



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf für den 5. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** GK11 (31 SuS, 13w/18m)  
**Zeit:** 09:55 – 10:55 h  
**Ort:**

**Fachseminarleiter:** Herr Ostermann

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Erarbeitung und Festigung der volleyballspezifischen Techniken mit dem Ziel einer optimierten allgemeinen Spielbarkeit dieser Rückschlagsportart.

### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Pädagogische Perspektive: A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Inhaltsbereich: 1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

### Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Volleyballspezifische Übungen zur Gewöhnung an das Spielgerät.
2. Erarbeitung des oberen Zuspiels zur Ermöglichung eines passgenauen Zuspiels im Volleyball.
3. Das untere Zuspiel als Handlungsmöglichkeit in Bedrängnissituationen und zur Annahme von Aufschlägen.
4. **Der Aufschlag von unten. Erarbeitung der Bewegungsmerkmale mit dem Zweck, die Ausführung des Aufschlags zu präzisieren und so die Spieleröffnung zu optimieren.**

### Thema der Stunde

Der Aufschlag von unten. Erarbeitung der Bewegungsmerkmale mit dem Zweck, die Ausführung des Aufschlags zu präzisieren und so die Spieleröffnung zu optimieren.

### Kernanliegen

Die SuS sollen die Bewegungsmerkmale des Aufschlags von unten im Volleyball benennen und ihre Bedeutung für einen präzisen Aufschlag erfahren.

Zudem sollen die SuS den Aufschlag von unten in Grobform ausführen und in ein nachfolgendes Kleinfeldspiel einbinden können um die Spieleröffnung zu gewährleisten.

### **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

Bei der hier gezeigten Lerngruppe handelt es sich um einen GK 11, den ich im Rahmen meines selbstständigen Ausbildungsunterrichts seit nunmehr einem Jahr eigenverantwortlich unterrichte. Der Kurs setzt sich aufgrund einer Fehlkalkulation meinerseits zu Beginn des Schuljahres aus 31 SuS zusammen. In der heute gezeigten Stunde werden jedoch einige SuS weniger am Sportunterricht teilnehmen, da die SuS momentan optional an einem dualen Orientierungspraktikum teilnehmen können. Da einige SuS angekündigt haben, sofern möglich, trotzdem zum Unterricht erscheinen zu wollen ist die genaue Kursgröße am Tag des Unterrichtsbesuchs nur schwer vorherzusagen. Da acht SuS an dem Praktikum teilnehmen, soll im Rahmen dieses Entwurfs von einer Kursgröße von 24 SuS ausgegangen werden. Der Großteil der SuS ist meines Erachtens motorisch als gut und in der Leistungsfähigkeit weitestgehend homogen zu bezeichnen. Die Leistungsbereitschaft und die Motivation sind im Kurs jedoch vergleichsweise heterogen zu bewerten und variieren von Stunde zu Stunde. Ansonsten ist der Kurs im Lernverhalten unauffällig, so dass in der Planung keine nähere Berücksichtigung der Lerngruppe zu beachten ist.

Der Aufschlag von unten ist im Volleyball im Vergleich zum Aufschlag von oben die ungünstigere Variante, da der Volleyball aufgrund der Flugbahn länger in der Flugphase ist und sich der Flug in eine Anstiegsphase und Sinkphase unterteilt. Dadurch lässt der Aufschlag in der Spielsituation der Gegnermannschaft mehr Zeit zur Positionierung und Annahme des Balles. Dennoch hat er gerade für den Schulsport eine wichtige Bedeutung, da er leichter zu erlernen ist. Dieses ist der Tatsache geschuldet, dass der Aufschlag von oben im Normalfall angeworfen wird. Er befindet sich vor dem Abschlag länger in der Flugphase was eine entsprechende Antizipation der Flugbahn und ein präzises Timing bei Aushol- und Schlagbewegung voraussetzt. Die vereinfachte Durchführung und Umsetzung des Aufschlags von unten kann somit besonders dienlich zur Spieleröffnung in leistungsheterogenen Gruppen betrachtet werden. Allerdings sind auch die Bewegung und Durchführung des Aufschlags von unten für viele SuS durchaus als kompliziert zu betrachten, da auch diese Bewegung sehr komplex ist. Dem soll in dieser Stunde über eine ständige Differenzierung begegnet werden. Zu jedem Zeitpunkt in dieser Stunde soll den SuS die Entfernung zur Wand oder zum Netz bei der

