Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 7

Artikel: Volleyball und kleine vorbereitende Spiele

Autor: Boucherin, Jean-Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994377

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Volleyball und kleine vorbereitende Spiele

Jean-Pierre Boucherin, Georges Hefti

Anmerkung zur Uebersetzung:

Der Autor verwendete zur Dokumentation Werke, die aus dem Englischen und Deutschen ins Französische übersetzt worden sind. Was die Auszüge des Werkes von F. Mahlo «L'acte tactique» anbelangt, sind wir leider in der Schweiz nicht im Besitze des Originaltextes in deutscher Sprache. Die Uebersetzung entspricht sicher nicht in allen Teilen dem Vokabular des Autors.

Barbara Boucherin

Diese Unterlagen tauchten einerseits anlässlich der Diskussionen des Symposiums über Transfer in Magglingen 1975 auf [1] und anderseits als Folge der häufigen Anfragen zur Einführung von Volleyball mittels kleiner Spiele im Rahmen des Schulturnens.
Wegen der Komplexität der verschiedenen Probleme, die diesem Thema anhaftet und weil die Kapazitäten auf dem Gebiet der Lerntheorien: Le Boulch, F. Mahlo, B. Knapp, B. J. Cratty, H. Rieder, um nur einige zu nennen, nicht immer bejahen und oft einige Zweifel offen lassen, erlaube ich mir, Auszüge aus ihren Theorien zu Hilfe zu ziehen. Der Leser kann so besser eine Lösung für seine Probleme finden, denen er beim Lernen einer sportlichen Betätigung, im speziellen beim Lernen von Volleyball, begegnet.

1. Einführung

In den Jahren 1960 deckte Professor F. Mahlo in der DDR grosse Mängel im sportlichen Unterricht auf der 1. Stufe auf [4]:

— ungenügende motorische Fähigkeiten
— Unterschätzung der Leistung, die Kinder ertragen können
— grosse Mängel beim Uebergang zum spezialisierten Unterricht
— Mangel an Unterrichtseinheiten
— ungenügende Ausbildung der Lehrkräfte die auf dieser Stufe nicht Spezialisten sind.

Wenn man sich auf die folgende Monatslektion bezieht: ein Training der Damennationalmannschaft der DDR, so scheint es, dass die 15 Jahre zur Lösung dieser Mängel bestens genützt wurden, wenn selbst Spitzenspieler zu kleinen Spielen zurückkehren. Der Wert dieser kleinen Spiele ist so variiert, dass es möglich ist sowohl zur Einführung wie auch zum Training verschiedene Komponenten zu isolieren.
Mahlo erklärt seine wissenschaftlichen Methoden zur Lösung der festgestellten Mängel [4]: «Die Spielausbildung nimmt zu Recht einen wichtigen Platz ein in der sportlichen Ausbildung...
Die kleinen Spiele können dem sportlichen Unterricht helfen seine instruktiven und erzieherischen Missionen zu erfüllen, dank ihrer Anziehungskraft und ihrer physisch-motorischen und psychischen Komplexität... Als relativ einfaches Erziehungsmittel erlauben sie eine gute Vorbereitung für die grossen Mannschaftsspiele, die qualitativ ein hohes Mass der sportlichen Ausbildung und der Körpererziehung, aber auch eine wichtige Form der kulturellen Tätigkeit im sozialen Bereich darstellen.»
Nicht alle Spiele haben den gleichen erzieherischen Wert; es ist daher sehr wichtig, dass eine gute und überlegte Auswahl in Funktion der anvisierten Ziele, für uns Volleyball, zu treffen, gemäss der von Mahlo vorgeschlagenen Kriterien:

— «Die physischen Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit)
— Die Grundfertigkeiten
— Die Qualität des Sehens
— Das Zeit-Raum-Gefühl
— Das taktische Denken
— Das taktische Wissen
— Die Reaktionsschnelligkeit
— Die Aufmerksamkeit und Konzentration
— Der Wille
— Der kollektive Geist
— Die Motivation»

Daraus zieht Mahlo folgende Schlüsse:

