

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2010)

**Heft:** 61

**Artikel:** Volleyball

**Autor:** Schnyder-Benoit, Nicole / Reinmann, Philipp / Schütz, Philipp

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992357>

### 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:** 18.02.2026

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

P 516·486

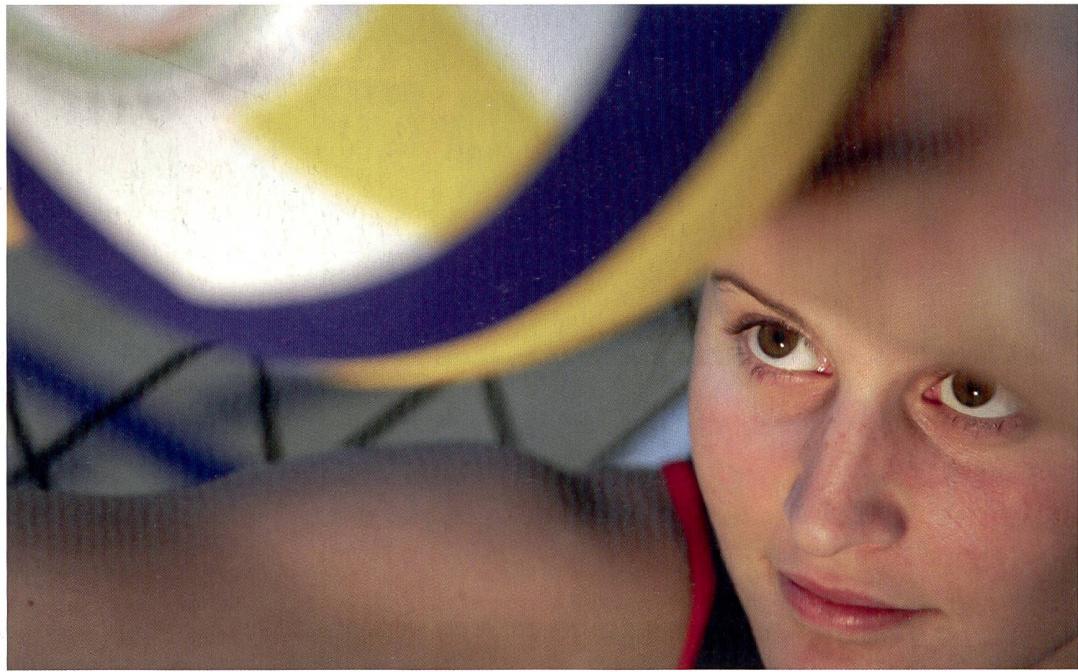
# Volleyball

**mobile**  
praxis

# 61

BASPO & SVSS

**Sto.**



Mit 220 Mitgliederverbänden ist Volleyball der meistverbreitete Sport überhaupt. Nach Schätzungen beteiligt sich heute ein Sechstel aller Menschen weltweit aktiv oder als Zuschauer mit Volleyball. In der Schweiz gehört Volleyball bei den Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren zu den beliebtesten Vereinssportarten. Höchste Zeit, sich in dieser Praxisbeilage intensiv mit dem Phänomen Volleyball zu befassen.

Autor/-in: Nicole Schnyder-Benoit, Philipp Reinmann, Philipp Schütz

Redaktion: Francesco Di Potenza

Fotos: Philipp Reinmann; Zeichnungen: Philipp Reinmann; Layout: Monique Marzo

**V**orbei sind die Zeiten, als Sportlehrpersonen ihre Schülerinnen und Schüler 6:6 spielen liessen, kaum Bewegung im Spiel war, der Ball sich hart und schwer anfühlte und am Ende der Lektion die Lust auf Volleyball vergangen war. Heute bedienen sich Trainer moderner Spielformen, arbeiten in Kleingruppen, fördern Bewegung, Kommunikation und Austausch.

Volleyball ist Teamwork, fördert die Zusammenarbeit, schult Wahrnehmung – und ist unglaublich schnell. Die besten Spieler der Welt schmettern den Ball mit über 140 Stundenkilometern übers Netz.

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

• Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

## Bewegung im Zentrum

Weil Volleyball technisch anspruchsvoll ist und der Ball im Gegensatz zu anderen Spielsportarten nicht gehalten werden kann, scheint Volleyball für Einsteiger schwierig zu erlernen zu sein. In dieser Praxisbeilage finden Sie, geordnet nach dem sportmotorischen Modell, eine breite Auswahl an Übungen, die mit Kindern und Jugendlichen im Unterricht eingesetzt werden können.

Im Zentrum steht dabei immer die Bewegung: Kleinfeldspiele, spielnahe Übungsabfolgen und Handlungsketten sorgen dafür, dass sich die Spieler und Spielerinnen mit Spass und Abwechslung weiterentwickeln können.

## Schach mit 140 km/h

- Grösste Spieler: 205 bis 210 cm
- Angriffshöhe: 340 bis 370 cm
- Ballwechsel: 8 bis 10 Sekunden
- Angriffsschlag: bis zu 140 km/h
- Spieldauer: 85 Minuten im Durchschnitt
- Zuschauerzahlen: Bis 20 000 pro Spiel

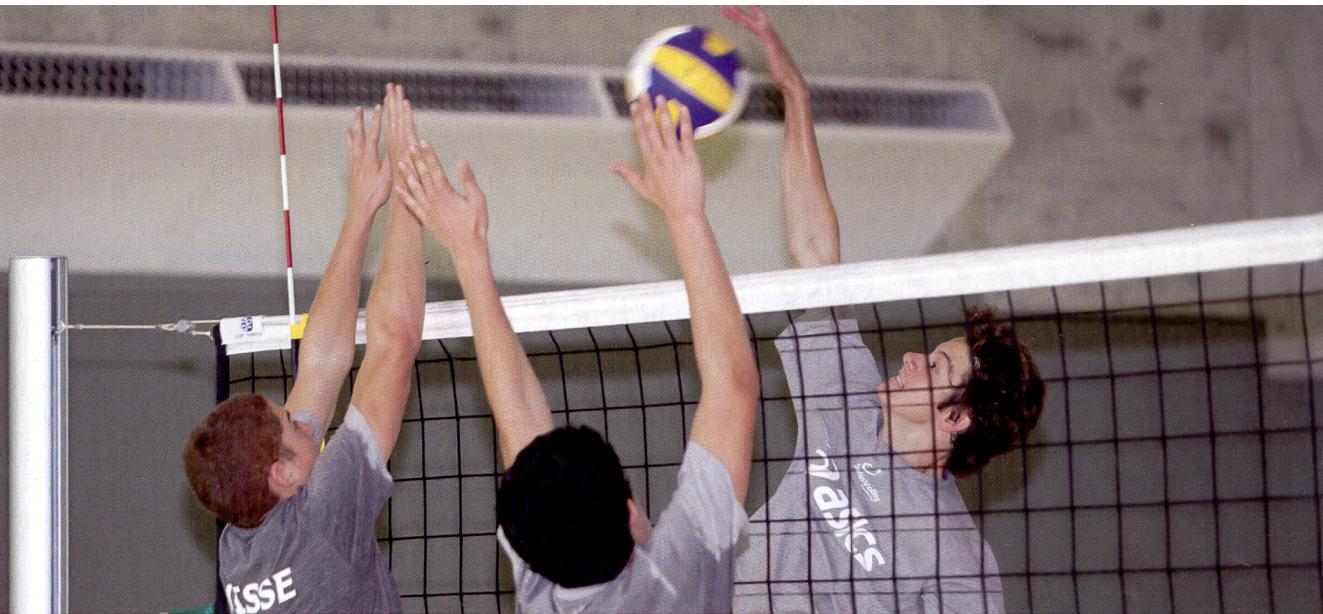
## Gemeinsam feiern

Weil sich im Volleyball niemand auf dem Spielfeld verstecken kann, sind Zusammenarbeit und Kommunikation unerlässliche Elemente für das Gelingen. Sich zusammen absprechen, gemeinsame Spielzüge entwickeln, das Feld abdecken, die Netzzone kontrollieren – nichts macht mehr Spass als eine gemeinsame Strategie zu finden. Wenn bei 24:23 der entscheidende Punkt gelingt, dann sind Teamwork und höchste Präzision in derselben Sekunde vereint. Wir wünschen Ihnen mit der vorliegenden Praxisbeilage eine kurzweilige Lektüre und einige neue Erkenntnisse. ■

ETH-Bibliothek



EM000006756787



# Vom 1 mit 1 zum 6 gegen 6

Wie in allen Spielsportarten führt die Spielentwicklung im Volleyball über eine variantenreiche Ausbildung in Kleingruppen. Schülerinnen und Schüler sollen möglichst viel Spielerfahrung in 2er- und 3er-Teams sammeln. Dies fördert die Bewegung auf dem Feld, ermöglicht viele Ballkontakte und beschleunigt das individual- und gruppentaktische Lernverhalten.