Durchführung des Aufschlags freigestellt sein. So hoffe ich über eine häufige und erfolgreiche Wiederholung der Bewegungsausführung zu verbessern und die Motivation vergleichsweise hoch zu halten. Der Aufbau von Netz und Stationen soll im Vorfeld der Stunde bereits weitestgehend vorgenommen werden um die Übungszeit besonders effektiv nutzen zu können. In der Regel werden die Aufbauten jedoch eigenverantwortlich oder angeleitet durch die SuS durchgeführt. Im Rahmen des Unterrichtseinstiegs sollen sich die SuS in Zweiergruppen zusammenfinden. Die so gefundenen Partner sollen im Rahmen der Erarbeitungsphase I die Bewegungsmerkmale beim Aufschlag erarbeiten. Dazu wird die Anweisung gegeben die Durchführung des Aufschlags zu variieren (Vor-, Rücklage; gebeugter, gestreckter Arm; Beinstellung,...). Hiermit soll den SuS die Möglichkeit der eigenständigen Findung einer optimalen Bewegungsausführung zu finden. Die Bewegung soll also nicht präzise vorgegeben werden. Der Lehrer wird nur bei Bewegungen intervenieren die grob disfunktional wären. Den Regeln entsprechend soll nur die Vorgabe beachtet werden, dass der Schlag einhändig durchzuführen ist.

Zu Beginn der Stunde soll eine spielerische Erwärmung stehen. Dazu habe ich ein Tennisspiel gewählt, bei dem der Volleyball mit Hilfe der Handfläche über ein improvisiertes Netz (Klebebandmarkierung) gespielt werden muss. Gespielt wird ein Tennis-Doppel auf recht kleinen Feldern (2 vs.2 auf einer Volleyballfeldhälfte). Diese Umsetzung muss hier leider aufgrund von Kursgröße und Platzmangel ausreichen. Im Sinne einer motivationalen Erwärmung der SuS halte ich diese Form für sinnvoll und durchaus funktional, wobei ich mir bewusst bin, dass eine seitliche Schlagbewegung wie beim Tennis mit der Ausholbewegung zum unteren Aufschlag des Volleyballspiels nicht vergleichbar ist. Dennoch sollen in dieser Form Arme und Beine erwärmt werden. Zudem können sich die SuS mit dem Schlag per Hand gewöhnen.

An die Erwärmungsphase wird noch eine Organisationsphase angeschlossen, die der Vorstellung der Stationen I und II dienen soll. Zudem sollen die SuS hier mit einem Beobachtungsbogen ausgestattet werden. Anhand dieses Bogens sollen die SuS die eigenen Bewegungen beim Aufschlag erfassen und so zu Umsetzungsmöglichkeiten gelangen. In der Erarbeitungsphase I sollen die SuS an zwei Stationen arbeiten. Hierbei soll Station II von acht SuS erarbeitet werden, während sich ca. 16 SuS an Station I befinden. Die Stationsarbeit habe ich hier gewählt, da ich hier ein großes Potenzial für die häufige Wiederholung der Bewegung sehe. Zudem lässt sich die Halle so nahezu optimal in ihrer Fläche ausnutzen. Station I kann hier in zwei Phasen unterteilt werden. In Phase I übt ein Schüler. Der andere (sein Partner) kontrolliert die Bewegung, beobachtet die Körperhaltung und kann so Notizen in seinem Beobach-