«1. Die Analyse der kleinen Spiele gemäss dieser Prinzipien erlaubt, die wichtigsten (und spezifischen) Spiele von den unwichtigeren zu unterscheiden, neue Spielformen zu finden oder bekannte zu modifizieren.
2. Es müssen immer auch die psychischen, intellektuellen und physischen Eigenheiten der verschiedenen Alterskategorien in Betracht gezogen werden.
3. Die physiologischen Ziele jedes Lektionsteils sind zu beachten. So müssen passende Spiele für das Einlaufen, für die Leistungsphase und den Ausklang gefunden werden.
4. Die Freude und Begeisterung sind wesentliche Bedingungen für einen pädagogischen Erfolg in der Spielausbildung. Synthetische erzieherische Spiele, ohne emotionellen Wert, nützen nichts.
5. Eine grosse Zahl von Spielen soll zur Verfügung stehen.
6. Die Spielausbildung der 1. Stufe orientiert sich in Richtung des zukünftigen Unterrichts der grossen Mannschaftsspiele. In den kleinen Spielen müssen vorbereitende Formen für die Sportspiele gesehen werden, weil sie die physischen und intellektuellen Voraussetzungen schaffen.
7. Es handelt sich vor allem um die frühzeitige Entwicklung der Grundfertigkeiten verbunden mit der Ballkontrolle. Dies kann im Unterricht nur erreicht werden, wenn gleichzeitig mehrere Bälle eingesetzt werden. Leider ist die Zahl solcher Spiele relativ klein. Es müssen unbedingt neue gefunden werden.
Ein harmonischer Uebergang zur sportlichen Spielausbildung und eine frühe Einführung der grossen Mannschaftsspiele in den Unterricht ist nur möglich, wenn das allgemeine taktische Verständnis der Schüler schon geschult wurde.»

2. Transfer

Wenn auch dieses Lernkonzept in gewisser Hinsicht relativ einfach und verführerisch scheint, und es unseren Ideen über die Einführung von Volleyball im J+S und im SVBV entspricht (ohne Zweifel kann die DDR schon vielversprechende Resultate ausweisen), so hat die Anwendung bei uns doch grosse Probleme aufgeworfen, die sehr wahrscheinlich auf mangelnde pädagogische Ausbildung unserer Leiter und Trainer zurückzuführen sind.

So sind beim Lernprozess Volleyball (oder zumindest einiger Elemente) durch kleine Spiele gewisse Gesetzmässigkeiten des Transfer offensichtlich; diese Gesetzmässigkeiten sind jedoch diskutabel und die Resultate der Erfahrungen oft umstritten, wie wir im folgenden sehen werden.

Wenn ein vorangegangener Lernprozess (kleine Spiele) einen neuen (Volleyball) begünstigt, so spricht man von einem positiven Transfer, im gegenteiligen Fall von einem negativen Transfer. Der Ausdruck Interferenz bedeutet, dass der vorangegangene Lernprozess den neuen stört; trotzdem kann von gewissen Erleichterungen profitiert werden.

Nachstehend werde ich einige Ueberlegungen über diese Transfer-Gesetze vorbringen, die den allgemeinen Transfer betreffen oder auch nur gewisse trennbare Komponenten des Volleyball-Lernens durch kleine Spiele.

Eines ist gewiss: *Transfer muss gelernt werden.*

Der Leiter muss unbedingt den Schüler auf gemeinsame Elemente oder Situationen, die transferiert werden sollen, sensibilisieren.

Der Leiter muss unbedingt einige Transfer-Phänomene kennen, sowie die Charakteristik des Volleyballs. In der Folge kann er analysieren und den Schüler auf das Erkennen von gemeinsamen Elementen aufmerksam machen. So spricht Le Boulch von Uebungen der ganzheitlichen Koordination [2]: «Es ist notwendig, dass das zu erreichende Ziel klar definiert ist und dem Schüler Möglichkeiten der Selbstkontrolle zugänglich gemacht werden.

Die Wahl der Situation hängt von den vorgängig angeeigneten Fähigkeiten und Fertigkeiten und der Motivation des Schülers ab. Die Situation muss für den Schüler einen ‚Sinn' haben und eine wirkliche Schwierigkeit enthalten, sonst interessiert sie ihn nicht...

Der Lehrer soll dem Schüler die Antwort nicht fixfertig servieren. Er verhindert so jegliche selbständige Arbeit des Schülers, jegliche Suche nach einer eigenen Lösung. Die Stereotypie kann vermieden werden, wenn die Ausführungsbedingungen oft varriieren.»

3. Analysen

Zu zwei wichtigen Punkten des Volleyball-Lernens möchte ich kurz einige Lösungen geben: zu Kondition und Technik.

