

Die Unterrichtseinheit im Sportunterricht
Inhalte, Aufbau und Vorgehen**Erwerben und Anwenden des Volleyball-Smashes mit Fokus auf den Anlauf und den Absprung****Analyse:**

In der 3. Klasse sollen die Schüler gemäss dem Lehrplan der Kantonsschule Baden im Bereich „Spiele“ im ausgewählten Sportspiel (z.B. Fussball, **Volleyball**, Unihockey, Basketball) technisch korrekt mitspielen und sich regelkonform verhalten, sowie in spezifischen Spielsituationen individual- und kollektivtaktisch angemessen handeln“.

Der Smash ist eine schwierige, komplexe Bewegung. Die Bein- und Armbewegungen müssen koordiniert werden und der ganze Bewegungsablauf mit dem richtigen Timing ausgeführt werden, damit ein Smash gelingt, bzw. der Ball überhaupt getroffen wird. Damit ein Smash im Spiel gespielt werden kann, müssen auch die beiden vorgelagerten Ballberührungen (Annahme und Zuspiel) korrekt ausgeführt werden. Das «Spielen auf Drei» ist unumgänglich.

In dieser UE wird der Fokus auf den Anlauf und den Absprung (inkl. Timing) gelegt, da dies die Grundlage für einen funktionierenden Smash ist. Bei den Übungen wird jedoch immer ein «ganzer» Smash durchgeführt. Die Armbewegung wird dabei eher sekundär behandelt. Damit die SUS keine falschen Bewegungen einüben, wird zu Beginn auch die Armbewegung erworben. Der Schwerpunkt wird vorerst aber darauf gelegt, den Ball über das Netz zu spielen und nicht unbedingt «steil» hinunter schlagen zu können.

Stärken:

- Die SUS wollen Smashen können.
- Da der Smash nur gelingt, wenn sauber auf Drei gespielt wird, kann dies einen Anreiz geben, die Annahme und das Zuspiel konzentrierter zu spielen. Die SUS erkennen, wieso immer auf Drei gespielt werden sollte.

Schwächen / Risiken:

- Komplexe, schwierige Bewegung mit hohen Timing-Ansprüchen (Flugbahneinschätzung, Start, Tempo)
- Das Umsetzen des Gelernten in das Spiel ist sehr schwierig. Gute Annahme und Zuspiel sind Voraussetzungen für einen Smash!

Wo können Probleme auftreten:

- Da nur 1 Halle zur Verfügung steht kann nicht nur auf dem originalen Volleyballfeld gespielt werden. Erste Formen werden daher besser mit dem Langnetz eingeführt. Dadurch ist jedoch das Feld kürzer -> der Ball geht eher ins Out.
- Beim Umsetzen des Smashes in das Spiel: Es kann sein, dass der Smash in den Übungen gut gelingt, jedoch im Spiel dann kaum mehr angewendet werden kann. -> Ev. Vereinfachungen im Spiel erlauben (Z.B. Zuspiel erst nach Zwischen-Kontrollpass oder sogar nach gefangenem Ball), damit die SUS auch im Spiel smashen können. Vereinfachungen langsam abbauen!
- Unterschiedliche Niveaus in der Klasse: Wenn einige Schüler die Techniken überhaupt nicht beherrschen, wird es für den Rest des Teams schwierig, im Spiel zu smashen. Ev auch mal in Leistungsgruppen spielen, damit die besseren SUS den Smash auch im Spiel anwenden können und die anderen SUS weiter an ihren Grundtechniken (Pass / Manchette) arbeiten können.

Voraussetzungen:

Situativ: Wintersemester, 1 Halle, 4 Doppelstunden (90 Minuten), genügend Material vorhanden.

Personell: 3. Klasse, 18 Herren. Die Schüler sind motiviert und volleyballinteressiert. Einige beherrschen die Grundtechniken bereits sehr gut, andere haben immer noch etwas Mühe mit der Ballbehandlung (Ballkontrolle).