tungsbogen vornehmen. Anschließend findet entweder der Wechsel an Station II statt, oder die Partner tauschen an Station I die Rollen. An Station I sollen die SuS mit Hilfe einer Höhenorientierung Aufschläge gegen die Wand spielen und die Bälle nach Möglichkeit wieder auffangen können. Persönlich fände ich hier einen Aufschlag gegen eine Hallentrennwand sinnvoller, da sich die SuS verstärkt auf die Bewegungsausführung konzentrieren könnten. Da wir in der Einfachturnhalle meiner Ausbildungsschule allerdings keine Trennwände haben soll die Übung hier abgewandelt werden. Eine Polsterung der Wand durch Matten kann hier aufgrund von Materialmangel ebenfalls nicht durchgeführt werden. Die Erweiterung um das Auffangen des Balles dient zudem der Ordnung an der Station. Zur Differenzierung orientieren sich die SuS an einer Matte von der sie die Aufschläge ausführen. Diese Matte können die SuS je nach individuellen Möglichkeiten und persönlicher Einschätzung unterschiedlich weit entfernt von der Wand positionieren. Sollten SoS Probleme mit der Umsetzung haben, so ist ihnen zu raten den Abstand zur Wand weiter zu verkürzen. Je kürzer der Abstand wird, umso leichter wird die Übung. Zudem kann bei besonders kurzen Abständen die Durchführung deutlich verlangsamt stattfinden.

Station II soll eine Umsetzung des Aufschlags in der Spielsituation simulieren. Dazu stehen sich die Partner auf einem Halbfeld gegenüber und spielen abwechselnd Angaben über das Feld. Da hier noch eine Gewöhnung an die Bewegungsausführung stattfinden soll, ist das genaue Zuspiel auf den Partner hier nicht als notwendig zu erachten. Vielmehr soll der Partner die Flugbahn antizipieren und den Ball auffangen um dann seinerseits eine Angabe zu spielen. Die Entfernung zum Netz beim Aufschlag ist den SuS freigestellt.

In der anschließenden Reflexionsphase sollen die SuS die Ergebnisse ihrer Beobachtungsaufträge wiedergeben. Gemeinsam soll so eine möglichst optimale Bewegungsausführung ermittelt werden. Dennoch möchte ich hier noch einmal darauf verweisen, dass eine Normung der Bewegung für alle SuS nicht geplant ist. Sofern SoS mit anderen Bewegungsmustern die Durchführung des Aufschlags besser gelingt, sollen sie diese Muster festigen (Einschränkung wenn nicht regelkonform).

Anhand eines aus Fotos erstellten Puzzles können die Ergebnisse an der Hallenwand dargestellt werden.

Die Anwendung soll anhand von Station III folgen. Dazu sollen die SuS nun versuchen die Ausführung ihres Aufschlags im Sinne der Progression zu präzisieren. Ziel ist es einen Aufschlag zielgenau auf eine bestimmte Position im Feld zu spielen. Diese Position wird durch einen Schüler auf zwei Gymnastikmatten festgelegt. Dieser Schüler hat die Aufgabe den aufgeschlagenen Ball zu fangen. Allerdings wird diese Station auf zwei Spielfeldern insgesamt

vier Mal aufgebaut wobei die Entfernungen der Matten vom Netz variiert werden. So soll auch hier differenziert werden. Die SuS können ihre Leistung selber einschätzen und die entsprechende Entfernung frei wählen. Dann ordnen sie sich der entsprechenden Spielfeldhälfte zu und stellen sich in Reihenaufstellung zum Aufschlag an.

