

Volleyball 6:6 im Schulsport –

Teil II
Sek.2: Hinführung zum 6:6

wie geht das?

Erfahrungen im 3-3 oder 4-4 sind die Grundlage der folgenden Ausführungen (siehe Teil I). In der Oberstufe dürfen durchaus anspruchsvolle kognitive Ziele gefordert werden. Eine Verknüpfung von abstrakten Sachverhalten (z. B. „K1“) mit motorischer Aktion soll nach modernen Erkenntnissen der Hirnforschung zu Synapsen-Neubildung führen und somit Intelligenz fördernd sein.

Vom Minivolleyball zum Spiel 6:6 mit grundlegender Mannschaftstaktik

Grundregeln:

1. Die Spielphasen müssen genau bekannt sein (siehe Teil I). Jede Spielform wird mehrere Unterrichtseinheiten geübt, bevor die nächste eingeführt wird.
2. Trennung von Aufschlag-Annahme Übungen und Spielphasenübungen. Bei den ersten 6:6 Spielen die Bälle grundsätzlich vom Netzposten aus hoch einwerfen und ohne Aufschlag-Annahme spielen. Spielbeginn ist immer die Dankeball-Situation (K3). Geht der Ball verloren, wird sofort vom Sportlehrer, notfalls von einem außen stehenden Spieler, ein neuer Ball eingeworfen. Spielerwechsel erfolgen meist blockweise. Nur wer vorher Bälle gesammelt hat, darf einwechseln. Parallel dazu werden in isolierten Übungsformen Aufschlag und Annahme stabilisiert. Dies gewährleistet eine hohe Intensität, da der Sportlehrer das Spiel „steuert“. Da sofort ein neuer Ball zur Verfügung steht, nehmen Technikdefizite nicht die Intensität aus dem Spiel. Die Netzhöhe sollte anfangs ca. 10 cm unter dem Sollwert sein.
3. Diese Spielformen sind nur mit bis zu 20 Schülern in einem Hallendrittel sinnvoll zu organisieren. 12 Spieler sind auf dem Feld, ca. 3 sind Ballsammler. Die anderen können Grundtechnikübungen gegen die Wand oder andere Zusatzaufgaben ausführen. Bei größeren Gruppen ist das Vorhandensein von 2 Hallendritteln notwendig. Im zweiten Feld sollte zur Stabilisierung Minivolleyball übers Langnetz gespielt werden.

Die Spielreihe:

1. „Freizeitvolleyball“

Dankeballspiel (K3) ohne Spezialisierung und Läufer, Zuspielder immer von der 2:

Ausgangsstellung (Abb.1):

Alle Netzspieler beginnen in Blockausgangsstellung am Netz, alle Hinterspieler in der Schnellabwehrposition (= Position kurz vor dem gegnerischen Zuspielder). Der Sportlehrer zeigt deutlich, zu welcher der beiden Mannschaften er den Ball hoch einwirft.

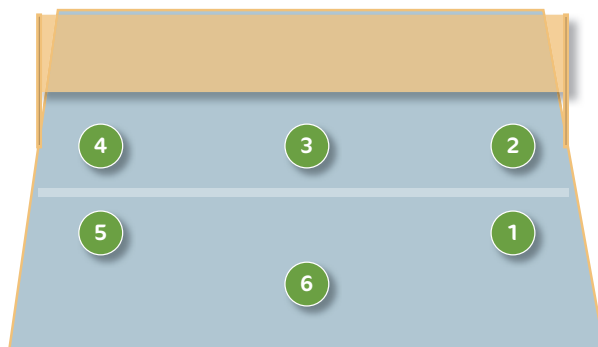


Abb. 1: Netzspieler: Blockspieler Pos. 4 nimmt die Außenstartposition 1 m vom linken Spielfeldrand ein, Pos. 3 steht in der Mitte, Pos. 2 steht 1 m von der rechten Seitenauslinie entfernt (Außenstartposition).

Abwehrspieler: Pos. 5 und Pos. 1 jeweils 4,5 m vom Netz und 1,0 m (Pos. 5) bzw. 1,5 m (Pos. 1) von der Seitenauslinie entfernt. Pos. 6 steht 6 m vom Netz in der Mitte und nimmt alle langen Bälle, auch die auf die Ecken.

Angespielte Mannschaft

(befindet sich in der K3 Situation):

Im normalen Spiel entsteht die Dankeball-Situation dann, wenn der Gegner nicht mehr in der Lage ist, mit einem druckvollen Angriffsschlag anzugreifen. Dies ist bei dieser Spielform immer gegeben. Deshalb formiert sich die annehmende Mannschaft während des Zuwurfs immer im Dankeball-Annahmeriegel.