3.1 Konditionstraining

Gewisse Spezialisten glauben, dass für einige Konditionsfaktoren ein positiver Transfer möglich wird bei der Ausübung von kleinen Spielen im Hinblick auf Volleyball.

Anlässlich des Transfer-Symposiums (Lit. 1) wurde klar ausgedrückt: «Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer sind Anteile der körperlichen Leistungsfähigkeit, deren Verbesserung im allgemeinen Konditionstraining verschiedenster Prägung sportartunabhängig angestrebt wird.» Zu diesen Faktoren zählen einige noch die Beweglichkeit, die auch nicht gelernt, sondern nur trainiert werden kann.

Mahlo präzisiert: «Die grosse Anzahl kleiner Spiele bietet eine weite Auswahlbasis in bezug auf ihren Wert für das Konditionstraining. Wir glauben also, dass die Spiele, wenn die Formen und Unterrichtsmethoden gut sind, ausgezeichnete Mittel zur konditionellen Ausbildung sind.

Das Vorhandensein oder nicht Vorhandensein von hohen physischen Qualitäten wirkt sich aus auf die Wahrnehmungsfähigkeit und die Situationsanalyse, auf das taktische Denken, aber auch auf die Mobilisation der physischen Kräfte.

Die physischen Qualitäten entwickeln sich vor allem durch den Einfluss folgender Werte:

— Umfang und Intensität der Leistung
— Zusammenhang von Leistung und Erholung
— Die Art der Uebungen.»

Diese Ausführungen lassen den Schluss zu, dass das Konditionstraining mit Hilfe von ausgewählten kleinen Spielen sich günstig auswirkt als Basis für ein später volleyballspezifisches Konditionstraining.

3.2 Erlernen der Technik

Die Mehrheit der Autoren scheint eher negative Transfer in diesem Bereiche festgestellt zu haben. So wurde am Symposium die Transfermöglichkeit des allgemeinen Geschicklichkeitstrainings diskutiert. «Diese Frage ist deshalb von besonderer Bedeutung, weil Geschicklichkeit das Erlernen neuer sportmotorischer Bewegungen und ihre Ausführung wesentlich erleichtert.»

Erste Untersuchungen zeigen mässige Wechselbeziehungen zwischen der allgemeinen Geschicklichkeit, wie sie durch den Rieder-Test gemessen wird und der Geschicklichkeit beim Fussball bzw. Volleyball, die durch den Lehrer eingeschätzt wird. Allerdings sind die Schätzurteile von Lehrern noch wenig zuverlässige Validitätskriterien, so dass eine gesicherte Interpretation dieser Befunde nicht möglich ist. Entwicklungspsychologische Befunde deuten darauf hin, dass ein Geschicklichkeitstraining im Vorschulalter und auf der Unterstufe der Volksschule am wirkungsvollsten ist. Mit zunehmendem Alter verfestigt sich ein einmal erworbenes Geschicklichkeitsprofil in zunehmendem Masse.»

Nach Knapp: «Der positive Transfer besteht aus der Tatsache, dass er nur wirksam wird, wenn zwei Situationen identisch sind. Er ist leichter und eher möglich, wenn ein Unterricht vorgängig erfolgte. Es ist empfehlenswert, die praktische Anwendung, wenn immer möglich in der allgemeinen Situation, in welcher die motorische Geschicklichkeit (skill) verlangt wird, zu verlangen.

Wenn man weiss, welche motorische Geschicklichkeit man lernen will, ist es besser, direkt diese Tätigkeit zu üben als sich in anderen zu versuchen, in der Hoffnung auf einen positiven Transfer.»

Mahlo sieht den Transfer positiver [4]: «Der Schule und dem spezialisierten Training kommt die Aufgabe zu, systematisch die Bewegungskombinationen zu entwikkeln, die im Spiel noch spezifischer sind, d. h. Abnahme — Zuspiel, Abnahme — Schuss aufs Tor usw. (für Volleyball wieder andere spezifische Kombinationen)... Eine systematische Schulung der Grundtechnik sollte, wenn immer möglich durch spezifische Uebungen geschen, und zwar schon in der Spielausbildung auf der ersten Stufe. Diese Uebungen sollten mit der grösstmöglichen Anzahl Bälle gespielt werden, um eine hohe Intensität zu erreichen. Wir haben festgestellt, dass diese Ausbildung in den ersten und zweiten Klassen Früchte trug.

Die systematische Schulung des taktischen Denkens und Handelns wie wir sie schon für die erste Stufe wünschen, verlangt von allem Anfang an eine korrekte Entwicklung der technischen Grundfertigkeiten.»

