufprallen.
- ➔ Wird trotz Anweisung nicht geblockt, verlängert sich die Feldlänge für diese Aktion immer auf 9m.
- ➔ Bei vielen Spielformen ist ein Punktgewinn nur mit einem bestimmten Element (z.B. Angriff) möglich. Der Ball soll aber in jedem Fall im Spiel bleiben und kann auch im OZ gespielt werden, nur ist auf diese Weise kein Punktgewinn möglich.
- ➔ Üben bestimmter Trainingsinhalte wird mit Punktgewinn oder doppeltem Punktgewinn gefördert

# Hinweise

- ➔ Für die Erstellung dieses Skripts wurden Beispiele und Vorlagen aus folgenden Büchern herangezogen:
  - ↪ Der Volleyballtrainer  
Lehrpraxis für Übungsleiter und Trainer, 5. überarbeitete Auflage, München 2003  
MEYNDT, Peter / PETERS, Horst / SCHULZ, Arno / WARM, Michael
  - ↪ Volleyball Aktuell 2001  
Outdoor/Indoor-Volleyball für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer, Bayrischer Volleyball-Verband, München 2001, WOLF, Josef
  - ↪ Broschüre „Volleyball macht Kinder stark“, Laspo – Bayerische Landesstelle für den Schulsport, Lehrerfortbildung
- ➔ Außerdem auch Unterlagen von
  - ↪ Thomas Sarsky und Klaus Sarsky