Die untenstehende Tabelle zeigt ein mögliches Vorgehen in der Spieldausbildung der Kinder und Jugendlichen vom 1 mit 1 zum 6 gegen 6. Die Organisation mit Längsnetz fördert viele Ballberührungen.

Spielform	Technische Elemente
Ball über die Schnur	Werfen und Fangen
1 mit/gegen 1	Pass und Manchette
3 mit/gegen 3	Aufschlag von unten, Annahme von unten
2 mit/gegen 2	Angriff im Sprungpass/Angriff aus dem Stand Verteidigungstechniken
4 mit/gegen 4	Aufschlag von oben einführen/Angriff mit Anlauf/Einerblock
6 mit/gegen 6	Schnellangriff/Verteidigungssysteme

## Tipps und Tricks

- Spielformen wählen, die den Kindern möglichst viele Ballkontakte ermöglichen.
- Zeit geben: die Netz- oder Schnurhöhe am Anfang höher als normal einstellen.\*
- Raum füllen: die Feldgröße bei Einsteigern begrenzen.\*\*
- Flugbahnberechnung erleichtern: mit leichteren Bällen spielen.
- Spiel verlangsamen: zu Beginn einmal Ball fangen pro Spielzug erlauben.
- Mit vom Trainer zugeworfenen Bällen die Intensität steuern.

\* Offizielle Netzhöhen: Minivolleyball 2,05 m, anschliessend 2,15 m bis 2,24 m (Frauen) und 2,43 m (Männer).

\*\* Offizielle Feldgrößen: Minivolleyball: 4,5 m × 6 m → 7 m × 7 m.

## Neue Regeln

Das Volleyballspiel hat sich in den letzten Jahren stetig entwickelt. Dies ist nicht zuletzt auf einige wichtige Regeländerungen zurückzuführen. Für Einsteiger spielen die internationalen Regeln allerdings keine Rolle. Vielmehr sollen Sportlehrpersonen eigene Regeln und Variationen verwenden, um den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden (Feldgröße anpassen, Ball fangen, Netzhöhe variieren, Anzahl Spieler verändern usw.).

Wer auf dem neusten Stand sein will, kann unter folgendem Link die neusten Regeln herunterladen:  
[www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch) > Statuten/Reglemente > Indoor.

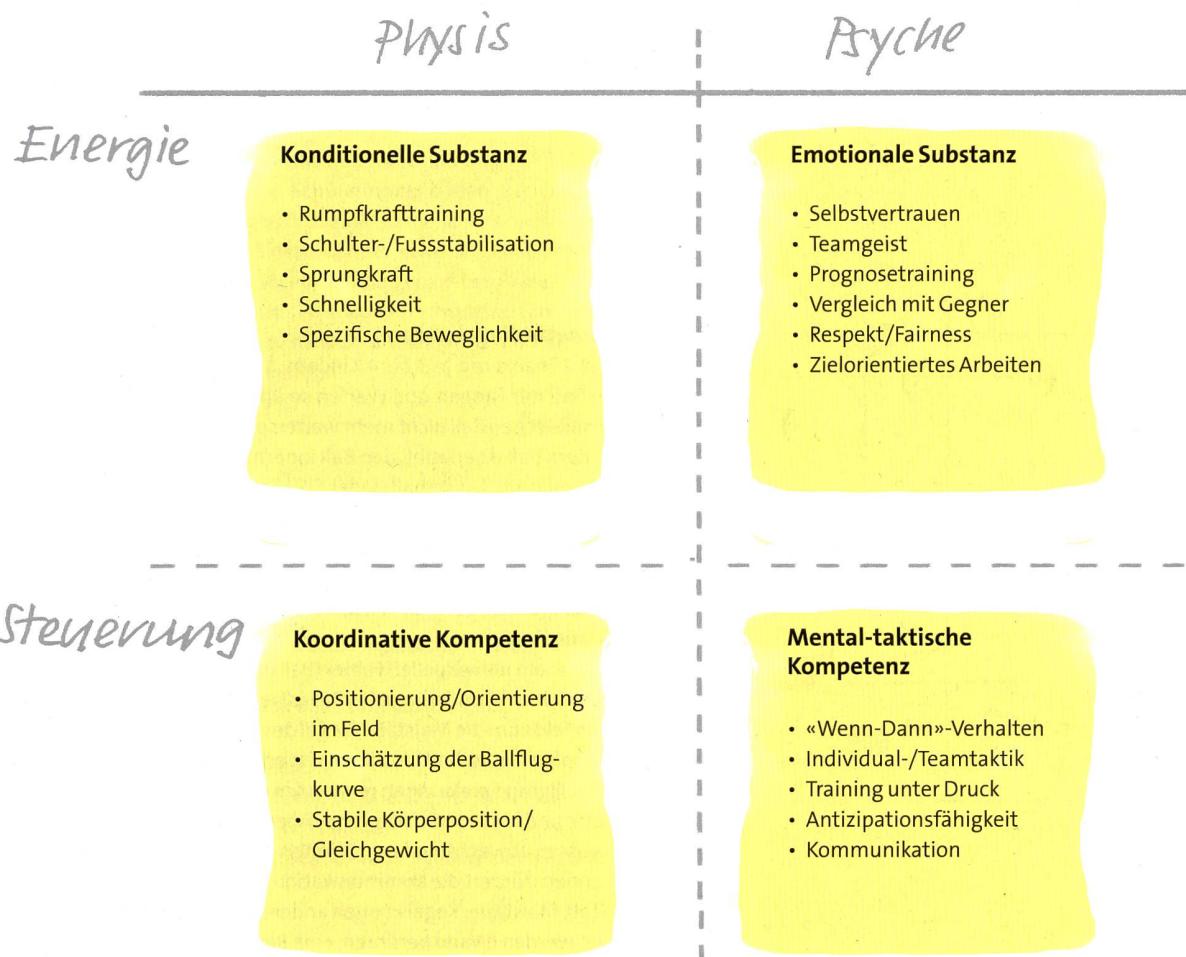
ETH-ZÜRICH

15. Feb. 2010

BIBLIOTHEK

# Sportmotorisch eingebettet

Volleyball ist ein dynamischer Teamsport, der viel Schnellkraft und ein hohes Mass an Kommunikation erfordert. Spielerinnen müssen lernen, schnell Entscheidungen zu treffen, individual- und teamtaktische Strategien umzusetzen und als Team zu funktionieren.



**Wir danken den drei Autoren für ihre wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage**

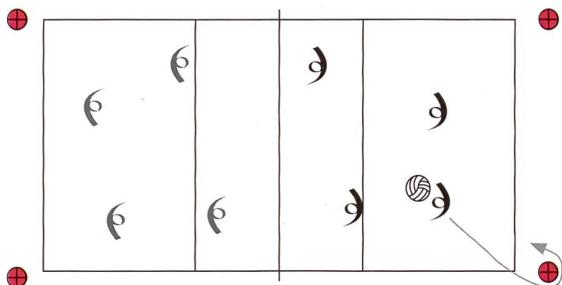
**Philipp Reinmann** (links) ist Zuspieler bei Lausanne UC NLA und Dozent an der EHSM.

**Nicole Schnyder-Benoit** ist J+S Fachleiterin Volleyball und Dozentin an der EHSM.

**Philipp Schütz** ist Mitarbeiter der Trainerbildung am BASPO, Press-Delegate des Europäischen Volleyball-Verbandes und NLA-Trainer von SAGRES Neuenburg.

# Von Schmetterlingen und Turbinen

Separate Übungen zur konditionellen Substanz im Volleyball (Rumpfkrafttraining, Sprungschule, Schulter- und Fussstabilisation, propriozeptives Training, intermittierendes Training) gibt es in vielen Publikationen (siehe Literaturliste Seite 15). Auf der folgenden Doppelseite befassen wir uns mit integriertem Konditionstraining, einerseits in Spielformen, andererseits in Übungsateliers. Dies hat den Vorteil, dass die begrenzte Hallenzeiten möglichst optimal genutzt werden kann.



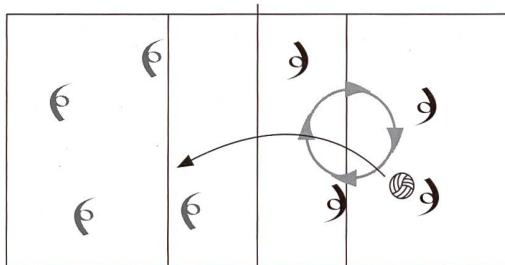
## Schmetterlingsknoten

**Wie?** 2 Teams mit je 3 bis 4 Kindern, 1 Ball. Die Teams spielen sich den Ball mit Fangen und Werfen so über das Netz zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Verschiebung mit dem Ball ist erlaubt, den Ball innerhalb des Teams zuspielen ist nicht erlaubt. Ausserhalb jeder Spielfeldecke steht in 1 Meter Abstand ein Maßstab/Kegel. Der Spieler, der den Ball über das Netz geworfen hat, muss um einen Maßstab rennen, bevor er wieder am Spiel teilnehmen darf.