Normativ: Die Klasse hat bereits mehrere Lektionen Volleyball gespielt und dabei die Grundtechniken Pass, Manchette und Anspiel von unten erworben und angewendet. Es wurde viel auf dem Mini-Volleyballfeld 3:3 und 4:4 gespielt. Die SUS haben jedoch auch schon 6:6 auf dem „richtigen“ Feld gespielt.



Grobziele:

- Die Schüler können aus der Handlungskette einen Smash mit einem korrekten Anlauf und Absprung spielen.
- Die Schüler können den Smash im Spiel anwenden.
- Die Schüler können den Anlauf timen.

Lernverfahren:

Lernstufe: erste Stunde Erwerben und Festigen, später Anwenden und Variieren

Lehrstufe: Voraussetzungen schaffen. Die Komplexität des Smashes wird reduziert indem der Anlauf und die Armbewegung getrennt erworben werden. Die Schrittfolge wird mit „Auftaktschritt....kurz..lang..kurz“ rhythmisiert und mit Bodenmarkierungen geübt. Dadurch wird visuell und auditiv gearbeitet. Das Timing wird zu Beginn durch die stehenden Bälle ausgeschaltet. Weiter wird die Netzhöhe verringert, damit die Schüler den Ball über das Netz smashen können. Die Hilfen werden langsam abgebaut, d.h. angeworfene Bälle, zugespielte Bälle, richtige Netzhöhe. Später wird vielfältiger geübt, d.h. Hinterfeldangriffe, Angriffe aus der Handlungskette, etc.

Lehrmethode:

- Teilmethode um den Smash zu erwerben.
 Durch das Auseinandernehmen der Endform mittels einzelnen Lernschritten, lernen die Schüler zuerst die Teilbewegungen. Anschliessend werden diese zur Endform zusammen gefügt. Bei jeder Übung werden die Kernpunkte des Smashes hervorgehoben, wobei der Fokus jeweils auf einem anderen Kernpunkt liegt.
 – GAG, um das Spielverständnis zu fördern.

Organisationsform:

Klassenunterricht und Kleingruppen

Lernkontrolle:

Technikübung Smash auf Position 4 auf Zuspiel nach fremd angeworfenem Ball.

Zeitliche Gliederung und operationalisierte Feinziele:

Doppelstunde 1: Erwerben des Smashes

Feinziele:

- Die Schüler kennen den korrekten Smash-Anlauf (*richtige Schrittabfolge, beschleunigter Anlauf, langer Stemmenschritt, über Fersen abgerollt, beidbeiniger Absprung / Landung*)
- Die Schüler treffen einen stehenden Ball im höchsten Punkt mit gestrecktem Arm.
- Die Schüler versuchen im Schlusspiel „auf drei“ zu spielen und den Smash anzuwenden.

Einwärmen:

Anknüpfen an Bekanntes (Pass, Manchette), aufwärmen, abspringen nach oben, Ballflugbahn einschätzen, Rumpf- und Schulterkräftigung.

Hauptteil: Erwerben Smashanlauf, Absprung und korrekte Armführung beim Smash. Kombination der beiden Einzelteile zum Smash auf einen stehenden Ball. Als Auflockerung dazwischen Spiel mit Eigensmash.

Spiel: 3:3 mit Anreiz Bälle zu schlagen. Punkt erzielt durch Smash zählt doppelt.

Doppelstunde 2: Angriffs-Timing und Aussen-Angriff (Langnetz)

Feinziele:

- Die Schüler treffen den Ball im höchsten Punkt des Absprungs.
- Die Schüler laufen von der Verteidigungsposition mit Sidesteps aus dem Feld für den Anlauf und können einen zugeworfenen Ball angreifen.