Abschließend soll diese Übung als motivationaler Ausklang zur Durchführung einer Wettkampfform herangezogen werden. Dazu sollen sich die SuS einschätzen und den unterschiedlich weit entfernten Matten zuordnen. Ziel soll es hier aber sein alle SuS gleichmäßig auf alle vier Spielfeldhälften zu verteilen. Dieses soll primär durch eine Veränderung der Mattenabstände erreicht werden. Sollte dieses so nicht funktionieren, so wird der Lehrer in die Gruppenbildung eingreifen und SoS zuordnen. Eine der beiden Matten aus der Vorübung soll hier entfernt werden um eine Zusammenrücken der SuS auf der Matte einzufordern. Ziel ist es nun einen Aufschlag zum Mitspieler auf die Matte zu spielen. Fängt dieser den Ball, so wechselt der Aufschläger die Seite und begibt sich so zu seinem Mitspieler auf die Matte. Hier kann er die Mitspieler beim Fangen unterstützen oder die nicht erfolgreich aufgeschlagenen Bälle zurückrollen. Der erste Fänger wechselt nach dem Fang die Seite, so dass auch er einen Aufschlag durchführen muss. Es gewinnt die Mannschaft, die als erste alle Spieler auf der Gymnastikmatte versammelt hat. Mit diesem Abschlusspiel sollen die SuS noch einmal besonders motiviert werden einen präzisen Aufschlag zu spielen und so ihre optimierte Aufschlagbewegung anzuwenden.

## **Literatur- und Quellenverzeichnis**

**Gasse, Michael; Westphal, Gerd. (o.J).** *Volleyball – attraktiv und sicher vermitteln.*

unter: <http://www.sportsoziologie.uni-wuppertal.de/publikationen/handreichungvolleyball-evaluationsfassung.pdf>

**J. Römer, W.I. Schöllhorn, T. Jaitner, R. Preiss. (o.J).** *Differenzielles Lernen im Volleyball (II).* unter: [http://www.volleyball-training.de/differenzielles\\_lernen.htm](http://www.volleyball-training.de/differenzielles_lernen.htm)

**Willi Wagner. (o.J).** *Volleyballregeln- Aufschlag.*

unter: <http://www.volleyballer.de/volleyballregeln-aufschlag.php>



## Geplanter Verlauf

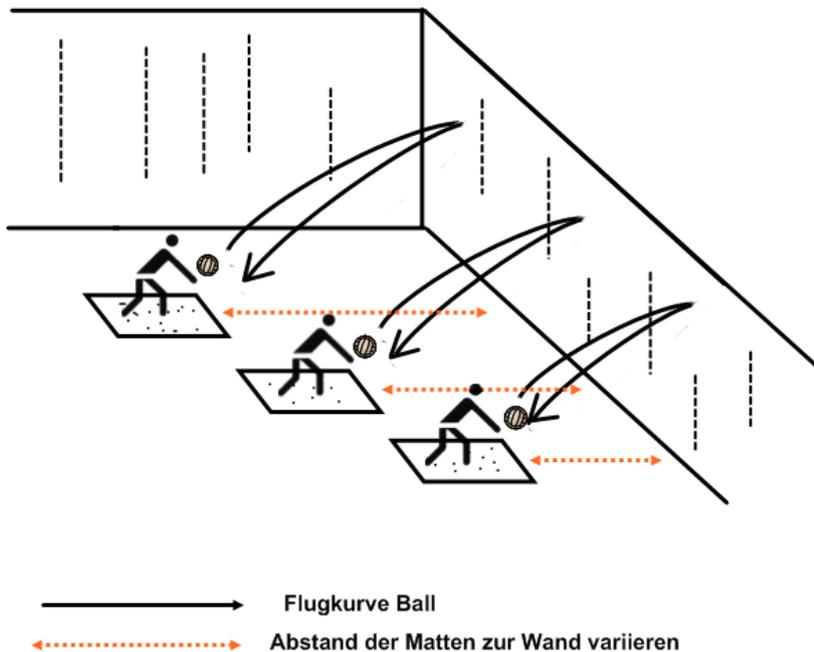
| Phase              | Geplantes Vorgehen / Inhalt  | Unterrichtsform/<br>Medien/Geräte   | Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation   |
|--------------------|--|-------------------------------------|--|
| Begrüßung          | Begrüßung der SuS, Begrüßung Fachleiter  | Sitzkreis, UG                       | wie gewohnt im Sitzkreis um den Mittelkreis der Halle  |
| Einstieg           | Bekanntgabe des Stundenthemas  | Sitzkreis, UG                       | Akzentuierung „Aufschlag von unten“, Partnerfindung für den Verlauf der Stunde   |
| Aufbau             | Der Aufbau der notwendigen Materialien soll schon im Vorfeld geleistet sein, um die Stunde zeitlich effektiv nutzen zu können. | 3 Volleyballnetze                   | Die Netze sollen bereits zu diesem Zeitpunkt aufgebaut sein. So kann die Stunde effektiv genutzt werden. Für die Erwärmung erachte ich die Netze nicht als störend. Zudem werden die Netze in der Erwärmungsphase der Abgrenzung der Spielfelder dienen.   |
| Erwärmung          | Tennispiel 2 vs. 2   | geteilte Volleyballfeldhälften      | Die Spielfeldhälften des Volleyballfeldes werden mit Hilfe von Klebeband unterteilt, so dass aus einem Volleyballfeld vier Spielfelder werden. Lieber würde ich die Teilung mit Bänken vornehmen, leider sind jedoch nicht ausreichend Bänke vorhanden. Gespielt wird ein Tennis-Doppel über die Klebebandmarkierung. Spielgerät: Volleyball, Schlagfläche: Hand<br>Während der Ballwechsel müssen die Bälle stets im Wechsel der Spieler gespielt werden. |
| Organisationsphase | Vorbereitung der Stationen, Demonstration  | Stationskarten<br>Beobachtungsbögen | Die Stationen und ihre Aufgaben sollen hier allen SuS deutlich gemacht werden, damit ein reibungsloser Wechsel im Anschluss gewährleistet ist. An die SuS wird die Anweisung gegeben die Aufschläge zu variieren. So sollen sie z.B. die Bein- und Armhaltung und die Trefffläche beim Aufschlag von unten variieren. Zudem werden die Beobachtungsbögen samt Stiften an die SuS verteilt.   |

