

Sportarten (Gymnastik, Turnen, Leichtathletik und insbesondere in allen Sportarten mit Ball) angeboten werden, um den Kindern ein entsprechend breit gefächertes Bewegungsrepertoire als Voraussetzung für das Erlernen insbesondere des Volleyballspiels zu ermöglichen.

Ergänzend ist für das Volleyballspiel die Durchführung von **vorbereitenden Spielen/Kleinen Spielen**, wie im Folgenden ausführlich begründet, über einen Zeitraum von mehreren Jahren **unabdingbare Voraussetzung**:

- Vorbereitende Spiele erfordern häufig nur einen **kleinen Spielraum** und weisen eine **hohe Intensität** auf.
- Sie erfordern nur **wenige Geräte** (Seile, Bälle etc.).
- Zahlreiche Spiele eignen sich sowohl für **kleinere Gruppen** als auch für eine **größere Anzahl von Kindern** (Klassen).
- Vorbereitende Spiele verlangen in der Regel **keine anspruchsvollen Fertigkeiten**.
- Sie haben meistens **einfache Regeln**.
- Vorbereitende Spiele haben stets **Wettkampfcharakter**.
- Die **Spielregeln und der Spielverlauf können bzw. müssen der Lernsituation entsprechend verändert werden**, um bestimmte pädagogische Absichten zu erzielen.
- Vorbereitende Spiele benötigen in der Regel für ihre Umsetzung **keine lange Anlaufzeit**. Sie können bereits nach wenigen Erläuterungen gespielt werden.

Die methodische Vorgehensweise muss bei der Ein- und Weiterführung des Volleyballspiels wie auch bei anderen Großen Sportspielen besonders beachtet werden. Dies hängt mit den unterschiedlichen Mentalitäten in den jeweiligen Kulturen zusammen. Zum Beispiel muss die **methodische Spielreihe**, d. h. eine fast ausschließlich aus Spiel- und Wettkampfformen bestehende Reihe, im westlichen Raum überwiegend Anwendung finden, wohingegen im osteuropäischen und asiatischen Raum auch hervorragend die **methodische Übungsreihe** eingesetzt werden kann. Die methodische Spielreihe bringt den großen Vorteil der Motivation bei den Lernenden mit sich, der Lernprozess hingegen läuft langsamer ab. Beim Einsatz der methodischen Übungsreihe lernt der Anfänger zwar **schneller**, es bedarf jedoch einer hohen Eigenmotivation. Deshalb sollten nach Möglichkeit in unserem Kulturkreis bei der Vermittlung **mehr Spiel- als Übungsformen** angeboten werden.

Vorbereitende Spiele sollen zum einen abwechslungsreich, zum anderen jedoch auch durchaus gezielt hinsichtlich des Erwerbs der unten aufgeführten Fähigkeiten eingesetzt werden.

- **Schulung von Kraft** (Zieh- und Schiebespiele, Hebespiele, Tragespiele).
- **Schulung von Schnelligkeit** (Fangspiele, Platzsuchspiele, Wettläufe, Pendel- und Umkehrstaffeln).
- **Schulung von Ausdauer** (Staffeln und Spiele mit geringerer Belastung über längere Zeit).
- **Schulung der Koordination** (Hindernis-/Transportstaffeln, Spiele mit vielen verschiedenen, gleichzeitigen Anforderungen wie Laufen, Beobachten, Ausweichen oder Werfen).
- **Schulung von Sehen, Hören und Fühlen.**
- **Schulung der Wahrnehmung.**
- **Förderung von sozialem sowie gruppentaktischem Verhalten.**
- **Förderung von kreativem Verhalten.**

Natürlich lassen sich die vorbereitenden Spiele nicht immer isoliert einem der oben angeführten Punkte zuordnen. Meist treffen mehrere der Aspekte auf dasselbe Spiel zu, sodass vielseitige Bewegungserfahrungen gemacht werden und sich die Schüler ein entsprechend großes Bewegungsrepertoire aneignen können.