Einwärmen:

Kasten-Treffen

Hauptteil:

G: Spiel 1:1 mit Sprungpässen und Schlag

A: 1) Timing: - Zugeworfene Bälle im höchsten Punkt fangen

- Gegen das Netz geworfene Bälle (ca. 2m Abstand vom Netz) im höchsten Punkt fangen

2) Smash auf Aussenposition

G: Spiel 2:2 Wächse-Teile

Doppelstunde 3: Aussenangriff auf Zuspield. Angriff aus Hinterzone (Langnetz)

Feinziele:

- Die Schüler laufen von der Verteidigungsposition mit Sidesteps aus dem Feld für den Anlauf (Swing) und können einen zugespielten Ball angreifen.
- Die Schüler laufen nach der Annahme / Verteidigung mit Sidesteps aus dem Feld für den Anlauf (Swing) und können einen selbst angenommenen Ball angreifen.
- Die Schüler können einen angeworfenen Ball aus der Hinterzone smashen.

Einwärmen:

Manchetten-Rundlauf MIT- und GEGEN-einander

Einspielen: Salz und Curry / Salz und Pfeffer

Hauptteil:

Angriff aus der Handlungskette:

1) Annahme / Angriff auf Position 4 (Prüfungsübung)

2) Block – Anlauf – Angriff

Angriff aus dem Hinterfeld

Spiel: King of the Court

Doppelstunde 4: Leistungskontrolle und Spiel. Angriff im Spiel anwenden. (Langnetz)

Feinziele:

- Die Schüler können das Gelernte in der Leistungskontrolle zeigen.
- Die Schüler können den Smash im Spiel anwenden.

Einwärmen:

Ball über die Schnur (Norweger) 3:3

Volleyball-Norweger

Hauptteil:

- 1) Prüfungsübung + Spiel (3 Gruppen: 1 Gruppe Prüfung, 2 Gruppen parallel dazu Spiel)
- 2) Abschlusspiel

Stoffsammlung:

1. Doppelstunde (Langnetz)

Einwärmen:

Die Schüler rennen mit einem Volleyball prellend in der Halle herum. Auf Pfiff muss die entsprechende Aufgabe erledigt werden:

- 1 Pfiff: Ball hochwerfen, in Grätsche auf den Boden sitzen, so dass der Ball zwischen den Beinen aufprellt. Sofort aufstehen und Ball vor der nächsten Bodenberührung fangen.
- 2 Pfiffe: Ball hochwerfen, eine 360°C Drehung machen und den Ball wieder fangen
- 3 Pfiffe: 10 Eigenpässe spielen

2. Runde

- 1 Pfiff: Ball auf den Boden prellen, aufspringen und Ball im höchsten Punkt fangen
- 2 Pfiffe: Ball hochwerfen, beide Handflächen zwischen den Beinen flach auf den Boden legen, abspringen und Ball in der Luft fangen.
- 3 Pfiffe: 10 Eigenmanchetten

Kräftigen:

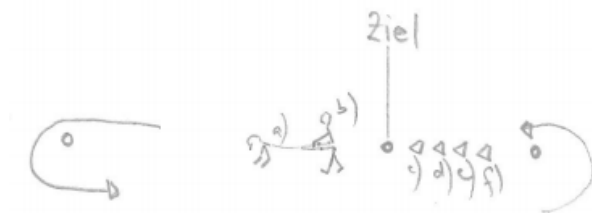
Stafette 1:

5 Schüler pro Gruppe sind mit je 1 Meter Abstand auf den Unterarmen und Füßen aufgestützt (Plank Position). 6. Schüler springt mit einem Ball in der Hand beidbeinig über die anderen Teammitglieder. Am Ende rollt er den Ball unten durch zurück und nimmt wieder mit 1 Meter Abstand Plank Position ein. 2. Schüler springt über die anderen usw. bis alle 1x gesprungen sind. Dann laufen alle hinter die Ausgangslinie zurück und sitzen ab.

Stafette2:

Schubkarrenrennen als Umkehrstafette.

a) ist Schubkarre und wird von b) an den Oberschenkeln knapp über den Knien gehalten und gestossen. In der Wechselzone wird b) die Schubkarre und von c) gestossen usw. Am Schluss wird f) noch von a) bis ins Ziel gestossen.