**Wozu?** Intermittierende Ausdauerbelastung.

### Variationen:

- Bei einem individuellen Fehler (Ball ins Aus oder ins Netz geworfen, Fehler beim Fangen des Balles) rennt der Spieler ausserhalb des Felds um die Maßstäbe/Kegel des Gegners.
- Abspielen innerhalb des Teams ist erlaubt. Alle an der Aktion beteiligten Spielerinnen rennen um den Maßstab/Kegel.
- Rote und blaue Maßstäbe verwenden: Die Spieler eines Teams müssen abwechselnd um die roten resp. blauen Maßstäbe/Kegel rennen (förderst die Kommunikation innerhalb des Teams).
- Statt Maßstäbe/Kegel können andere Zusatzaufgaben verwendet werden (Wand berühren, eine Bewegungsaufgabe ausführen usw.).



## Turbine

**Wie?** Wie Schmetterlingsknoten, aber statt einer Zusatzaufgabe rotieren die Spielerinnen im Uhrzeigersinn um eine Position, sobald sich der Ball beim Gegner befindet. Zuerst spielen die Teams miteinander, anschliessend gegeneinander.

**Wozu?** Schnelligkeit mit spezifischen Verschiebungen.

### Variationen:

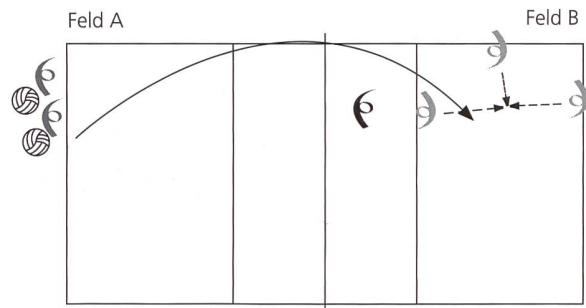
- Statt Werfen/Fangen mit Volleyregeln (drei Ballkontakte).
- Punkte von Spielern mit farbigem Leibchen zählen doppelt.
- Je nach Bedürfnis eine Position fix, die anderen Positionen mit Rotation (Ausbildung von spezifischen Anforderungen).

### Wer baggert am Besten?

**Wie?** 2 Spieler auf Seite A servieren abwechselnd mit hohem Rhythmus. Auf Seite B spielt ein Spieler 8 Bälle in Folge mit Manchette zum Fänger am Netz. Dabei startet der Spieler von verschiedenen Ausgangspositionen (3-Meter-Linie, Grundlinie, Seitenlinie usw.). Nach 8 Annahmen tauschen der Annahmespieler und der Fänger die Plätze. Anschliessend wechseln beide Paare die Seiten. Wer ist schnell genug, um eine präzise Annahme zu spielen?

**Wozu?** Schnelligkeitsausdauer, Antizipation der Flugbahn.

**Variation:** Erleichtern: bei Einsteigern den Ball mit gestreckten Armen fangen.

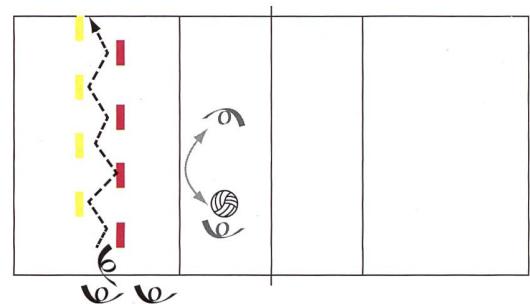


### Schnell laufen, genau passen

**Wie?** Auf beiden Seiten wird mit Bodenmarkierungen ein kurzer Laufparcours ausgelegt. Die Schülerinnen bilden 2er-Gruppen. 15 Sekunden lang Laufparcours (kleine, schnelle Verschiebungen), 30 Sekunden lang Pässe in 5 Meter Entfernung als aktive Erholung (auf hohe Qualität achten). Wer spielt die genauesten Pässe?

**Wozu?** Schnelligkeitsausdauer, Präzision in ermüdetem Zustand.

**Variation:** Statt Laufparcours können andere vorermüdende Formen (z.B. Sprünge) gewählt werden.



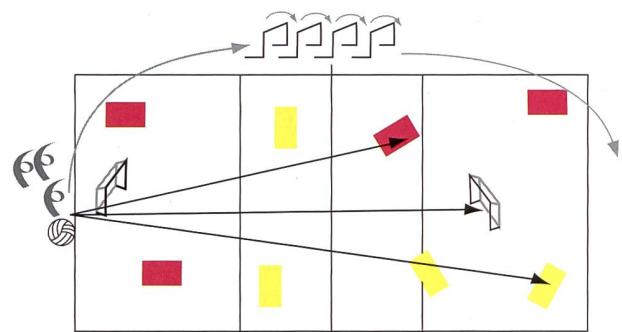
### Voll ins Schwarze

**Wie?** Auf beiden Seiten sind mit Matten, Unihockeytoren, Malstäben usw. Ziele im Feld aufgestellt. Die Spielerinnen schlagen je 3x hintereinander auf das gleiche Ziel auf. Anschliessend wechseln sie die Seite, indem sie auf der Längsseite des Feldes Bewegungsaufgaben lösen (Sprungparcours, Slalom, Hüpfformen usw.). Wer trifft trotz Müdigkeit am meisten?

**Wozu?** Schnelle Erholung nach Belastung anstreben.

**Variationen:**

- Mit Annahmespielern als Zielen.
- Die Ziele geben unterschiedliche Punkte. Die Spieler zählen ihre Treffer. Wer schafft am meisten Punkte?
- Nicht der Aufschläger wählt sein Ziel aus, sondern der nächste Spieler gibt das Ziel vor.



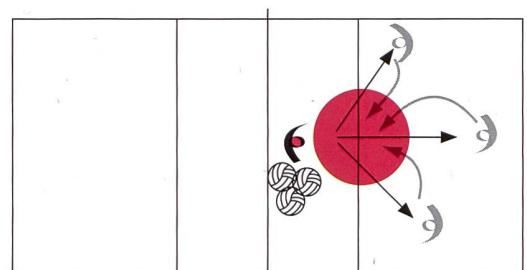
### 3 Spieler, 81 m<sup>2</sup>

**Wie?** 3 Spieler verteilen sich im Feld, jeder in einer definierten Zone. Der Trainer steht auf der gleichen Spielfeldhälfte am Netz und wirft Bälle in verschiedene Zonen. Die Spieler verschieben sich möglichst rasch und helfen sich gegenseitig, das ganze Spielfeld abzudecken und den Ball hoch in die Mitte zurückzuspielen. 20 Sekunden Belastung, anschliessend 20 Sekunden Pause (nächste Dreiergruppe kommt ins Feld). Wer lässt keine Bälle auf den Boden fallen?

**Wozu?** Reaktionsschnelligkeit, Kommunikation.

**Variationen:**

- Bei Fortgeschrittenen kann die Übung mit Angriffen von der gegenüberliegenden Seite durchgeführt werden (abwechselnd von Position 2 und 4; der Trainer wirft den Angreifern den Ball an).
- Mit Integration von Blockspielen.



# Übung macht den Meister

Volleyball ist ein sehr technischer Sport. Die Grundbewegungen müssen neu erlernt werden, da es sich bei volleyballerischen Gesten nicht um Alltagsbewegungen handelt. Ein hohes Mass an koordinativer Fähigkeit erleichtert das Lernen der technischen Grundelemente, ohne die nur schwer ein Spiel zustande kommt.