Die vorbereitenden Spiele zur Hinführung auf die Sportart Volleyball lassen sich unterscheiden in

- **allgemeine, vorbereitende Spiele ohne** wie auch **mit Ball** sowie
- **spezielle, vorbereitende Spiele (mit Ball).**

In den **allgemeinen, vorbereitenden Spielen** werden neben den athletischen bzw. konditionellen Fähigkeiten auch die grundlegenden Verhaltensweisen für Sportspiele **mit Ball** vermittelt, sodass Anfänger ein **sportspielübergreifendes Ball-, Raum-, Ziel-, Partner- und Gegnerverhalten** erlernen.

Die **speziellen, vorbereitenden Spiele**, welche allesamt mit Ball gespielt werden, sollen konkreter auf das Zielspiel Volleyball hinleiten, jedoch **ohne bereits spezifische Volleyballgrundtechniken zu berücksichtigen**. Der Ball soll zwar „volley“, d. h. ohne Bodenkontakt, gefangen und geworfen werden, sodass Anfänger, ohne die speziellen

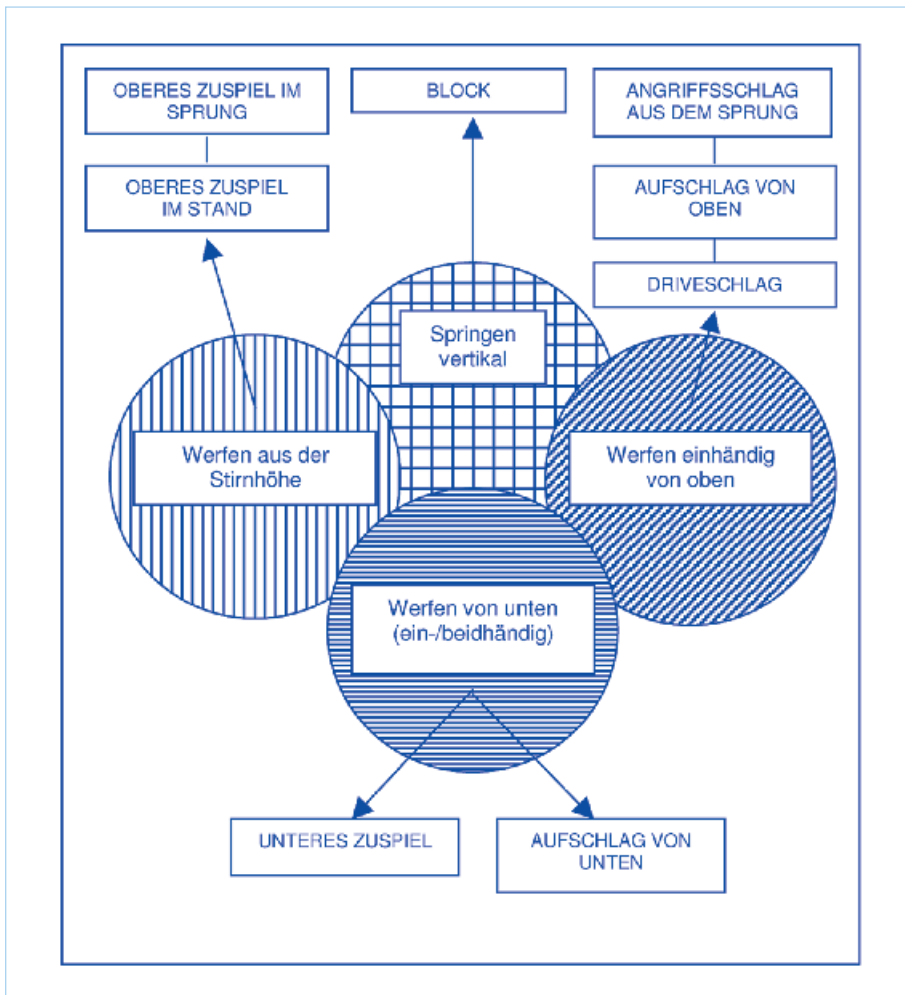


Abb. 2: Grundelemente des Volleyballspiels (modifiziert nach Zaleski, 1995)

Volleyballtechniken zu kennen und somit ohne unter Zeitdruck zu stehen, sich voll auf das in den Spielen in groben Zügen vorkommende **volleyballtypische Ball-, Raum-, Ziel-, Partner- und Gegnerverhalten** konzentrieren können. Folglich erlernen Anfänger Schritt für Schritt volleyballähnliche Handlungen und den Grundgedanken des Volleyballspiels.