Hauptteil:

1) Erwerben Smashanlauf: Wichtigste Punkte erläutern anhand Reihenbild: Schrittabfolge (Auftaktschritt, Orientierungsschritt, Stemmschritt, Beistellschritt), Anlaufwinkel zum Netz, Rhythmus, Armführung, beidbeiniger Absprung/Landung)

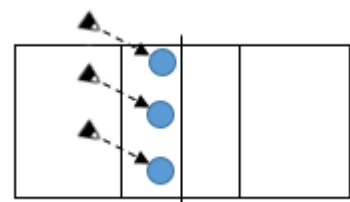
- Vorzeigen korrekter Anlauf
- Gemeinsames Erwerben des Anlaufs auf Kommando „Auftaktschritt, links, rechts, links“ (mit / ohne Arme)
- Selbständiges festigen des Anlaufs in 2er Gruppen als Positionentraining:

Übung 1: Anlauf mit Markierungen (visuell). Mit Markierungen sind am Boden die Anlaufschritte so eingezeichnet, dass die Spieler in einem Winkel von 30-45 Grad zum Netz anlaufen. Fokus auf langem Stemmschritt!

Übung 2: Anlauf üben mit Hilfe des Taktes (rhythmisieren). Der „Trainer“ klatscht den Rhythmus Jamm...ta-damm oder sagt „Auftaktschritt-kurz-lang-kurz“

Übung 3: Senkrecht in die Höhe Springen.

Eine Armlänge vor dem Netz wird mit Klebeband ein Feld markiert. Der Schüler läuft an und führt den Stem- und Beistellschritt im Feld aus. Er springt senkrecht in die Höhe und landet im Feld.



2) Erwerben Schlagbewegung:

- Schlagbewegung gegen die Trennwand
Die Schüler stehen ca. 6 Meter von der Wand entfernt und schlagen den Ball mit korrektem Armzug gegen die Trennwand. Ballwurf von unten mit beiden Armen! Bei schlechtem Anwurf, Ball fangen und nochmals neu anwerfen. Dito mit anderer Hand.
- Schlag über das Netz
Zu zweit: Die Schüler versuchen den Ball aus dem Stand mit einer korrekten Bewegung über das Netz zum Partner zu schlagen.

3) Spiel zur Auflockerung:

Die Schüler werfen sich den Ball an und versuchen mit einem Smash ein Hütchen auf der anderen Seite zu treffen. Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle 5 Hütchen getroffen hat oder nach einer bestimmten Zeit mehr Hütchen getroffen hat.

Variation: Smash mit Anlauf.

4) Zusammenführen des Anlaufs mit dem Schlag:

1) Tennisbälle werfen

Nach dem Anlauf und Absprung werfen die Spieler einen Tennisball in das gegnerische Feld.

Achtung: Absprung mit 1m Abstand vom Netz. Als Hilfe eine Bodenmarkierung bei 1m Abstand machen!

Variationen:

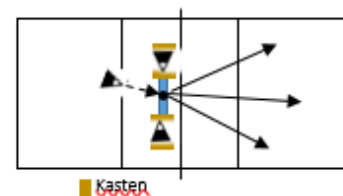
- auf Ziele werfen (Matten)
- Tennisball beim Start in der linken Hand (Rechtshänder), beim Orientierungsschritt wird der Tennisball hinter dem Rücken in die rechte Hand übergeben, dann mit der rechten Hand geworfen.
- Anlauf-Beschleunigung: Das Netz ist schräg gespannt. Die Spieler beginnen beim tiefsten Punkt und werfen den Tennisball scharf (kein Bogenball!) über das Netz. Sie verschieben sich mit jedem Anlauf um einen Meter zur nächsthöheren Netzposition, bis sie den Tennisball wegen des zu hohen Netzes nicht mehr ins Feld werfen können. Mit einem stark beschleunigten Anlauf und ausgeprägterem Armeinsatz erreichen sie die grösste Sprunghöhe.