4. Belohnung

Anlässlich des Trainings der Damennationalmannschaft der DDR erstaunte mich ganz besonders, wie bei den schon ermüdeten Spielerinnen die Motivation durch kleine Spiele aufrecht erhalten werden konnte.

Zwei Gründe, unter anderen, können die Grundlage zu diesem Erfolg sein:

— Das Kennen der Resultate
— Die Belohnung

So gab der Trainer sofort nach jedem kleinen Spiel die Resultate und Ränge bekannt, und dies auf eine sehr systematische Art.

Die Belohnung bestand aus einem lobenden Kommentar des Trainers oder dem Applaus der andern Spielerinnen.

Die Ausübung der kleinen Spiele eignet sich sehr gut, um solche Gewohnheiten zu schaffen, die später im spezifischen Training angewendet werden können.

Gewisse Autoren haben diese Themen auf viel umfassendere Weise entwickelt, so z. B. Knapp [5]: «Wenn ein Individuum trainiert, ohne seine Resultate zu kennen, ist eine Verbesserung nicht sehr wahrscheinlich. In den Mannschaftssportarten kann sich ein Spieler am meisten steigern, der die Resultate seiner eigenen Aktionen am besten einschätzen kann...

Das Gesetz der Wirksamkeit bestätigt, dass das modifizierbare Verhältnis zwischen Stimulus und Reaktion verstärkt oder abgeschwächt werden kann, je nach der Beeinflussung durch Befriedigung oder Unlust. Diese affektive Beeinflussung muss die Reaktion so nahe wie möglich begleiten. Der Lehrer muss beim Schüler also befriedigende Gefühle wecken. Der Lernprozess ist abhängig von Befriedigung und Belohnung.» Cratty [7]: «Der Lernprozess wird oft bereichert durch die Wirkung irgend einer Art Belohnung, ob sie offensichtlich oder nur durch den Erfolg gekennzeichnet ist.»

Bemerkungen

Ich greife dem Ende des Artikels vor und unterbreite als Beispiel einige kleine vorbereitende Spiele sowie einige geleitete Spiele, die schon in mehreren Ausbildungskursen angewendet wurden.

Achtung: Gewisse Spiele verlangen schon die Kenntnisse technischer Gesten, die vorher unbedingt eingeführt werden müssten. Auf die Gefahr hin, gegen das eigentliche Ziel zu verstossen, muss der Leiter doch streng die Qualität der technischen Bewegung überwachen. Diese Art kleiner Spiele gehört schon eher in die Kategorie der geleiteten Spiele.

Bibliographie

[1] Revue Jugend + Sport ETS, Nr. 10 / 1975 und Nr. 4 / 1976 (Transfer).

[2] L'Education par le mouvement, J. Le Boulch, Ed. ESF, 1972.

[3] Les motivations des sportifs, M. Bouet, Ed. Universitaires, 1969.

[4] L'acte tactique, F. Mahlo, Ed. Vigot Frères, 1975.

[5] Sport et motricité, B. Knapp, Ed. Vigot Frères, 1971.

[6] Initiation aux sports collectifs, R. Gratereau, Ed. Bourrelier, 1957.

[7] Psychologie et activité physique, B. J. Cratty, Ed. Vigot Frères, 1974.

[8] Spielerziehung H.-J. Schaller, Verlag K. Hofmann, Band 56, 1975.

[9] Untersuchung zur Gruppendynamik von Ballspielmannschaften, H. Veit, Verlag K. Hofmann.

[10] Das sportliche Spiel, H. Noll, Bardtenschlager Verlag, München, 1975.

[11] Uebungsformen für die Sportspiele, G. Konzay. Sportverlag Berlin, 1973.

[12] Turnen und Sport in der Schule (Entwurf).

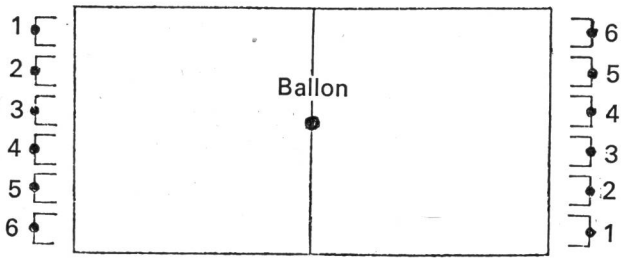
Beispiele kleiner vorbereitender Spiele

1. Ballrollen

Ziel: Reaktion, Beobachtung, taktisches Denken, Konzentration.