Anfangs den Ball mit 1-2 s Verzögerung einwerfen. Anschließend den Schwierigkeitsgrad steigern: Vom gezielten Wurf auf technisch gute Spieler, bis hin zu flacheren Würfen genau auf die Schnittstellen.

Sofort müssen sich die Netzspieler der angespielten Mannschaft auf Pos 4 und 3 hinter die Angriffslinie lösen und zur Annahme im oberen Zuspielder für evtl. kurze Bälle vorbereiten. Der Zuspielder ist auf Pos. 2 und bleibt am Netz, sehr nahe der Pos. 3, stehen. Auf das schnelle Lösen der Angreifer vom Netz (im Wechsel mit dem schnellen Bewegen zum Netz im K2), ist sehr viel Wert zu legen. Danach müssen sie zum Angriffsschlag anlaufen. Die Hinter-

spieler (lange Bälle werden von 5 + 6 angenommen – jeder eine Feldhälfte) müssen den leichten Dankeball möglichst genau zum Zuspieler spielen. Pos.1 soll ganz am Rand stehen und kaum Bälle nehmen, da er beim nächsten methodischen Schritt sowieso nicht mehr für die Annahme zur Verfügung steht.

Wichtig ist ein ständiges Beobachten des Balles und das Bewegen zum Abspielort – mit Sprungstopp am Ende. Der Zuspieler spielt den Ball hoch auf die Pos. 4 oder 1m über Netzkaute direkt vor sich, unabhängig davon, wo er genau steht. Dort soll der Angriff erfolgen.

Aufstellung im Dankeball-Annahmeriegel (K3)

Er wird nach dem W- System gespielt, das früher als Anfängertaktik galt.

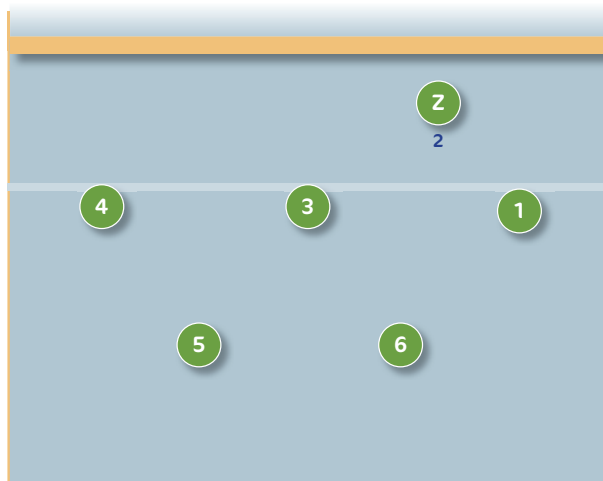


Abb. 2: Aufstellung im Dankeball-Annahmeriegel (K3)

Technische Hinweise zum Spiel 6-6:

Ballannahme:

- Die Dankeball-Aufstellung K3 muss von allen 6 Spielern präzise eingenommen werden, 1 s nachdem der Trainer die geworfene Richtung mit Oberkörperdrehung angezeigt hat. „Lesen“ üben!
- Jeder Dankeball soll – egal ob niedriges oder sehr hohes Niveau – im oberen Zuspiel angenommen werden. Dabei auf einen ruhigen Stand und gerade Körperstellung frontal zum Zuspieler im Moment des Ballkontaktes achten!

Zuspiel:

- Bewegung vor dem Ballkontakt: Der Zuspieler korrigiert erst seine Position durch 1-2 flache Schritte, die er in den ruhigen Stand mit sehr enger Beinstellung abstoppt. Dabei werden beide Hände nahe der Hosentaschen gehalten. Erst wenn der Dankeball anfliegt, werden die Hände sehr nah am Körper hochgenommen und in einem Ober-/Unterarm-Winkel von ca. 120° relativ nah an der Netzkaute zugespielt. Wichtig ist ein aufrechter und gerader Körper!
- Ballkontakt: Wichtig ist eine schnelle Streckung im Sprung- und Ellenbogengelenk. Pässe in die Mitte werden mehr aus dem lockeren Handgelenk gespielt, auf Pos. 4 mit schneller Armstreckung bei flachem Abflugwinkel. Der Ball sollte erst im letzten Drittel seine max. Höhe erreichen. Überkopfpässe werden bei geradem Oberkörper (ohne Bogen- spannung) nur durch schnelles Schieben der Hände nach hinten oben (neutrale Körperposition) gespielt.