<p><b>Pass</b></p> <p><b>Technik-Knotenpunkte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Position zum Ball:</b> Der Spieler befindet sich unter dem Ball.</li> <li>• <b>Ballberühring:</b> Der Ball wird mit allen Fingern gespielt.</li> <li>• <b>Impulsgebung:</b> Sie geschieht durch die Ganzkörperstreckung mit fliessendem, rhythmischen Übergang.</li> </ul> <p><b>Handlungsabsichten beim Pass</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dem Angreifer erlauben, sich auf ein Ziel auszurichten.</li> <li>• Dem Angreifer alle Winkel bzw. Richtungen ermöglichen.</li> </ul>	<p><b>Pass über die Schnur</b></p> <p><b>Wie?</b> Spieler A wirft den Ball zu B, B fängt den Ball in der Zuspiel-Position (siehe Knotenpunkte) und wirft ihn zurück zu A. Wer schafft 10 Wiederholungen ohne Fehler?</p> <p><b>Wozu?</b> Flugbahneinschätzung, Position unter den Ball.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B wirft sich den Ball selbst an und spielt ihn zurück zu A.</li> <li>• B nimmt den Ball von A im Pass an und fängt ihn anschliessend.</li> <li>• B nimmt den Ball von A an, spielt einen Zwischenpass und spielt ihn anschliessend mit einem Pass zurück zu A (Spielfluss).</li> </ul>
<p><b>Manchette</b></p> <p><b>Technik-Knotenpunkte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Position zum Ball:</b> Körper hinter dem Ball.</li> <li>• <b>Ballberühring:</b> Ball vor der Körperlängsachse auf dem mit leicht aufgedrehten Unterarmen gebildeten Spielbrett spielen.</li> <li>• <b>Impulsgebung:</b> Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse, vorwärts-aufwärts aus den Beinen (Arm-Rumpf-Winkel bleibt nahezu konstant).</li> </ul> <p><b>Handlungsabsichten bei der Manchette</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Ball im Spiel halten, damit wir unser Spiel aufbauen können.</li> <li>• Dem Mitspieler Raum und Zeit geben.</li> <li>• Dem Mitspieler alle Möglichkeiten geben.</li> </ul>	<p><b>Balanceakt</b></p> <p><b>Wie?</b> Ein Ball muss auf gestreckten Armen durch einen abgesteckten Parcours balanciert werden. Welches Team schafft den Parcours ohne Ballverlust schneller zu durchlaufen?</p> <p><b>Wozu?</b> Ballgefühl erlangen, stabile Körperposition/Gleichgewicht.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Laufparcours setzen (Slalom durch Pylonen, laufen im Zick-Zack, im Kreis laufen usw.).</li> <li>• Für die Ballübergabe muss eine Manchette an einer bestimmten Position zum nächsten Läufer gespielt werden.</li> </ul>
<p><b>Angriff</b></p> <p><b>Technik-Knotenpunkte</b></p> <p><b>Anlauf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-Schritt-Rhythmus (Orientierungs-, Stemm- und Beistellschritt).</li> <li>• Senken des Körperschwerpunktes und Armschwung.</li> </ul> <p><b>Schlagbewegung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bogenspannung aufbauen.</li> <li>• Impulsgebung: Schlagarmschulter wird nach vorne gebracht, der Ellenbogen wird peitschenartig zum Ball gestreckt.</li> <li>• Ballberühring: Der Ball wird so hoch wie möglich senkrecht über der Schulter mit gestrecktem Arm und offener Hand geschlagen (Energie nach oben).</li> </ul> <p><b>Handlungsabsichten beim Angriff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Punkt machen.</li> <li>• Den Gegenangriff erschweren.</li> </ul>	<p><b>Bälle pflücken</b></p> <p><b>Wie?</b> Den Ball aufwerfen und mit gestreckten Armen im Sprung im höchsten Punkt über sich fangen. Anschliessend mit Anlaufschritt, später mit Armschwung und Anlauf. Wer schafft es, den Ball im höchsten Punkt zu fangen?</p> <p><b>Wozu?</b> Rhythmisierung im Angriff.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwerfen des Balles ein- und beidhändig (welche Variante geht am Besten?) und jeweils beidhändig fangen.</li> <li>• Wie erste Variation, aber mit Zusatzaufgaben nach dem Aufwerfen des Balles (Klatschen, Boden/Fersen berühren, Drehung machen usw.).</li> <li>• Sich zu zweit den Ball mit einem Sprungpass zuspielen.</li> <li>• Ball stark auf den Boden prellen und mit korrektem Anlaufrhythmus fangen.</li> </ul>

### Spielfluss

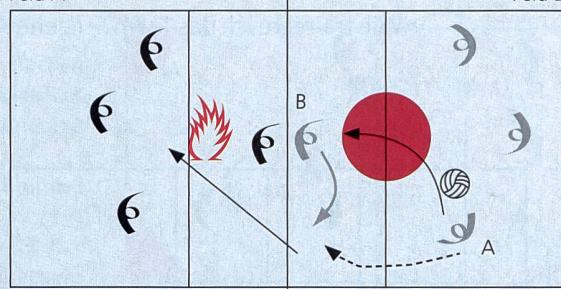
**Wie?** Zwei 4er-Teams stehen im Feld und spielen miteinander. Der über das Netz gespielte Ball wird gefangen und in die rote Zone geworfen. B verschiebt sich zum Ball und spielt ihn parallel zum Netz zu A zurück. A spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel zurück auf Feld A. Wer schafft 20 Netzüberquerungen?

**Wozu?** Positionierung/Orientierung im Feld.

#### Variationen:

- Alle Ballberührungen im oberen Zuspiel.
- Nach jeder Ballüberquerung wechseln die Spieler eines Teams die Plätze.
- Nach der Ballüberquerung müssen die Spieler eine Aufgabe erfüllen (in der Mitte des Feldes zusammenkommen, hinter die Grundlinie rennen usw.).
- Erschweren: Der 2. und 3. Ball muss im Sprung zugespielt werden. Die 1. Ballberührung darf eine Manchette sein (Spielform gegeneinander).

Feld A



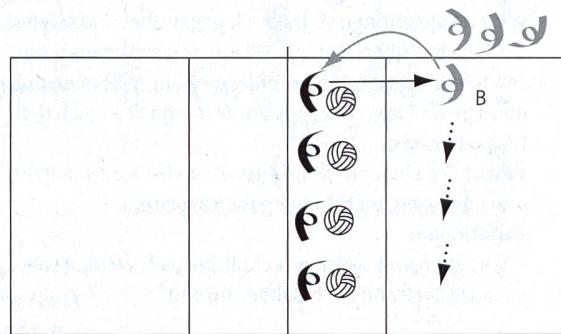
### Manchettenparcours

**Wie?** Spieler B kommt von der Seite her ins Spielfeld und spielt den vom Netzspieler A zugeworfenen Ball mit Manchette zurück. Nach dem Spielen verschiebt sich Spieler B nach links und spielt den nächsten Ball mit Manchette zurück. Wer schafft es in 3 Durchgängen am meisten Bälle präzise auf den Spieler am Netz zurückzuspielen?

**Wozu?** Stabile Körperposition, Positionierung im Feld, Einschätzung der Ballflugkurve.

#### Variationen:

- Mit Kegeln die Verschiebung steuern (Zick-Zack-Kurs).
- Bälle werden von den Netzspielern abwechselungsweise kurz und lang geworfen.
- Die Netzspieler können den Schwierigkeitsgrad durch schwieriges Anwerfen erschweren.



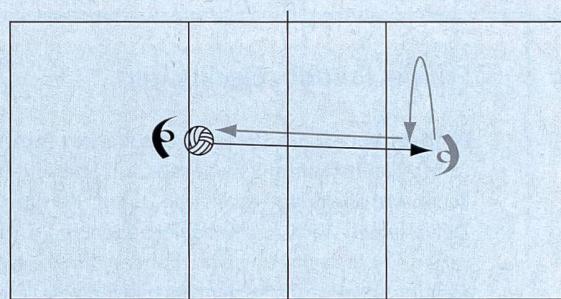
### Hau den Ball

**Wie?** 2 Spieler stehen sich gegenüber und schlagen den Ball mit einem kontrollierten Schlag übers Netz auf ihren Mitspieler. Dieser fängt den Ball, wirft ihn hoch und spielt den Ball mit einem präzisen Schlag wieder zurück. Wer spielt den Ball mit grösstmöglicher Abschlagshöhe kontrolliert ins gegnerische Feld?

**Wozu?** Einschätzung der Ballflugkurve.

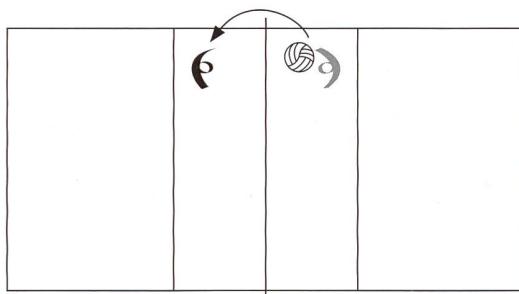
#### Variationen:

- Erschweren: Ball im Sprung angreifen.
- Der Ball muss mit Manchette verteidigt werden.



# Zufrieden mit sich und dem Team

Im Volleyball schöpfen die Spieler viel Energie aus dem Team und den persönlichen Erfolgserlebnissen. Es liegt an den Sportlehrpersonen, diese beiden Quellen zu nutzen und zu stärken. In jedem Training kann die emotionale Substanz mit einbezogen werden, wenn sich die Trainer die Frage «Wie trainiere ich das Team?» (siehe Kasten) bereits in der Vorbereitung stellen.



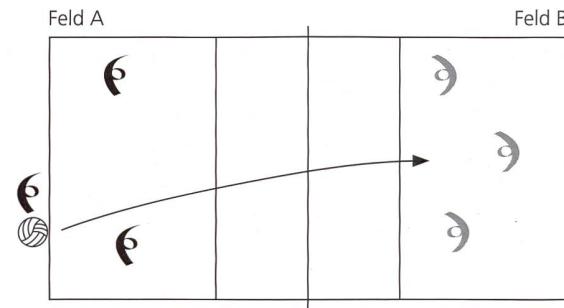
## Wozu bin ich fähig?

**Wie?** 2 Spielerinnen stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball übers Netz zu. Sie müssen im Voraus schätzen, wie oft sie dies ohne Fehler ausführen können und dann in der Praxis überprüfen. Wer schafft es, sich richtig einzuschätzen?