Die Schüler sind in 2 Gruppen aufgeteilt und sitzen hinter den Grundlinien, in der Mitte des Feldes liegt ein Ball.

Auf Pfiff versucht der erste Spieler jeder Gruppe den Ball hinter die eigene Linie zu rollen. Der Ball muss immer auf dem Boden bleiben. Es ist verboten, den Gegner zu stossen. 1 Punkt für die Mannschaft des Siegers.

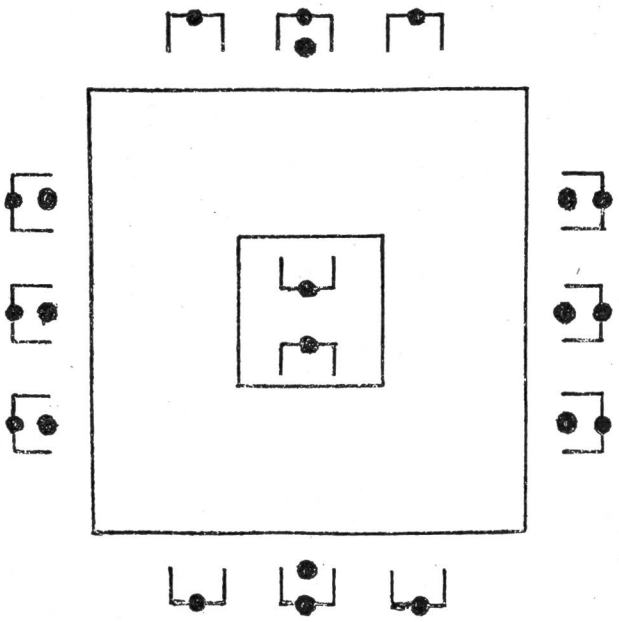


Ballon = Ball

2. Burgverteidigung

Ziel: Beobachtung, Reaktion, technische Fähigkeiten, taktisches Denken, Einsatz.

In der Mitte der Halle 4 Langbänke zu einem Quadrat zusammenstellen. 2 Verteidiger befinden sich im Quadrat; die anderen Schüler sind auch quadratisch aufgestellt, etwa 6 m von den Bänken entfernt. 8 Volleybälle befinden sich im Spiel und müssen mit beidhändigen Pässen ins Innere der Burg gespielt werden. Die beiden Verteidiger versuchen alle Bälle abzuwehren, aber nur mit Volleyballgesten: Block, beidhändiger Pass, Manchette einarmig und beidarmig. Ein Ball, der auf dem Boden der Burg liegt, kann also nicht mehr zurückgespielt werden. Wieviele Bälle sind nach 2 Minuten in der Burg am Boden?



3. Jedem seinen Ball

Ziel: Beobachtung, Konzentration, Reaktion.

In einer Hallenhälfte Bälle verteilen, soviel wie Schüler weniger einen. Die Schüler laufen frei im Raum, auf Pfiff muss jeder einen Ball berühren. Derjenige, der keinen Ball berührt, scheidet aus; (ebenso die Schüler, die beim Laufen Bälle mit den Füssen berühren.) Wer scheidet zuletzt aus?

4. Burgball

Ziel: Beobachtung, Reaktion, Blickfeld vergrössern.

3 Keulen werden in der Mitte der Halle zu einem Dreieck von 1 Meter seitlich aufgestellt. 1 Schüler hütet die Keulen vor den Bällen (1—2 Bälle) seiner Kameraden, die um ihn einen Kreis von 10 Meter Durchmesser bilden.

Der Hüter der Keulen darf die Bälle nicht mit den Füssen abwehren. Zeit messen für das Umwerfen der 3 Keulen.

5. Baskenspiel

Ziel: Taktisches Denken, technische Qualität, Reaktion, Mannschaftsgeist.

An einer freien Wand wird 1 m vom Boden weg ein Strich gezeichnet. Es werden Mannschaften von 2 Spielern gebildet. Abwechslungsweise muss ein Spieler der beiden Mannschaften den Ball mit der offenen Hand auf den Boden schlagen, so dass er über dem Strich an die Wand springt.

Gezählt werden die Fehler der beiden Mannschaften: Ball ausserhalb der Begrenzung, unter der 1-m-Linie, nicht korrekter Schlag, mehr als ein Auftreffer auf dem Boden.