|                  |   |  |   |
|------------------|---|--|---|
| Erarbeitung<br>I | Arbeit an Stationen<br>Station I: Aufschlag von unten an die Wand<br>Station II: Aufschlag über das Netz  | Stationskarten,<br>Volleybälle,<br>Matten  | Es arbeiten stets acht SuS an Station II auf vier Volleyball-Halbfeldern. Dabei werden Angaben von unten im Wechsel über das Netz gespielt. Da die Genauigkeit zu diesem Zeitpunkt noch nicht im Mittelpunkt stehen soll, muss das Zuspiel nicht präzise sein. Der Mitspieler erläuft und fängt den Ball. Die anderen SuS verteilen sich mit Gymnastikmatten vor der Hallenwand und üben den Aufschlag von unten über unterschiedliche Distanzen. Dabei soll die Angabe über eine Höhenmarkierung an der Wand (ca. Netzhöhe) gespielt werden. |
| Reflexion        | Welche Ergebnisse habt ihr in euren Bögen festgehalten. Welche Bewegungsmerkmale sind wichtig für einen Aufschlag von unten. Erstellen der Bewegungsskizze. | UG,<br>Beobachtungsbögen,<br>Karten für die Zielbewegung,<br>Versammlung an der hinteren Hallenwand. | In dieser Phase sollen die Beobachtungsbögen ausgewertet werden. Dazu werden im UG die Ergebnisse gesammelt und eine Bewegungsskizze anhand von zerstückelten Bewegungsaufnahmen zusammengesetzt.<br>Die hintere Hallenwand wird aufgrund der Größe der Fläche gewählt. So können alle SuS bei entsprechender Positionierung die Bewegungsskizze gut erkennen.<br>Fragen: Mit welcher Arm- Rumpf-, Hand- und Beinhaltung funktionierte die Angabe am besten?<br>Wie würdet ihr das Puzzle zur Bewegungsskizze gestalten?                      |
| Anwendung        | Station III.  | 10 Matten,<br>ca. 20 Bälle   | Jeweils zwei Matten werden in vier Spielfeldhälften nebeneinander auf dem Boden positioniert. Auf diesen Matten befindet sich ein S.. Die anderen SuS stehen auf der Gegenseite des Feldes in einer Riegenaufstellung.  |