**Wozu?** Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen und an den eigenen Zielvorgaben arbeiten.

### Variationen:

- Vorgeben, mit welcher Technik gespielt werden soll.
- Ganze Drehung nach Ballberührungen.



## Wir punkten

**Wie?** Team A bringt den Ball 6 x ins Spiel, indem es den Ball übers Netz wirft. Team B nimmt den Ball an und es wird ausgespielt. Team B muss im Voraus sagen, wie viele Punkte es aus den 6 Bällen holen wird. Anschließend serviert Team B auf Team A. Schafft es ein Team nicht, die angekündigten Punkte zu erspielen, kriegt es eine zweite Chance. Wer schafft es, das gesteckte Ziel zu erreichen?

**Wozu?** Die Stärken des Teams realistisch einschätzen und an den Zielvorgaben arbeiten.

**Variation:** Es kann auch 4 gegen 4 gespielt werden.

## Friede, Freude, Eierkuchen

Ein lernfreundliches Unterrichtsklima, das Fehler zulässt und Lernfortschritte betont, dient dazu, Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Vor allem das Setzen und Überprüfen von realistischen Zielvorgaben stärkt das Selbstvertrauen und steigert die Motivation. Die Inszenierung der Übungen und die Atmosphäre im Training tragen entscheidend dazu bei, ob die Lernenden Spass und Zufriedenheit empfinden und motiviert sind, Herausforderungen anzunehmen. Folgende Fragen sollten sich die Lehrer stellen, um optimale Voraussetzungen für positive Gefühle zu begünstigen:

- Was ist das Ziel einer Übung oder einer Spielform?
- Kennen die Lernenden das Ziel?
- Ist das Ziel für alle erreichbar oder muss differenziert werden?

- Sind Erfolgserlebnisse möglich?
- Korrigiere ich die Lernenden bezüglich des Ziels?
- Können die Lernenden ausprobieren und lasse ich Fehler zu?
- Lobe ich sie, wenn sie es erreicht haben? Auch für kleine Fortschritte?
- Fördere ich Erlebnisse in der Gruppe?
- Gewähre ich Mitspracherecht?
- Verhält sich das Team nach gemeinsam erarbeiteten Commitments?

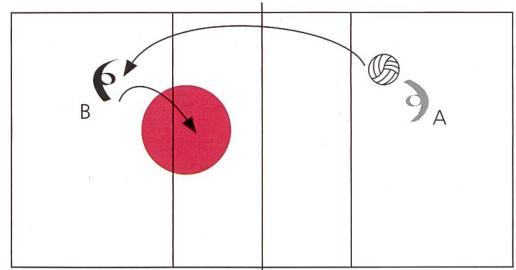
### Ab ins Haus

**Wie?** 2 Spieler stehen sich gegenüber. A wirft den Ball übers Netz zu B, B spielt eine Manchette. Wer schafft es den Ball selbst in der 3 m Zone im «Haus» zu fangen?

**Wozu?** In einer vorgegebenen Zone annehmen und den Ball so hoch spielen, dass genügend Zeit bleibt, um ihn selbst zu fangen.

**Variationen:**

- Wer schafft 5 Punkte?
- Der Service wird nicht mehr geworfen, sondern geschlagen.
- Ein Team aus 3 Spielern in der Annahme. Ein Mitspieler fängt den Ball im Haus.



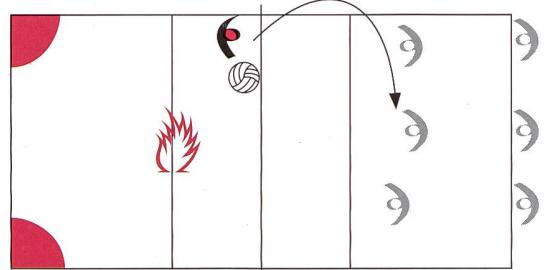
### Zone treffen

**Wie?** 3 Spielerinnen stehen in der Annahme. Der Lehrer wirft einen einfachen Ball übers Netz, den das Team annimmt und aufbaut. Welches Team schafft es anschliessend, den Angriffsbau in die definierten Zonen (siehe Kasten unten) zu spielen?

**Wozu?** Mit dem Angriff eine Absicht verfolgen und ihn auf ein bestimmtes räumliches Ziel ausrichten.

**Variationen:**

- Der Lehrer serviert 3 Bälle nacheinander, woraus das Team 2 Punkte machen muss.
- Ein Spieler serviert den Ball und verschiebt sich ins Feld. Der Angreifer muss den Ball so spielen, dass der Verteidiger den Ball nicht berühren kann.

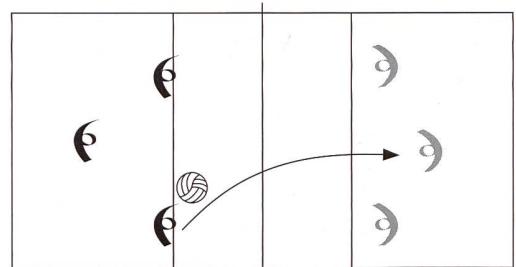


### Miteinander gehts besser

**Wie?** 2 Teams spielen miteinander. Jedes Team muss den Ball 3x berühren, bevor er übers Netz gespielt wird. Wer schafft es, den Ball 6x fehlerfrei übers Netz zu spielen?

**Wozu?** Sich im Team im Spielaufbau unterstützen und den Ball fehlerfrei übers Netz spielen.

**Variation:** Erleichtern: Der Ball darf einmal gefangen werden.



### Gemeinsam sind wir stark

**Wie?** 2 Teams spielen gegeneinander. Jedes Team muss den Ball 3x berühren, bevor er übers Netz gespielt wird. Der Spieler, der die zweite Berührung spielt (der Passeur), ruft dem Angreifenden zu, wohin er den Ball ins gegnerische Feld spielen soll. Welches Team schafft es, die Löcher des Gegners zu treffen?

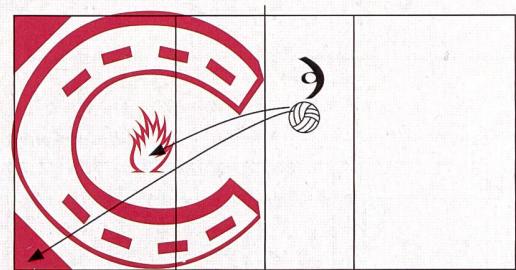
**Wozu?** Kommunikation im Team, den Punkt suchen.

**Variation:** Erleichtern: Der Ball darf einmal gefangen werden.

### Zonenspiel

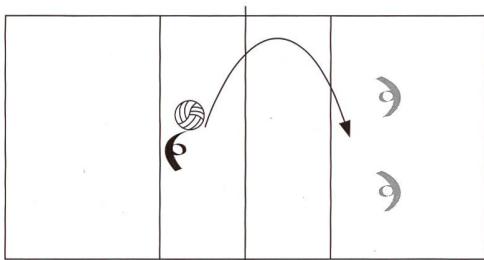
Beim Spielen gegeneinander wird versucht, den Gegner am Weiterspielen zu hindern. Dies gelingt, wenn der Ball in eine schwer zu verteidigende Zone gespielt wird. Es werden 3 Zonen unterschieden:

1. Lagerfeuer (die Mitte des Spielfeldes treffen und Kommunikationsprobleme beim Gegner provozieren).
2. Hufeisen (die Randzonen des Spielfeldes treffen).
3. Spinnennetz (die Ecken des Spielfeldes treffen).



# Entscheide bei 140km/h

Im Volleyball steht der Ball während des Spiels nie still, und die Berührung des Balls ist nur von ganz kurzer Dauer. Diese Tatsache bedingt eine optimale Wahrnehmung der wichtigen Informationen und eine rasche, der Situation angepasste Handlungentscheidung. Das Trainieren solcher «Wenn-Dann»-Situationen verbessert die taktische Kompetenz. Die Entscheide werden sowohl individuell (Individualtaktik) oder im Kollektiv (Teamtaktik) gefällt. Im Training sollte beides verbessert werden. Merke: Hinter jeder Ballberührung steht eine Absicht.

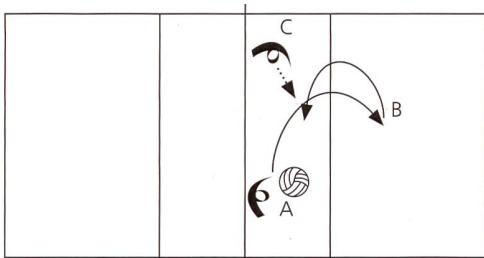


## Augen auf...

**Wie?** Ein Schüler wirft den Ball in hohem Bogen übers Netz zu zwei Gegenspielern, die in der Annahme stehen. Diese spielen den Ball hoch und fangen ihn auf. Wer schafft es, möglichst früh zu erkennen, auf wen der Ball fliegt und «ich» zu rufen?

**Wozu?** Wahrnehmung, Antizipation.

**Variation:** Erschweren: Der Ball wird nicht gefangen, sondern zugespielt und übers Netz zurück zum Aufschlagenden gespielt.