Wurf- und Fangspiele, deren besondere Bedeutung für das Volleyballspiel Abb. 2 aufzeigt, müssen im Zentrum der sportspezifischen Frühausbildung stehen. Insbesondere das richtige Einschätzen von Ballflugkurven und die daraus resultierende schnelle Einnahme der richtigen Stellung bzw. Position zum Ball bildet die Grundvoraussetzung für das sich anschließende Erlernen der volleyballspezifischen Techniken.

Diese allgemeinen, ballgebundenen Vorerfahrungen sind unabdingbar für eine schnelle Erfassung und Antizipation von einzelnen Spielzügen, von komplexeren Spielsituationen sowie des gesamten Spielverhaltens bzw. für das Erkennen von Spielzusammenhängen.

Die unten aufgeführten Grundsätze spielen auch für die im Kapitel 2 folgende Einführung des Minivolleyballspiels eine sehr wichtige Rolle.

Entscheidend für eine erfolgreiche Umsetzung der vorbereitenden Spiele ist eine entsprechende **Flexibilität des Lehrers/Trainers**, der situationsbezogen auf die entsprechenden Gegebenheiten reagieren und die Spiele in folgender Hinsicht entsprechend variieren können muss:

- **„Spielen vor dem Üben-Prinzip“** beachten: immer Vergleichsmöglichkeiten und **Wettbewerbe** schaffen.
- **Spielintensität messen**: kleine Gruppen und Kleinfeldspiele mit möglichst **vielen Ballkontakten** des einzelnen Spielers ermöglichen.
- **Spieldauer beachten**: möglichst **lange Spielzüge** schaffen, indem man die Rahmenbedingungen adressatengerecht gestaltet.
 - Netz-/Schnurhöhe variieren – anfangs höher.
 - Feldgröße variieren – anfangs kleiner.
 - Verschiedenes Ballmaterial berücksichtigen – anfangs leichtere Bälle.
 - Einfallsreichtum bei Markierungen (Klebebänder u. a.), Toren etc.

1.1 Allgemeine, vorbereitende Spiele ohne Ball

Bei den allgemeinen, vorbereitenden Spielen ohne Ball, die als Erstes mit Anfängern durchgeführt werden können, sollen die **allgemeinen Spielfähigkeiten** (motorische Grundfertigkeiten und allgemeines Bewegungsverhalten) sowie die **allgemeinen koordinativen Fähigkeiten** (Wahrnehmen und Entscheiden, Orientierungsfähigkeit etc.), die auch für das Volleyballspiel von Bedeutung sind, entwickelt werden.

An die Struktur des Volleyballspiels angelehnt, sind **Spiele** von besonderer Bedeutung, in denen die Kinder nicht nur laufen und springen müssen, sondern neben der Verbesserung der allgemeinen Kondition und der Gewandtheit insbesondere die **Schnelligkeit** und das **Reaktionsvermögen** mit **Antritten** ohne und mit Richtungsänderung, **Abstoppen**, **Bodenkontakt**, **Seitwärtsbewegungen** üben müssen.

Die ersten vier Formen (1-4) beinhalten keine richtigen Spiele, sondern Übungsformen, die aber einleitend an dieser Stelle genannt werden, da sie hervorragend der Erwärmung, d. h. zur optimalen Vorbereitung des Körpers auf die spätere Spielbelastung, dienen und somit Bestandteil jeder Trainingseinheit sein können.

1 Gangart variieren

Laufen, hüpfen, springen, Fersen- und Ballengang sowie Hopslerlauf (ohne/mit Armeinsatz).

Variationen:

- 1)** Die Gangarten verändern und die Laufrichtung (vorwärts, rückwärts oder seitwärts) variieren.
- 2)** Auf Zuruf eine Körperdrehung ausführen, später den Boden beidhändig berühren und/oder die Gangart wechseln.
- 3)** Bei Klatschen legen sich die Kinder auf den Bauch/Rücken.
- 4)** Auf Pfiff „zeichnen“ die Kinder mit den Händen eine Linie oder einen Kreis auf dem Boden.
- 5)** Kombination der Variationen (1) bis (4): Auf Zuruf wird z. B. die Gangart gewechselt, auf Pfiff wird ein Streck sprung ausgeführt und bei Klatschen legen sich die Kinder auf den Bauch etc.