Angriffsschlag:

- Bei gut zugespielten Bällen immer hart angreifen, aber nicht steil nach unten ziehen. Ziel ist es, den Ball 1m vor die Grundlinie zu schlagen. Keine Angst vor dem Block!

Angriffssicherung:

- Die Anfangspositionen der Spieler sind weniger wichtig. Es sollen alle Spieler näher an den Angreifer rücken (aber die Hinterspieler nicht in den Angriffsraum) und im Moment des Angriffes bewegungsbereit sein. Hilfreich ist es, die Unterarme parallel zum Boden zu halten und kleinräumige (auch einhändige) Handbewegungen ohne Hektik zu machen. Eine gute Reaktion ist gefordert.

Nichtangespielte Mannschaft

(befindet sich in der K2 Situation):

Die Grundlage für alle Aktionen im K2 ist es, den gegnerischen Zuspieler zu lesen.

Ausgangspositionen (wie Abb. 1)

Die Spieler beginnen aus Sicherheitsgründen mit der Außenstartposition, so soll das verletzungsträchtige von innen nach außen Bewegen anfangs vermieden werden. Die Gruppen-Blockbildung ist unbedingt vorher ohne Ball zu üben.

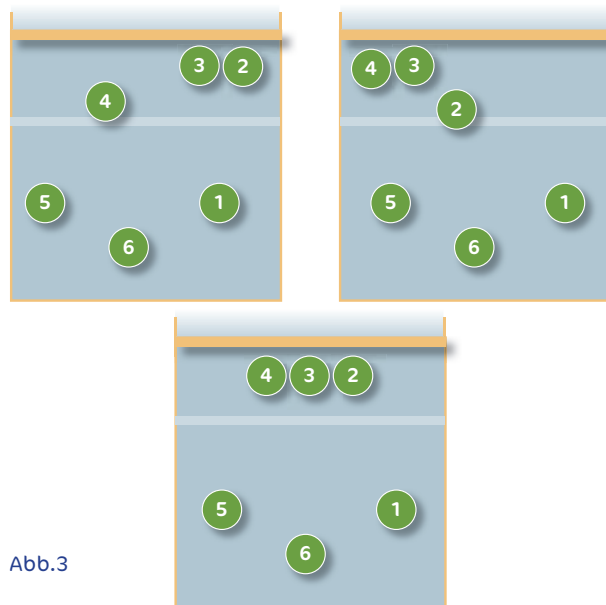


Abb.3

Block:

- Immer versuchen, außen einen Doppelblock und in der Mitte einen Dreierblock zu bilden.
- Der blockfreie Netzspieler löst sich immer wenn das gegnerische Zuspiel von ihm wegfliegt schnell nach innen zur Blockdeckung hinter den Block und nimmt Lobs und kurze Abpraller.

Abwehr:

- Die Abwehrspieler bleiben in der Schnellabwehrposition stehen und spielen anfangs eine Art ballorientierte Raumdeckung (ähnlich Fußball und Basketball). Komplizierte Abwehrsysteme sind völlig unnötig. Die Pos. 6 ist immer zurückgezogen. Da 5 und 1 relativ weit vorne stehen, müssen sie oft Überkopf abwehren. Dies ist gut möglich, da noch wenige harte Angriffe zu erwarten sind,

- Hohe Einsatzbereitschaft zeigen, auch ohne perfekte Technik. Der Handballtorwart ist das Vorbild. Aus sicherem Stand schnelle Bewegung zum Ball anstreben, sowohl mit den Händen wie auch mit den Beinen (Antritt!).

Feldzuspiel:

- Das Feldzuspiel im K2 muss jeder Spieler der Mannschaft durchführen können, da nur selten der Zuspieler gut zum Ball steht.
- Ziel ist es, unter Zeitdruck (ausgehend von einer schlechten Position zum Ball) einen sehr hohen und präzisen Pass über den langen Weg, d.h., die entfernteste Angriffssposition zu spielen. Die Technik ist völlig anders als die Zuspieltechnik. Sie erfolgt aus tieferer Kniebeugung mit starker Körperstreckung und mit stark gebeugtem Ellenbogengelenk und langer Armstreckung.
- Bedenke, dass der Angreifer gerade noch beim Block war und sich erst orientieren muss. Deshalb sollte das Feldzuspiel sehr hoch sein.

Gegenangriff mit Angriffssicherung:

- Schnelles lösen vom Netz und einen optimalen Anlauf (ca. 4m) anstreben.