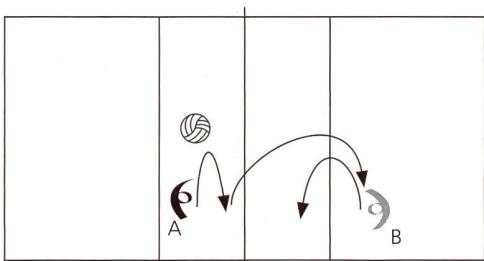


## Was jetzt?

**Wie?** Schüler A wirft den Ball in hohem Bogen auf B, der den Ball mit Manchette annimmt und hoch in die Mitte des Feldes spielt. C muss aufgrund der Ballflugbahn entscheiden, ob er das Zuspiel zu A oben (wenn er genügend Zeit hat) oder unten (wenn er nicht mehr unter den Ball kommt) spielen muss. Wer kann sich möglichst früh richtig entscheiden?

**Wozu?** Wahrnehmung, Antizipation.

**Variation:** Erschweren: A spielt den von C zugespielten Ball direkt weiter zu B.



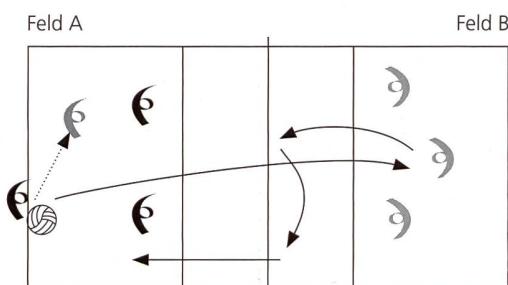
## 1 mit 1

**Wie?** 2 Schüler stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball nach 2 Berührungen (Manchette und Pass) übers Netz zu. Nachdem A den Ball mit Manchette angenommen hat, schaut er zu B – der ihm eine Zahl anzeigt – und spielt den Ball mit Pass zurück. Zeigt B eine gerade Zahl an, wird der Ball im Stand zurückgespielt; zeigt B eine ungerade Zahl an, wird der Ball im Sprung gespielt. Wer schafft es, die Zahl laut zu sagen und den Ball korrekt übers Netz zu spielen?

**Wozu?** Ballkontrolle, Aufmerksamkeit auf den Gegenspieler lenken.

### Variationen:

- Erleichtern: Spieler A wirft sich den Ball selbst zu, schaut und spielt; B fängt den Ball ab und wirft ihn sich selbst auf.
- Erschweren: Ball übers Netz mit 3 Berührungen; ungerade Zahl = Angriff, gerade Zahl = Finte.



## Kuckuck, wo bin ich?

**Wie?** Team A serviert auf Team B, das aufbaut und angreift. Servicespieler A begibt sich ins Feld und verschiebt sich in eine Spielfeldhälfte. Schafft es der Angreifer des Team B, in die Feldhälfte anzugreifen, wo sich der Servicespieler nicht befindet? Der Ball wird normal ausgespielt. Team A serviert 6 x bevor die Rollen getauscht werden. Wie viele Punkte erzielt Team B?

**Wozu?** «Wenn-Dann»-Entscheidungen fallen mit Hilfe von visuellen, aber auch akustischen Reizen, indem die Mitspieler kommunizieren.

**Variation:** Wenn das Zuspiel hoch ist, muss der Angreifer den Ball im Sprung spielen; wenn er zu spät kommt, spielt er den Ball im Stand.

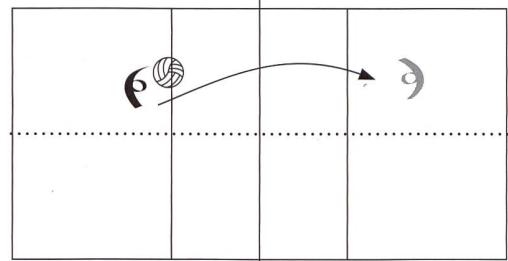
**Wohin gehts?**

**Wie?** Der Ball wird mit einem beidhändigen Wurf von unten ins Spiel gebracht. Im Spiel 1 gegen 1 wird der Ball direkt mit Manchette übers Netz gespielt. Wer schafft es, den Ball beim Gegner auf den Boden zu bringen oder den Gegner zu einem Fehler zu zwingen?

**Wozu?** Individualtaktik fördern; Schwachstellen des Gegners wahrnehmen und ausnutzen.

**Variationen:**

- Erleichtern: Der übers Netz gespielte Ball kann gefangen, sich selbst angeworfen und mit Manchette rüber gespielt werden.
- Es müssen 2 Ballberührungen gemacht werden.
- Es dürfen 1 oder 2 Ballberührungen ausgeführt werden.

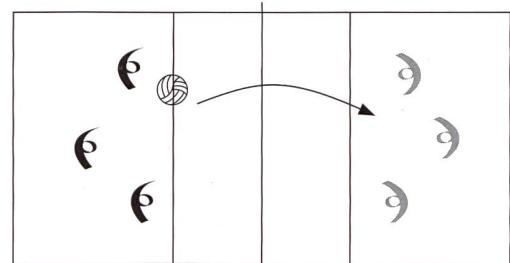
**Die Lösung finden**

**Wie?** Zwei 3er-Teams spielen gegeneinander auf 15 Punkte. Alle 3 Spieler müssen den Ball berührt haben, bevor er übers Netz gespielt wird. Pro Durchgang werden spezielle Aufgaben gestellt und die Regeln verändert. Wer schafft es, möglichst schnell eine effiziente Taktik zu entwickeln, die zum Sieg führt?

**Wozu?** Die gestellte Aufgabe situationsangepasst lösen.

**Variationen:**

- Die 3-m-Zonen beider Seiten sind tabu (Wassergraben).
- Ein Spieler im Team trägt ein farbiges Leibchen. Nur er darf den Ball übers Netz spielen.
- Eine Ballberührung muss mit einem anderen Körperteil ausgeführt werden als mit den Armen/Händen.

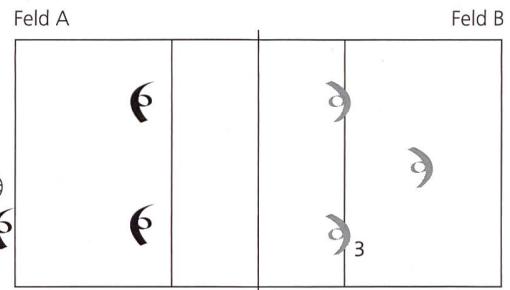
**Dem Druck standhalten**

**Wie?** Team A serviert auf Team B. Spieler B3 muss 5 Punkte erzielen. Begeht er 2 Fehler hintereinander, beginnt er wieder bei null. Wer braucht am wenigsten Versuche?

**Wozu?** Dem Druck standhalten und Lösungen finden.

**Variationen:**

- Erleichtern: Bei 2 Fehlern in Serie wird nur ein Punkt abgezogen.
- Erschweren: Punkt Nummer 4 und 5 müssen nacheinander erfolgen, ansonsten wird wieder bei null begonnen.

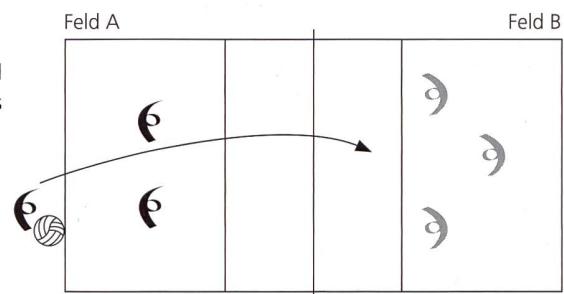
**Jetzt wird's eng**

**Wie?** Team A serviert 6 Bälle auf Team B, das aufbaut und angreift. Der Ball wird ausgespielt. Team B muss von diesen 6 Bällen 4 Punkte erzielen. Wer schafft es im 1. Versuch?

**Wozu?** Dem Druck standhalten.

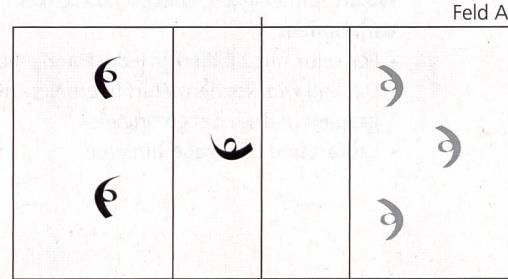
**Variationen:**

- Erleichtern: Von den 6 Bällen müssen nur 2–3 Punkte erzielt werden.
- Erschweren: Bei direkten Fehlern (Ball ins Aus oder ins Netz) beginnt das Team wieder bei null Punkten.

**3:3 – Spitze hinten oder vorne?**

**Spitze hinten (Feld A):** Beim situationsgebundenen Angriffsaufbau entscheidet der Spieler, in Abhängigkeit vom Annahme- und Abwehrort, in der jeweiligen Spielsituation, über welche Position gespielt wird bzw. welcher Mitspieler das Zuspiel ausübt.