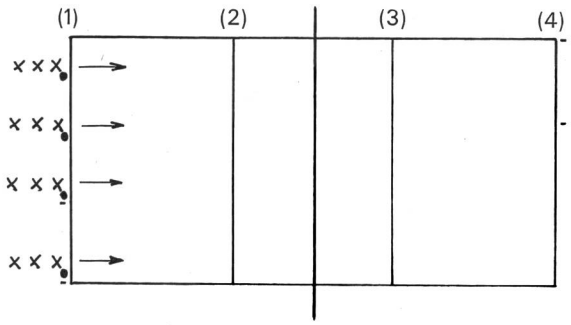
6. Stafette

Ziel: Reaktion — Schnelligkeit.

Der Spieler steht auf der Grundlinie (1) und rollt seinen Ball in Richtung der andern Grundlinie (4). Er darf erst starten, wenn der Ball über die 3-m-Linie seines Feldes gerollt ist und muss versuchen, den Ball so schnell wie möglich einzufangen.

— Wenn er ihn vor der zweiten 3-m-Linie (3) einfangen kann, übergibt er den Ball sofort dem nächsten Spieler.

— Wenn er ihn nicht vor dieser Linie (3) einfangen kann, muss er vor Ballübergabe die Grundlinie (4) berühren.



7. Feld leeren

Ziel: Technik — Schnelligkeit.

Auf jeder Seite des Netzes befindet sich eine Mannschaft mit gleicher Anzahl Bälle. Auf Zeichen des Leiters werfen die Spieler die Bälle, die sich in ihrem Feld befinden übers Netz. Welche Mannschaft hat nach gegebener Zeit weniger Bälle im eigenen Feld?

Varianten:

— beidhändiger Pass

— Anschlag von unten

— Tennisschlag.

8. Stafette

Ziel: Geschicklichkeit.

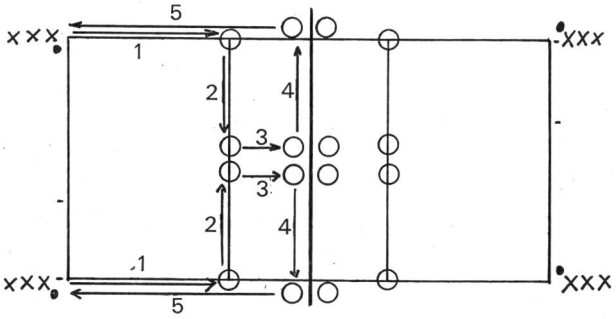
So schnell wie möglich den Kreis mit dem Ball berühren (Reihenfolge gemäss Zeichnung).

Verschiebungen:

1+3 Verschiebung vw. (normaler Lauf)

2+4 Verschiebung sw. (tiefer Galopp seitwärts)

5 Verschiebung rw. (Laufen rückwärts)



9. «Kantonespiel»

Ziel: Reaktion — Schnelligkeit — Technik.

Alle Spieler wählen den Namen eines Kantons und verteilen sich in der Halle. In der Mitte der Halle steht ein Schüler und wirft den Ball hoch. Gleichzeitig ruft er den Namen eines Kantons. Die andern flüchten so weit als möglich. Der aufgerufene Spieler ruft «Stop», sobald er den Ball gefangen hat. Er darf 3 Schritte gegen den nächststehenden Spieler gehen und muss versuchen, diesen mit dem Ball zu treffen.

Varianten:

— Statt zu werfen, spielt der aufrufende Spieler einen beidhändigen Pass über sich.

— Der aufgerufene Spieler nimmt den Ball mit einer Manchette ab, statt den Ball zu fangen.

— Die flüchtenden Spieler müssen beim «Stop» des Kameradenn eine Rolle oder einen Hecht ausführen.

— Statt mit einem Wurf den nächsten Spieler zu treffen, versucht er dies mit einem beidhändigen Pass oder mit einem Smash.

10. Fangspiel

Ziel: Technik — Spielübersicht.

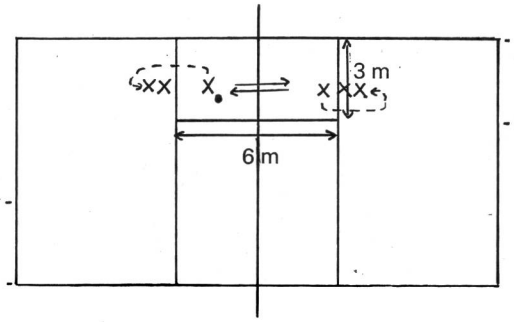
Alle Spieler bewegen sich in einem begrenzten Raum und jonglieren den Ball beidhändig über dem Kopf. Ein Verfolger versucht, auch mit Jonglieren, einen seiner Kameraden zu fangen.