Innerhalb von 3 s nach dem Punktgewinn einer Mannschaft müssen beide Teams wieder in der Ausgangsstellung sein, sonst erfolgen Spielerwechsel.
Zählen wie beim Wettkampfspiel!

2. „Läufersystem“

Dankeballspiel (K3) mit Zuspiel von Pos.1 ohne Spezialisierung:

Es soll noch ohne Spezialisierung gespielt, aber das grundlegende Verständnis aller Spieler für das Läufer-system geschult werden.

Ausgangsstellung wie bei Abb. 1

**Angespielte Mannschaft
(befindet sich in der K3 Situation)**

wie Abb.1, außer Pos. 1

Hinweise für den Zuspieler auf Pos.1 :

Wer auf der Position 1 steht, ist nun immer Zuspieler. Er muss früh erkennen, dass seine Mannschaft angespielt wird und auf die Zuspielposition zwischen 2 und 3 vorlaufen. Der Zuspieler hat damit eine 3. Option im Zuspiel, den Überkopfpass. Nach der Angriffssicherung seines gestellten Balles, muss der Zuspieler sofort zurück auf Pos.1 laufen („Läufersystem“: Hinterspieler spielt zu) und dort verteidigen.

Sollte der Zuspieler abwehren müssen, erfolgt der Spielaufbau über den Spieler auf Pos. 3.

**Nichtangespielte Mannschaft
(befindet sich in der K2 Situation):**

wie Abb. 1

3. „Hau ich oder block ich“

Dankeball-Spiel (K3) mit Spezialisierung:

Die folgenden Positionen müssen jedem Spieler zugeordnet werden. Dies sollte möglichst selbständig geschehen, der Lehrer sollte nur korrektiv eingreifen. Das Thema ist theoretisch vorzubereiten. Jeder Schüler kann die Informationen auf www.volleyball-schule.info zur Spezialisierung im Leistungsvolleyball, als Entscheidungsgrundlage heranziehen. In der Oberstufe sind selbständig zu erfüllende kognitive Anforderungen unabdingbar. Alle Positionen müssen verteilt sein.

Grundlegendes Spielsystem und Einordnung der Spielertypen

Im modernen Volleyball findet man heute bei guten Teams fast nur noch das 5:1 System. Dabei ist die Aufteilung 2 Hauptblocker, 2 Universalspieler, 1 Diagonalspieler und nur 1 Zuspieler plus Libero, zu finden. Dieses System ist auch im Sportunterricht in der Oberstufe, bei guter methodischer Einführung, einsetzbar.

Spielpositionen

Zuspieler (Z) wird der Schüler mit der besten Technik im oberen Zuspiel. Seine Hauptaufgabe besteht darin, dass er von allen Positionen aus das Zuspiel für den Angriff ausführt. Er spielt im K2 Pos. 2 am Netz und Pos. 1 als Hinterspieler.

Der Universalspieler (U) erfüllt im Angriff auf der Pos. 4 und in der Abwehr auf der Pos. 6 seine Aufgaben und muss gut annehmen können.

Der Mittelblocker (MB) ist an allen Blocks beteiligt und sollte groß und angriffsstark sein. Er spielt auf Pos. 3 und 5.

Der Libero ist normalerweise der Hauptannahmespieler und Organisator der Abwehr. Er betritt regelmäßig das Feld für den in die Hinterzone rückenden Mittelblocker (nach dessen Aufschlag und bei Punktverlust). In der Schule wird anfangs immer ohne Libero gespielt, da er in den Jugendmeisterschaften erst ab der B-Jugend erlaubt ist.

Grundaufstellung im K2 bei spezialisierten Positionen:

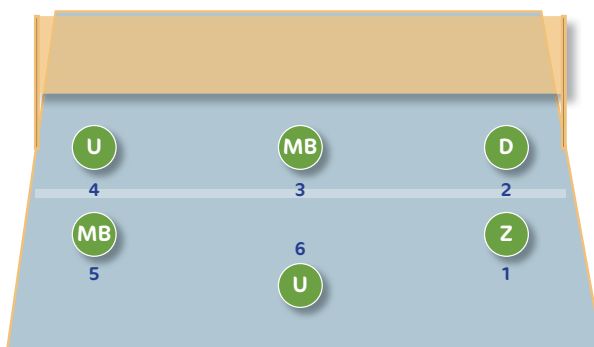


Abb. 4: U = Universalspieler MB = Mittelblocker
D = Diagonalspieler Z = Zuspieler

Spielablauf:

Der Ablauf der nächsten methodischen Stufe ist wie beim Spiel ohne Spezialisierung, aber jetzt wird jeder Spieler auf seinen beiden festen Positionen eingesetzt (Zuspieler und Diagonalspieler auf 1+2, Mittelblocker auf 3+5, Universal

auf 4 und 6). Die Qualität des Spiels wird dadurch nach einer kurzen Gewöhnungsphase schnell besser. Gewechselt wird immer blockweise. Netzspieler und Hinterspieler tauschen. Evtl. rücken 3 neue Spieler ins Feld.