|                     |   |                           |  |
|---------------------|---|---------------------------|--|
| Abschluss-<br>spiel | Wettkampfform zu Station III<br><br>Je nach Zeitplan wiederholte Durch-<br>gänge. | 5 Matten,<br>ca. 20 Bälle | Ähnlich Station III. Die SuS sollen passgenau auf den Mitspieler auf der Matte spielen. Allerdings wird eine Matte entfernt Der erste Fänger muss nach gefangener Angabe die Seite wechseln um ebenfalls einen Aufschlag auszuführen. Die SuS wechseln nach erfolgreichem Pass auf die andere Seite und werden zu Fängern auf der Matte. Alternativ können sie auch die Bälle zurückrollen. <b>Eine Angabe darf erst erfolgen, nachdem ein erfolgreicher Spieler die Seite gewechselt hat und auf der Matte steht.</b> |
|---------------------|---|---------------------------|--|

## Anhang

### Station 1: Aufschlag gegen die Wand



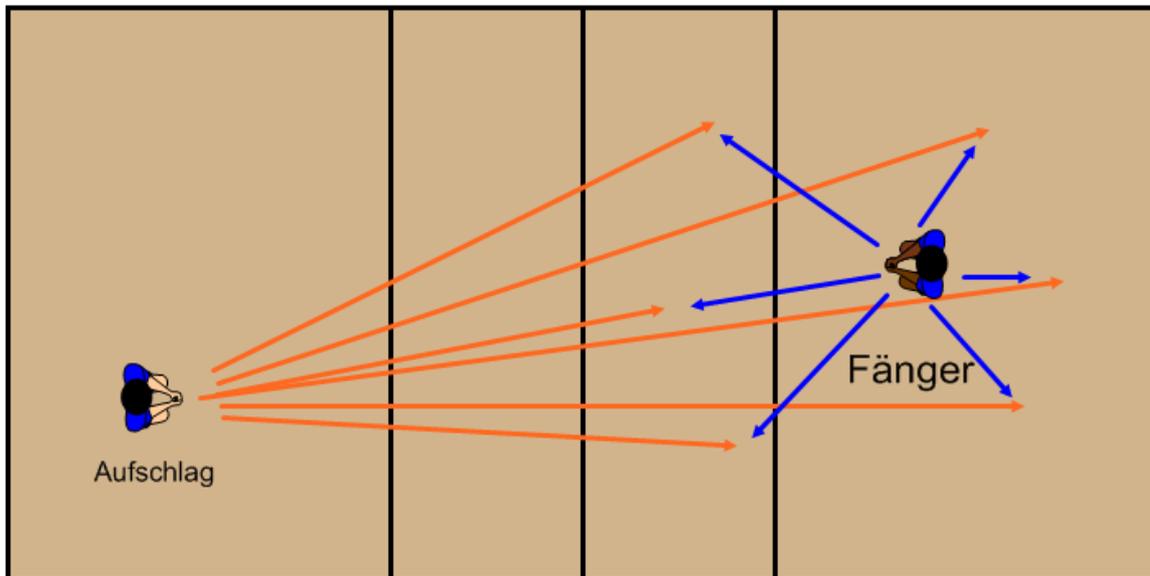
Nehmt euch eine Matte und führt die Übung an einer Wand aus. Variiert den Mattenabstand zur Wand nach jeweils 5 erfolgreichen Versuchen.

Ziel ist es den Ball durch eine Angabe von unten so gegen die Wand zu spielen, dass ihr ihn nach dem Abprallen auffangen könnt.

Der Ball soll die Wand oberhalb der Höhenmarkierung (ungefähre Netzhöhe) treffen.