**Spitze vorne:** Beim positionsgebundenen Angriffsaufbau sind Zuspielposition und Zuspieler von vornherein festgelegt.



# Beispielektion

Volleyball ist ein Bewegungsspiel, das auch so vermittelt werden soll. Übungen mit vielen Ballberührungen, Laufwegen und tiefen Fehlerquoten tragen dazu bei, dass Volleyball als lustvolles Spiel erlebt wird. Vor und nach jeder Ballberührung passieren Verschiebungen im Raum, die in den Übungen und Spielformen mit einbezogen werden sollen (Handlungsketten). Das Lektionsthema «Spielaufbau im 3:3» zieht sich wie ein roter Faden durch die 90 Minuten und die Übungen bauen aufeinander auf und werden variiert. Die immer gleich grossen Teams erleichtern die Organisation während des Trainings.

## Einleitung

### Ball über die Schnur

**Wie?** Die Teams (3:3) spielen sich den Ball mit Fangen und Werfen so über das Netz/die Schnur zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Der Spieler, der den Ball übers Netz/die Schnur geworfen hat, muss um einen Maßstab/Kegel rennen, bevor er wieder am Spiel teilnehmen kann. Ball zuspielen innerhalb des Teams und Verschiebungen mit Ball sind nicht erlaubt. Als Fehler zählen: Der Ball geht ausserhalb des gegnerischen Feldes oder im eigenen Feld zu Boden, eine Spielerin berührt das Netz/die Schnur, ein Spieler betritt oder übertritt die Mittellinie.

**Wozu?** Herzkreislauf anregen, den Ball mit Absicht übers Netz werfen, als Team funktionieren.

#### Variationen:

- Bei einem direkten Fehler (Ball ins Aus oder Netz werfen), rennt die Spielerin, DIE den Fehler verursacht hat um das gegnerische Feld.
- Wird der Ball von hinter 3 m geworfen, wird ein Netzpfosten berührt; wird von innerhalb der 3 m geworfen, wird ums Hütchen gerannt.
- Der 1. Ball wird mit Manchette zu einem Mitspieler gespielt, der den Ball fängt und rüber wirft.

## Stafette

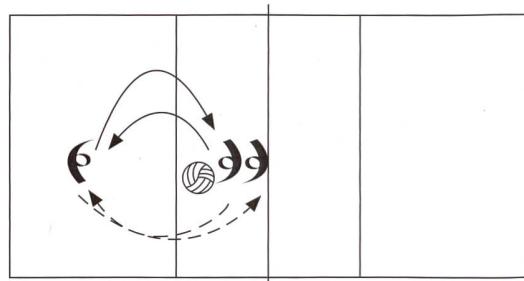
**Wie?** Die 3er Teams stehen hinter der Grundlinie, der vorderste Schüler hat einen Ball. Auf «los» wird der Ball Richtung Netz geprellt, übers Netz geworfen und auf der anderen Seite wieder aufgefangen. Der Ball wird zurückgetragen und dem hintersten Schüler durch die gegrätschten Beine zum vordersten gerollt, der daraufhin startet. Welches Team ist am Schnellsten durch?

**Wozu?** Schnelligkeit, Ballgeschicklichkeit.

#### Variationen:

- Dasselbe mit 2 Bällen, in jeder Hand einen.
- Der Ball wird vor dem Wurf übers Netz noch ins Netz gespielt und wieder gefangen.
- Laufart und Übergabe variieren.

## Einspielen



**Wie?** 2 Spielerinnen stehen hintereinander am Netz mit dem Ball und eine 3. Spielerin steht im Feld. Der 1. Spieler läuft dem gespielten Ball hinterher und wechselt die Seite. Der Ball am Netz wird mit Pass gespielt, der im Feld mit Manchette. Welches Team schafft 10 fehlerfreie Wiederholungen?

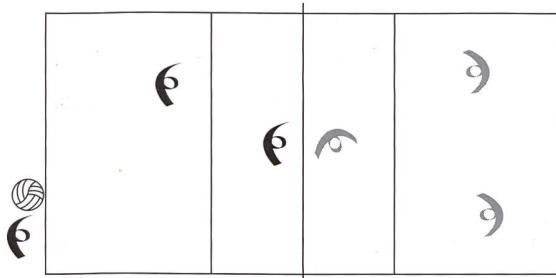
**Wozu?** Schnelles Verschieben und Orientieren, Ball hoch spielen, um Zeit zu geben.

#### Variationen:

- Feldspieler stellt sich den Ball mit Manchette auf und spielt mit Pass zum Mitspieler.
- Netzspieler variiert zwischen kurzen und langen (aber hohen) Bällen.

## Hauptteil

### Ganzheitliches Spiel



**Wie?** Zwei 3er-Teams (Spitze vorne) stehen sich gegenüber. Es darf im Angriff nicht gesprungen und der Ball nur hinter die gegnerischen 3 m gespielt werden. Das Zuspiel erfolgt durch den Passeur am Netz (Spitze vorne). Welches Team hat zuerst 7 Punkte?

**Wozu?** Spielaufbau über den positionsgebundenen Zuspieler.

#### Variationen:

- Erleichtern: Es darf eine Ballberührung gefangen werden.
- Gelingt der Spielaufbau über 3 Spieler und wird mit Angriff abgeschlossen, zählt der Punkt doppelt.

### Annahme

**Wie?** Spieler A wirft den Ball übers Netz auf B, welcher den Ball annimmt und selbst innerhalb der 3 m fängt. A wirft abwechselnd 4 Bälle auf B und C. Wird die Annahme innerhalb der 3 m gefangen, gibt es einen Punkt. Wer schafft am meisten Punkte?

**Wozu?** Flugball antizipieren (Konzentration), hohe Annahme, die einen Aufbau erlaubt.

#### Variationen:

- Annahme auf C, welcher sich 1 m vom Netz befindet.
- C spielt anschliessend einen Pass zu B.
- A variiert den Service.

## Ausklang

### Ballmassage

**Wie?** Schüler A liegt auf dem Bauch und schliesst die Augen. Schüler B rollt den Ball in kleinen Kreisen mit Druck auf Rücken, Gesäß, Beine, Schulter von A. Achtung: nicht auf der Wirbelsäule und den Kniekehlen rollen!

**Wozu?** Abschlussritual.

### Miteinander

**Wie?** 2 Teams spielen miteinander, jedes Team berührt den Ball 3 x, die zweite Berührung wird vom Netzspieler ausgeführt und parallel zum Netz gespielt. Wie oft schaffen es die beiden Teams, den Ball übers Netz zu spielen?

**Wozu?** Konzentration und Präzision.

#### Variationen:

- Der Ball, der übers Netz geht, muss diagonal gespielt werden.
- Der Ball, der übers Netz geht, muss longline gespielt werden.

### Wettkampfform

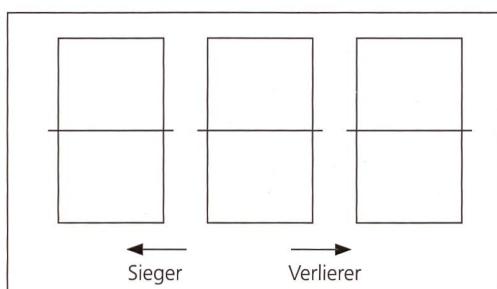
**Wie?** Team A serviert 6 Bälle auf Team B, welches Punkte machen kann. Wird das Zuspiel von der Position 3 gespielt, zählt der damit erzielte Punkt doppelt. Welches Team macht mehr Punkte?

**Wozu?** Anwenden des erlernten Spielaufbaus.

# Jetzt gehts ums Punkten!

Spielerische Wettkampfformen gehören zu den Höhepunkten in der sportlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sich mit anderen zu messen ist für viele junge Sportlerinnen eine grosse Herausforderung. Die im Unterricht gewonnenen konditionellen, koordinativen, emotionalen und mental-taktischen Fähigkeiten können in Wettkampfformen sinnvoll geübt und angewendet werden.

**Ligaturnier:** Welches Team kann in der höchsten Liga spielen?



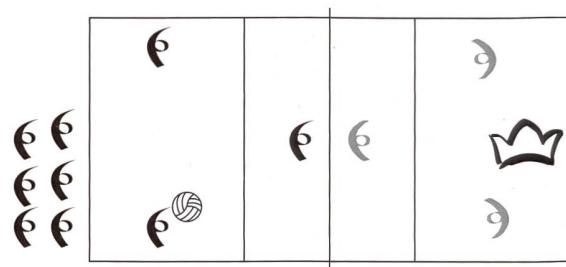
**Wie?** Es wird während einer bestimmten Zeit um Punkte gespielt. Nach der Spielzeit gehen die Sieger ein Feld «nach oben» und die Verlierer ein Feld «nach unten». Die untersten und obersten Teams bleiben fix. Bei Punktegleichstand wird ein Entscheidungspunkt gespielt.

**Wozu?** Individual-/Teamtaktik, Teamgeist.

**Variationen:**

- Der Punkt zählt nur, wenn der Gegenspieler den Ball nicht mehr berühren kann.
- Man kann den Punkt nur gewinnen, wenn man aufschlägt.
- Die Spieler nehmen die erzielten Punkte von Match zu Match mit.