Volleyball im Differenzierten Sport, für Schulauswahlmannschaften und für Sport LK

„Denkerspiel“ (K1-K2) Spiel ohne Ball: Kognitives Erwerben der sechs K1 Aufstellungen:

Grundvoraussetzungen:

- Die K1 Aufstellungen sind erst kognitiv selbständig vom Schüler zu erarbeiten (Quelle: www.volleyball-schule.info, Leistungsvolleyball). Memorieren der 6 verschiedenen Positionen, jeder für seine Position.
- Danach werden die Grundregeln und Details vom Lehrer an der Magnettafel ausführlich erläutert.
- Später werden die Positionen mit Platzwechselspielen ohne Ball zum Aufwärmen automatisiert, wobei für den besseren Überblick von Schülern und Lehrer farbige Westen, die entsprechend der Spielposition gewählt sind (Zuspieler rot, Universalspieler gelb etc.), getragen werden sollten.

Zu erarbeitendes Grundwissen:

Die Grundaufstellung im K1 (Zuspieler auf Pos 2)(Abb. 5):

Abb. 5:



„Schnellcheckerspiel“ (Spielform K1-K1):

Spielablauf:

Ebenso wie bei allen vorherigen Spielformen, wird der Ball eingeworfen. Beide Teams stehen sich jetzt aber in der K1 Aufstellung derselben Läuferposition gegenüber. Wer nicht angespielt wird, muss nach dem Lesen des eingeworfenen Balles blitzschnell die K2-Position einnehmen und mit allen zugehörigen Positionswechseln auf seine Spezialposition wechseln. Die K2 Mannschaft muss ihre Ausgangspositionen am Netz optimal eingenommen haben, bevor die K3-Mannschaft den ersten Ballkontakt spielt! Wert gelegt wird jetzt zunehmend auf den schnellen Wechsel vom K1 in K2 (umgekehrt niemals) und das frühzeitige Erkennen der K3 Situationen im Spielverlauf (die anfangs sehr häufig sind!). Wer als erster erkennt, dass eine K3-Situation entsteht, ruft dies laut seinen Mitspielern zu.

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Homepage des DVV zum Schulvolleyball: www.volleyball-schule.info. Dort wird alles nötige beschrieben, bis hin zum Aufbau einer schlagkräftigen Wettkampfmannschaft für Jugend trainiert für Olympia

Josef Wolf ist Fachgebietsleiter der Sportspiele Fußball, Volleyball, Basketball und Handball an der Universität Augsburg.

Grundregeln:

- Die Annahme der Aufgabe erfolgt immer im 3er-Annahmeriegel, Abstände gleich aufteilen!
- In jeder Aufstellung nehmen die beiden Universalspieler und der hintere Mittelblocker (später Libero) an.
- Der Mittelblocker am Netz wartet immer an der Angriffslinie, Hände sind bereit zum oberen Zuspiel.
- Der Diagonalspieler steht nur bei L1 im Annahmeriegel (nur Anfängerniveau zur Erleichterung des Zuspiels, später ist er immer ohne Annahme), sonst steht er hinter den Annahmespielern bzw. als Vorderspieler an der Angriffslinie.
- Der erste Angriff findet bei L5, L4, L3 und L2 immer spezialisiert statt, d.h. MB auf 3, U auf 4 und D auf 2 bzw. später Hinterfeld. Bei L1 und L6 greift beim ersten Angriff jeder auf der Position an, auf der er gerade steht. Danach erfolgt der Wechsel in den K2.

Literatur

- Hauf, V. (2008): Volleyball organisieren und spielen. In: SportPraxis 2/2008
- Roth, K., Kröger, Ch. & Memmert, D. (2007): Ballschule Rückschlagspiele. Schorndorf.
- Wolf, J. (2006): Volleyball in der Schule. Erstellt am 1.11.2006 unter <http://www.volleyball-schule.info>
- Wolf, J. (2007): Volleyball aktuell. München: Landesstelle für den Schulsport.
- Teil I: Vom 1:1 zum 4:4 ist in der SportPraxis 3+4/2009 erschienen.