2) gehaltener Ball

Zwei Spieler stehen je auf einem Schwedenkasten und halten einen Ball in einem Strumpf. Die Angreifer laufen an, springen ab und schlagen den gehaltenen Ball.

Variationen:

Vereinfachung: mit Bodenmarkierungen



Spiel mit Anreiz

Zusätzliche Spielregeln: Wenn ein Punkt mittels Smash erzielt wird, gibt es 2 Punkte.

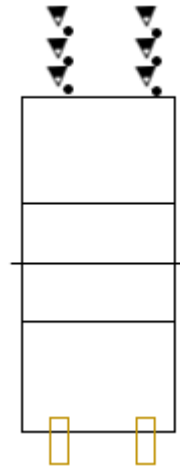
Erleichterung: Der 2. Ball darf zuerst gefangen werden und dann mit einem oberen Zuspiel zugespielt werden.

2. Doppelstunde (Langnetz)

Einwärmen:

Kasten-Treffen: Jeder Schüler hat einen Ball. Am Ende des Volleyballfeldes steht ein aufgestelltes Kastenelement. Jedes Team muss den Ball 10x durch das Kastenteil rollen und 5x mit dem Fuss durchspielen. Zuletzt muss der Ball von einem Schüler mit dem Fuss durch das Kastenteil gespielt werden und ein Teamkollege spielt den Ball direkt durch das Kastenteil zurück. Jeder Spieler hat einen Ball und muss seinen Ball nach einem Versuch selber holen, bevor er wieder spielen kann.

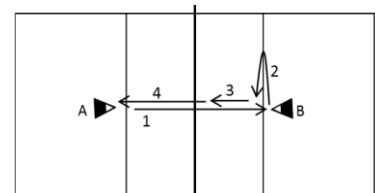
Aufgaben beim Ballholen: Armkreisen, Anfersen, Skipping, seitwärts verschieben, etc.



Hauptteil:

G: Spiel 1 mit 1 übers Netz

Nach der Manchette den Ball mit einem Oberen Zuspiel vorwärts hochspielen, nach einem Anlaufschritt **beidbeinig** abspringen, den Ball im **höchstmöglichen Punkt** mit oberem Zuspiel übers Netz spielen, **beidbeinig landen**. Nach vier korrekten Sprungpässen freies Spiel mit Smash.

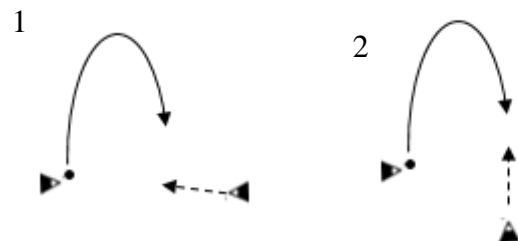


1 Oberes Zuspiel über das Netz 2 Unteres Zuspiel
3 Oberes Zuspiel, Anlauf 4 Sprungpass

A: Timing

1) Zugeworfener Ball im höchsten Punkt fangen

A und B stehen 5 Meter weit auseinander. A wirft den Ball von unten nach oben hoch zwischen sich und B. B führt einen Anlauf aus und fängt den Ball beidarmig, im höchsten Punkt. (Abb1)

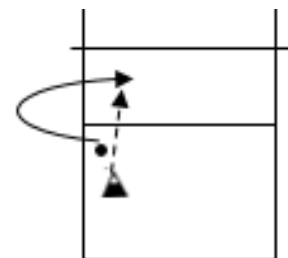


Variationen:

- A wirft Ball leicht seitwärts zwischen sich und B. B läuft an, orientiert sich mit dem Absprung zu A und wirft den Ball in der Luft beidarmig zu A zurück.
- A steht seitlich versetzt neben B und wirft ihm den Ball so zu, dass er mit einem Anlauf den Ball im höchsten Punkt auffangen und vor der Wand auf den Boden werfen kann. (Abb2)

2) Ball ans Netz werfen und im höchsten Punkt fangen

Der Spieler steht etwa 4 Meter vom Netz entfernt und wirft den Ball beidhändig von unten nach oben in hohem Bogen ans Netz. Er läuft an (4-Schrittanlauf), springt hoch und fängt den Ball beidhändig, mit gestreckten Armen im höchsten Punkt auf.