Ziel: Zielgerichtete Angabe und genaue Dosierung der Aufschlagstärke.

## Station 2: Aufschlag und Fangen des Balls



- der Aufschläger spielt den Ball durch eine Angabe von unten über das Netz
- der Fänger erläuft und fängt den Ball

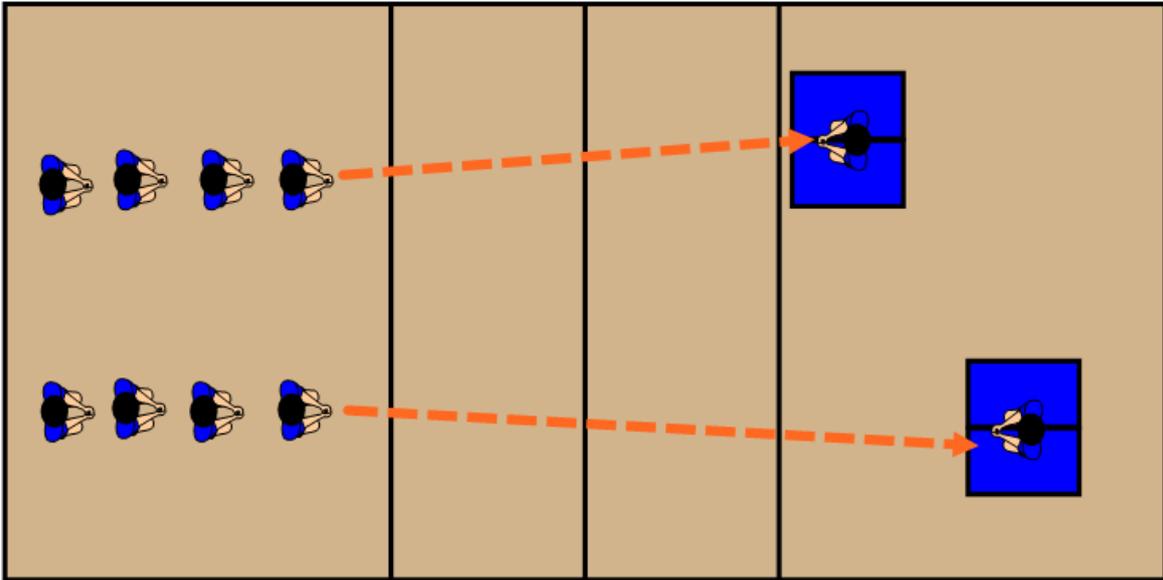
Es ist Ziel ist es den Ball über das Netz zu spielen. Ihr müsst nicht versuchen genau auf den Mitspieler zu spielen.

Anschließend schlägt der Fänger auf, der Mitspieler erläuft und fängt den Ball.

Nutzt die beiden Volleyballfelder rechts (Richtung Mädchenumkleide). Belegt dazu immer mit zwei Spielern ein Halbfeld.

**Ziel:** Der Ball muss über das Netz ins Spielfeld gespielt werden.

### Station 3: Zielgenaues Zuspiel zum Partner



Stellt euch in zwei Reihen in der Spielfeldhälfte ohne Matten auf.  
(siehe Abb.)

Jeder Spieler hat einen Ball.

Der vordere Spieler versucht eine Angabe von unten so über das Netz zu spielen, dass er auf der anderen Seite vom Mitschüler auf der Matte gefangen werden kann.

Die Entfernung zum Netz beim Aufschlag könnt ihr beliebig verändern.

Hat der Fänger den Ball gefangen, so wechselt er die Spielfeldhälfte und stellt sich in der Reihe an. Der Aufschläger geht seinem Ball hinterher und ist der neue Fänger.

**Ziel:** Genauer Aufschlag von unten auf eine bestimmte Position.

***Tipp:** Wählt zu Beginn eine kurze Entfernung zum Netz. Wenn die Angabe gut klappt, schlagt von weiter hinten auf.*