**King's Court:** Welches Team ist das Beste auf einem Feld?

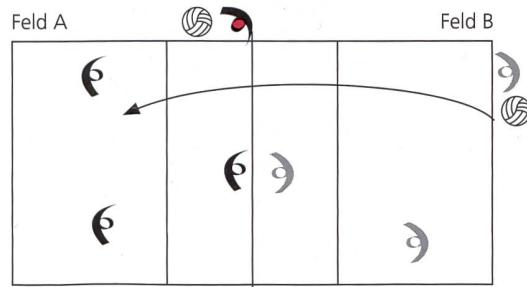


**Wie?** Es spielen 3 bis 4 Teams. Eine Seite wird als «King's Court» definiert. Auf dieser Seite darf nur spielen, wer den Punkt im Spiel gewonnen hat. Der Ball wird von den Herausforderern ins Spiel gebracht. Die herausfordernden Teams wechseln sich untereinander ab. Nur das Team auf der «King»-Seite kann punkten.

**Wozu?** Punkten in Wettkampfsituation.

**Variationen:**

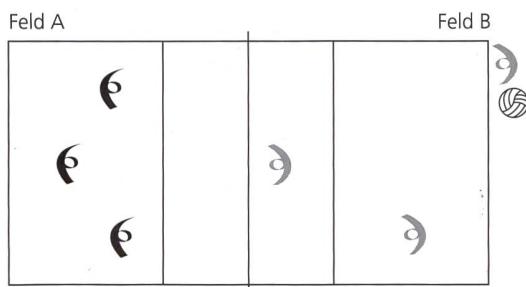
- Die Herausforderer müssen 2 Punkte gewinnen, um auf die Siegerseite zu gelangen.
- Service ist bei den «Königen» (Fokus auf Block-Verteidigung).
- Ein Punkt auf der «King»-Seite muss durch einen vom Trainer eingeworfenen Ball bestätigt werden.

**Wash: Wer punktet in Serie?**

**Wie?** 2 Teams stehen sich gegenüber. Team B schlägt 2x auf, Team A versucht 2x zu punkten. Gelingen Team A 2 Punkte in Folge, wirft der Trainer vom Spielfeldrand Team A einen Gratisball zu. Schliesst Team A auch diesen Ball erfolgreich ab, erhält es einen Big-Point. Gewinnt B einen der 3 Bälle, wechselt das Anspiel zu Team A und Team B erhält die Chance auf 3 erfolgreiche Bälle und damit auf einen Big-Point.

**Wozu?** Leisten unter Druck.

**Variation:** Kann mit beliebigen Punktformen variiert werden.

**18–21: Wer holt den Rückstand auf?**

**Wie?** Team A ist in der Annahme in einer vom Trainer bestimmten Aufstellung. Team B schlägt auf. Spielstand: 21–18 für Team B. Wer gewinnt den Satz? Nach Satzende eine Position rotieren.

**Wozu?** Angriffsaufbau 1 konstant erfolgreich abschließen. Dosierung von Sicherheit und Risiko am Aufschlag.

**Variation:**

- Je nach Spielniveau den Anfangsspielstand variieren. Bei Einsteigern ist das aufschlagende Team meistens im Vorteil (18–21 fürs aufschlagende Team), später eher das annehmende Team (21–18 fürs aufschlagende Team).

**Literatur**

- Papageorgiou, A.; Czimek, V.: **Volleyball sportlich lernen**. Meyer & Meyer Verlag, 2007.
- Lehrmittel Sporterziehung: **Spielen** (Broschüre 5). Verlag SVSS.
- Nussbaum, P.; Ferrari, I.: **Volleyball kinderleicht**. Verlag Brunner AG, 1998.
- Meier, M.; Nussbaum, P.: **Volleyball für Kinder**. Verlag Brunner AG, 1997.
- Hegner, J.: **Physis – Theoretische Grundlagen**. Sportmedien EHSM, 2009.
- Weber, A.; Hunziker, R.: **Physis – Praktische Beispiele**. Sportmedien EHSM, 2009.
- Schnyder, N.: **Volleyball, Spielentwicklung in der Grundausbildung**. BASPO J+S, 2007.
- [www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch) > Downloads für Trainer.
- [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Sportarten > J+S-Kids > Downloads > Einführungslektionen > Volleyball
- [www.fivb.org](http://www.fivb.org) > Programmes > Technical Video Evaluation.

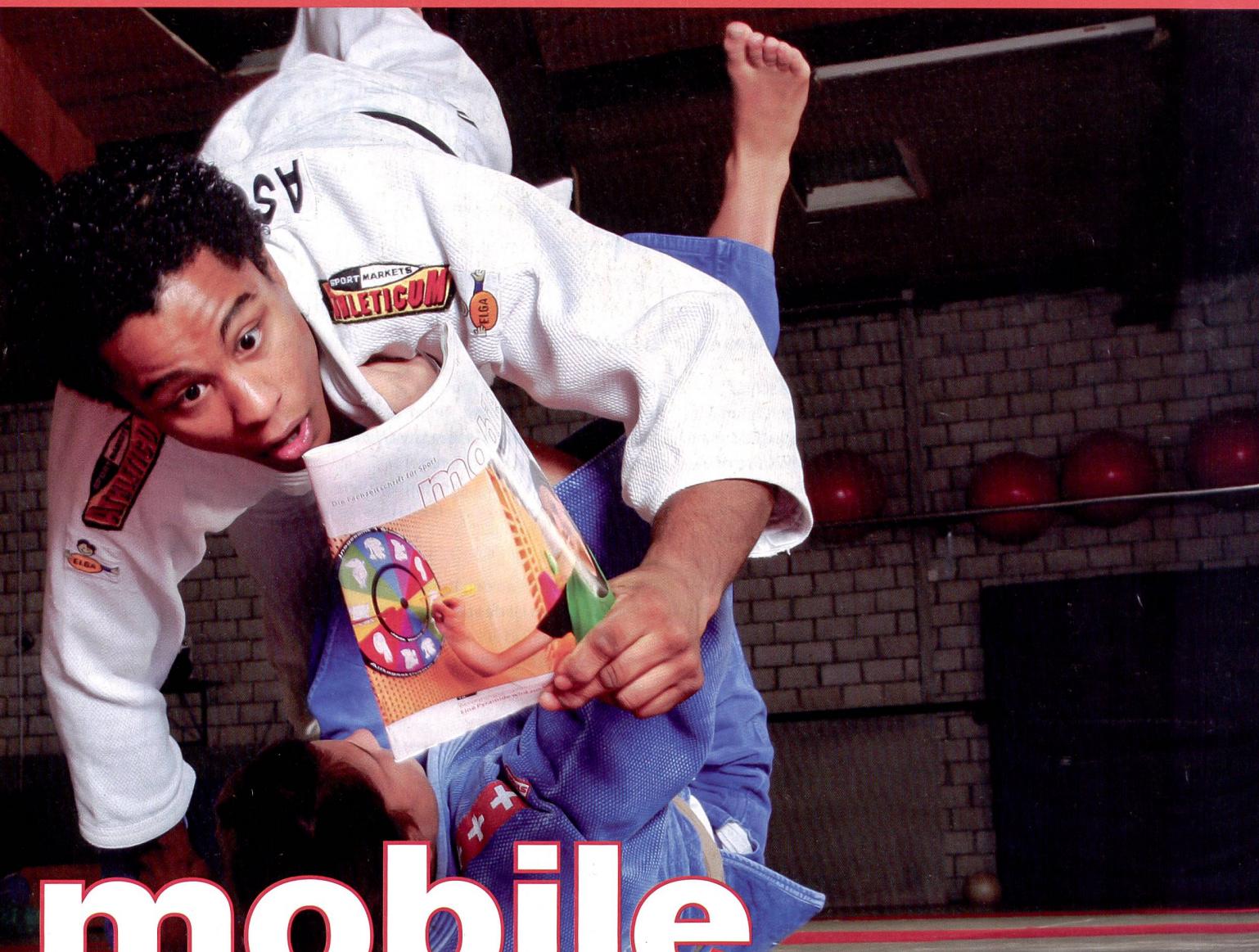
**Volleyball in der Schule**

Dank der Zusammenarbeit mit dem Ausbildungsbund login und der Versicherungsgruppe Concordia stellt Ihnen Swiss Volley kostenlos erfahrene Trainer/-innen und Top-Spieler/-innen aus dem Volleysport zur Verfügung, die mit Ihren Schüler/-innen an Ihrer Schule ein Volleyballlektion durchführen. Ein sehr wertvolles Erlebnis für Sie und Ihre Schüler/-innen.

**Infos und Anmeldung**  
→ [www.loginschoolvolley.ch](http://www.loginschoolvolley.ch)

**log•in** *to your future  
pour ton futur  
per il tuo futuro*

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

#### Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)

à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

#### Bestellungen mobilepraxis

à Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile»,  
CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)