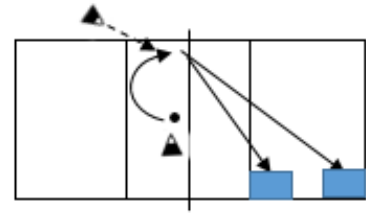
Variationen:

- Sprungpass über das Netz
- Smash über das Netz

Erleichterung: Partner spielt Ball parallel zum Netz

3) Smash auf der Aussenposition

Der Trainer klopft auf den Ball, der Angreifer macht den Swing nach aussen. Der Trainer wirft den Ball auf die Position 4, der Angreifer schlägt den Ball im höchsten Punkt. Als Hilfe kann eine Bodenmarkierung aussen hingelegt werden, um die der Swing gemacht werden muss.



Variationen:

Erleichterung:

- Laufweg mit Bodenmarkierungen visualisieren. Angriff nochmals auf stehende Bälle
- Der Trainer wirft den Angreifern den Ball in die Schlagbewegung hinein (über und nicht vor den Spieler, Absprung vor dem Anwurf). Die Spieler springen mindestens 1 Meter vom Netz weg ab.

Erschwerung:

- Auf Ziele treffen (Matten) -> Spiel 2 Teams: Welches Team hat zuerst 10x die Matten getroffen?
- Den Ball selber zum Zuspieler spielen und dann den Swing starten

G: Spiel

Turnierform 2:2 „Wächsle-Teile“

Spiel auf Zeit:

Das Siegerteam wechselt nach dem Spiel zum nächsten Feld und teilt sich auf. Oben angekommen beginnen sie wieder unten. Die Verlierer bleiben auf dem Feld und teilen sich ebenfalls auf. Bälle beim Wechsel auf den Feldern lassen.

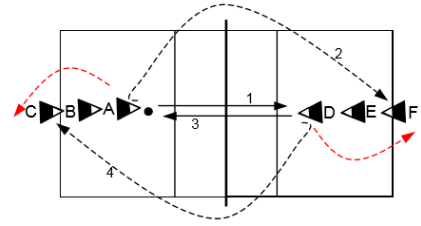
Beobachtungspunkte für die LP: - Können die Schüler im Spiel smashen?

- treffen sie den Ball im höchsten Punkt des Absprungs?

3. Doppelstunde (Langnetz)

Einwärmen:

1. Manchetten-Rundlauf MITeinander
 - 1 Manchette
 - 2 gegenüberliegende Wand berühren und anschliessen
 - 3 Manchette
 - 4 gegenüberliegende Wand berühren und anschliessen
 ->Spiel miteinander
 unterschiedliche Aufgaben beim Seitenwechsel (z.B. Nachstellschritte, Armkreisen, Ausfallschritte, Hopsenhüpfen etc.)
2. Manchetten-Rundlauf GEGENEinander
 - A-B-C gegen D-E-F (auf gleichem Feld hinten anschliessen)



Einspielen:

Salz und Curry:

- 1 A Angriff (Smash oder kurze Finte)
 - 2 B Verteidigung
 - 3 A „Gratisball“
 - 4 B oberes Zuspiel
- Nach einigen Bällen Rollentausch!