11. Stafette

Ziel: Technik — Ueberblick — Schnelligkeit.

Ein Spielfeld von 6 x 3 m soll abgegrenzt werden. Zwei Kolonnen von ungefähr 3 Spielern stehen sich gemäss Zeichnung gegenüber. Der Spieler führt einen beidhändigen Pass übers Netz aus und schliesst sich hinter der Kolonne an. Der Spieler, der 3 Fehler begangen hat (schlechter Pass, Out, usw.), scheidet aus und muss gegen die Wand üben (z. B. beidhändiger Pass).

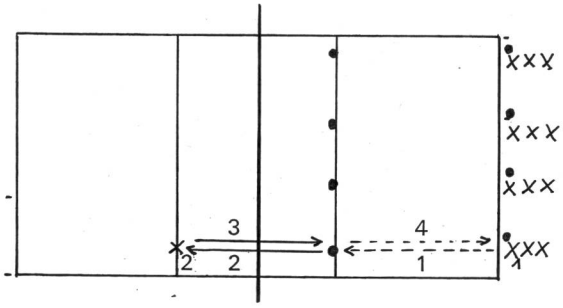
Welche Gruppe oder welcher Spieler kann am längsten spielen?



12. Stafette

Ziel: Technik — Schnelligkeit — Geschicklichkeit.

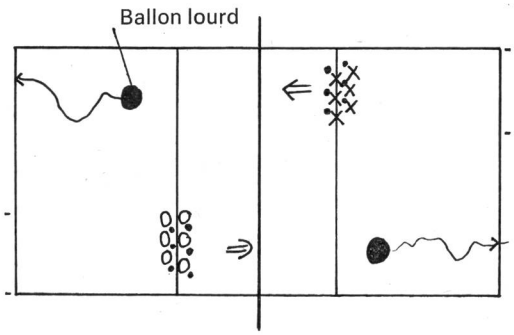
x1 springt mit seinem Ball bis zur 3-m-Linie (1), legt den Ball ab, nimmt den andern, den er x2 wirft (oder mit einem beidhändigen Pass zuspielt). x2 spielt mit einer Manchette zu x1 zurück (3); x1 fängt den Ball, legt ihn ab, nimmt den andern Ball auf und läuft zum nächsten Spieler (4).



13. Rollmops

Ziel: Technik — Schnelligkeit.

Welche Mannschaft kann den Medizinball schneller hinter die Grundlinie treiben?



Ballon lourd = Medizinball

— Mit beidhändigem Wurf übers Netz (Smashanlauf).

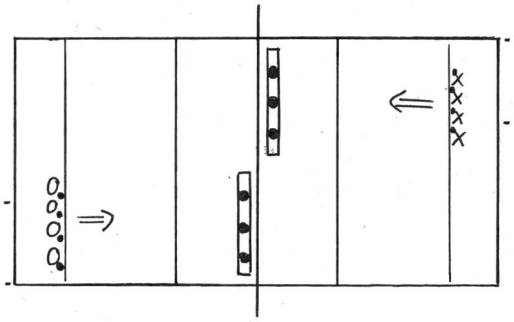
— Mit Smash (sich selber den Ball hochwerfen).

Andere Variante: Eine Matte an Stelle des Medizinballs legen und die Treffer zählen.

14. «Bombardierung»

Ziel: Technik.

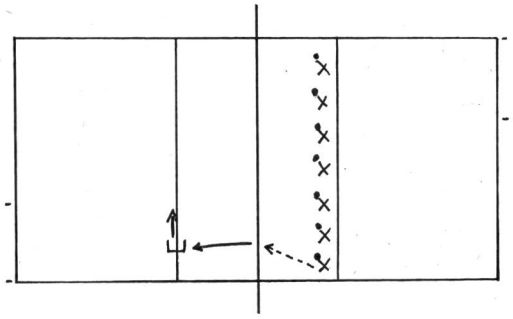
Auf jede Langbank werden drei Medizinbälle gelegt. Jede Mannschaft versucht mit Smash die Bälle zum Fallen zu bringen.