Salz und Pfeffer

- 1 A Smash
- 2 B Verteidigung
- 3 A Pass (Fortsetzung mit Rollentausch)

Hauptteil:

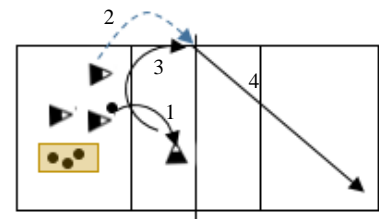
G: Spiel 4:4 mit Aufgabe

Nach jeder Annahme müssen die Angriffsspieler seitlich aus dem Feld laufen (Swing) und sich für den Angriff bereit machen. Zuspiel über Netzspieler mitte.

A: Swing nach Aussen

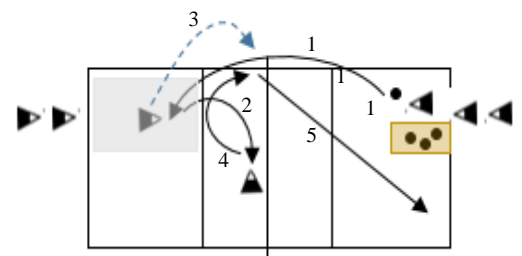
1) Smash auf der Aussenposition auf fremd angespielten Ball (Prüfungsübung)

- 1 Mitspieler klopft auf den Ball und passt anschliessend zum Zuspieler.
- 2 Angreifer startet nach dem Klopfen den Swing nach aussen. Als Hilfe kann eine Bodenmarkierung aussen hingelegt werden, um die der Swing gemacht werden muss. Sobald der Zuspieler den Ball berührt startet der Angreifer den Smashanlauf.
- 3 Zuspiel auf Pos. 4
- 4 Angriff (Schlag im höchsten Punkt)



2) Annahme / Angriff Pos 4

- 1 Trainerservice / Ballanwurf auf Angriffsspieler
 - 2 Annahme auf Zuspieler
 - 3 Nach der Annahme Swing nach aussen (Rechtshänder). Linkshänder gerader Anlauf.
 - 4 Zuspiel auf Pos. 4
 - 5 Angriff
- Rotation: Service -> hinten anstehen für Annahme. Zuspieler nach 8 Bällen wechseln.



Variationen:

Erleichterung:

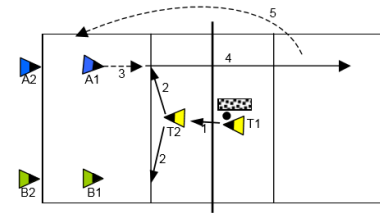
- Angriff auf fremd angenommene Bälle

Erschwerung:

- Angriff gegen Block oder auf Ziele
- Wettkampf: 2 Teams: Welches Team hat zuerst 10x die Matte getroffen?

3) Smash von Hinterzone auf Zuwurf

- 1 T1 übergibt Ball T2
 - 2 T2 wirft abwechselnd auf A1 oder B1
 - 3 A1 Smashanlauf
 - 4 A1 Smash aus Hinterzone
 - 5 A1 holt Ball, legt ihn in Kiste, schliesst bei A2 an (B1 schliesst hinter B2 an)
 - 6 dito mit A2/B2
- Wechsel: T wechseln zu A, A zu B, B zu T



Erleichterung: Nur Pipe-Angriff

G: King of the Court

Spiel 4:4 (Zuspiel über Netzspieler mitte) mit mehreren Teams. Es kann nur auf einer Feldseite – der Kingseite – ein Punkt erzielt werden. Auf der anderen Seite B bringt ein Team durch einen Untenservice den Ball ins Spiel. Gewinnt das Team auf der King-Seite den Ballwechsel, bekommt dieses Team einen Punkt und ein neues Team auf der Seite B schlägt an. Gewinnt jedoch das Team auf der Seite B, wechselt dieses Team auf die King-Seite und versucht dort einen Punkt zu erzielen.

Variante: Falls ein Punkt durch einen korrekten Smash erzielt wird, erhält das Team einen Zusatzpunkt bzw. auch einen Punkt, falls es die Seite wechselt.

Beobachtungspunkt für die LP: machen die Angreifer nach der Annahme den Swing nach Aussen?