15. Bewegliches Ziel

Ziel: Technik — Beobachtung.

Der Leiter verschiebt sich auf die 3-m-Minie. Die Spieler versuchen mit Finten übers Netz das bewegliche Ziel zu treffen. Die Spieler werfen sich die Bälle selber auf.

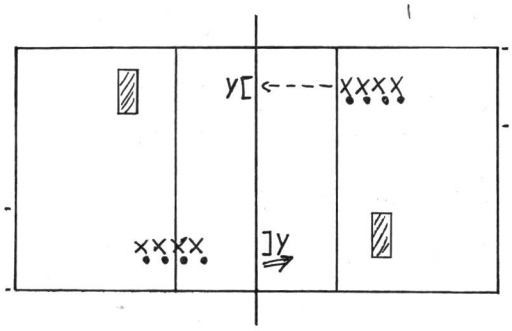


16. Die Mauer

Ziel: Blockbewegung — Sprungkraft — Stehvermögen.

Die Spieler (x) versuchen die gegenüberliegende Matte zu treffen. Wurf: beidhändig über den Kopf, Sprung am Netz. Spieler (y) versucht den Wurf abzuwehren (Block).

Wieviele Bälle treffen das Ziel?



17. Brennball

Ziel: Technik — Schnelligkeit.

x schlägt an und versucht ums Feld zu springen ohne sich abschiessen zu lassen (Matten = Freizone).

Jeder Lauf ums Feld zählt einen Punkt.

Wenn x seinen Anschlag verschlägt, stellt er sich an den Schluss der Kolonne.

Die Mannschaft O ist in Abnahmeposition im gegenüberliegenden Feld und versucht den Ball so schnell als möglich in den Reif zu bringen.

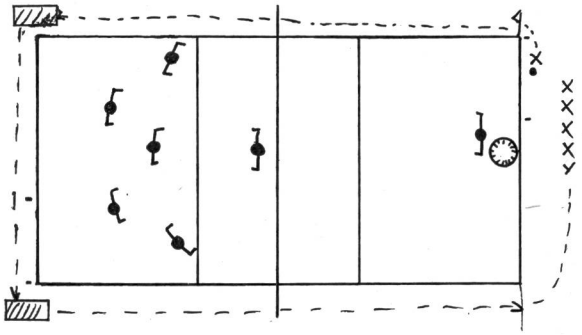
Die Mannschaft O kann Bonuspunkte sammeln, wenn

— der Anschlag mit einer Manchette abgenommen werden kann, so dass ein zweiter Spieler den Ball bevor er den Boden berührt, auffangen kann,

— oder wenn folgender Spielzug zustande kommt: Manchette - Pass - Pass übers Netz,

— oder Manchette - Pass - Smash.

Wenn eine der Mannschaften eine gewisse Anzahl Punkte hat, werden die Rollen gewechselt.



18. Geleitetes Spiel 3:3

Ziel: Technik — taktisches Denken.

Es müssen 3 Ballberührungen in jedem Feld ausgeführt werden. Während dieser Zeit müssen die andern Spieler gewisse Aufgaben lösen:

— alle müssen sich die Hand geben

— alle müssen die Grundlinie berühren.

19. Geleitetes Spiel 3:3

Ziel: Technik — Konzentration.

Die 6 Spieler einer Mannschaft sind in zwei 3er-Gruppen unterteilt und stehen sich am Netz gegenüber. Die 6 Spieler der andern Mannschaft warten ausserhalb des Feldes auf ihren Einsatz.

Die Gruppen im Feld spielen normal oder nach gegebenen Weisungen (wie unten verlangt).

Wieviele Netzüberquerungen kann die Mannschaft total ausführen, bevor ein Fehler passiert? Mannschaft nach jedem Fehler auswechseln oder nach 5 Versuchen.

Folgende Spielzüge können verlangt werden:

— Manchette - Pass - Pass

— Manchette - Pass - Smash

— Manchette - Pass - Finte

Intervalle

Nichts war da
als er und ich
als das Aschenrund
und die feine Nadel
die von einem Strich
zum andern sprang

Und zwischen Aschenrund
und Nadel
lief er unentwegt
um seine Form —
Form des Leibes
Form des Lebens
aus dem Spiel der Beine
mit der Kraft des Herzens

Er und ich
das Aschenrund
die feine Nadel
wir verstanden uns
und fanden uns zusammen
in neu erworb'nem
Freiheitsdrang!

Walter Müller