4. Doppelstunde (Langnetz)

Einwärmen:

Ball über Schnur (Norweger) 3:3

Fangen und Werfen erst ohne Abspringen, später mit Abspringen.

Je ein Ball wird gleichzeitig von beiden Seiten von der Grundlinie ins Spiel gebracht. Der Spielzug ist erst fertig, wenn beide Bälle gleichzeitig für dasselbe Team einen Punkt geben. So lange ein Ball im Spiel ist, kann der fehlerhafte Ball von einem Spieler des fehlerhaften Teams immer geholt und von der eigenen Grundlinie wieder ins Spiel gebracht werden.

Variationen:

- Der Schüler, der den Ball über das Netz gespielt hat, muss neben dem Feld eine Aufgabe erfüllen (z.B. 3x Hampelmannsprung, Wand berühren....)
- Der Ball wird nur noch mit Volleyballberührungen gespielt.

Zusatzregeln:

- Jedes Team muss auf seiner Seite immer auf drei Spielen
- Der Service wird immer von unten ins gegnerische Feld gespielt.

Hauptteil:

Prüfungsübung: (+ paralleles Spiel)

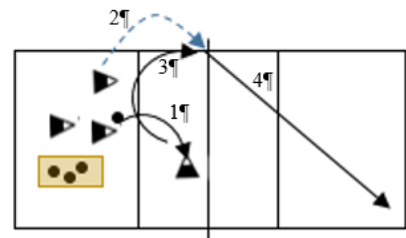
1) Smash auf der Aussenposition auf fremd angespielten Ball (Prüfungsübung)

1 Mitspieler klopft auf den Ball und passt anschliessend zum Zuspieler.

2 Angreifer startet nach dem Klopfen den Swing nach aussen. Als Hilfe kann eine Bodenmarkierung aussen hingelegt werden, um die der Swing gemacht werden muss. Sobald der Zuspieler den Ball berührt startet der Angreifer den Smashanlauf.

3 Zuspiel auf Pos. 4

4 Angriff (Schlag im höchsten Punkt)



Kriterien: 10 Bälle

- **Swing:** Nachstellschritte, genügend weit nach aussen, Arme in Bereitschaftshaltung
- **Anlauf:** Schrittfolge, Rhythmus, langer & dynamischer Stemmschritt
- **Timing:** Start Smashanlauf sobald der Zuspieler den Ball berührt, Ballberührung im höchsten Punkt des Absprungs
- **Absprung / Landung:** beidbeinig
- **Der Ball geht über das Netz**
- **Allgemein:** Dynamik

Abschluss-Spiel: 3:3 (Spitze vorne) oder 4:4 (Zuspiel über Netzspieler mitte) mit Balldepot

Jedes Team hat hinter dem Feld einen Schwedenkasten mit 4 Bällen. Wenn ein Ball ausgespielt ist, muss das Team, das den Punkt nicht gemacht hat, den Ball holen und bei sich in das Balldepot legen. Das Siegerteam darf sofort einen Ball aus dem eigenen Depot holen und wieder anspielen. Wer hat zuerst keine Bälle mehr?

Variation: Der Spieler, der den Fehler gemacht hat, muss zusätzlich zum Ball holen eine Runde um das Feld joggen.

Beobachtungspunkte für die LP: - Können die Schüler im Spiel smashen?

- stimmt das Timing?

Literaturverzeichnis:

Vorlesungsunterlagen:

Attinger M. (FS 2014), Assessment III Spielen, ETHZ

Iten-Salvoldi E., Attinger M., Zehnder F (FS 2014), Grundausbildung Volleyball, ETHZ.

Albrecht J. (HS 2015), Vertiefungsausbildung Volleyball ETHZ.

Meier M., Nussbaumer P. (1994), Volleyball für Kinder, 1. Aufl., Stans.

SwissVolley (2006): Praxisbeilage «Angriffpower» 4/06.