

Volleyball

aktuell

EIN KONZEPT FÜR SPORTLEHRKRÄFTE UND JUGENDTRAINER



Von Josef Wolf

**in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Volleyball-Verband
und der Bayerischen Landesstelle für den Schulsport**

ERHARD[®] SPORT

www.erhard-sport.de

**Innovatives Volleyball-Equipment
und viele weitere Sportartikel ...**

... finden Sie im neuen ERHARD SPORT-
Katalog. Fordern Sie noch heute Ihr
Gratis-Exemplar an!

Katalog-Hotline: **09861 406-92**

E
shop

Oder kaufen Sie
rund um die Uhr
in unserem **Online Shop** ein.

www.erhard-sport.de

ERHARD SPORT International GmbH & Co. KG
Oberer Kaiserweg 8 · 91541 Rothenburg o.d.T.

1. Konzeption moderner Volleyballausbildung in der Schule	4
1.1 Didaktische Vorbemerkungen und Bezug zu den Lernzielen Fairness, Kooperation, Gesundheit und Umwelt	4
1.2 Sportartspezifische Methodik	5
2. Aktuelle Regeln im Hallenvolleyball	6
3. Beachvolleyball an der Schule	6
3.1 Kopiervorlage: Beachvolleyballregeln für die Schule	7
3.2 Methodik für die Zielgruppe Anfänger	8
3.3 Individuelle Taktik für Fortgeschrittene	9
3.4 Spezielle Methodik	10
4. Einführung und Organisation des Volleyballspiels im Sportunterricht	11
4.1 Das Spielkonzept	11
4.2 Organisation	11
4.3 Kopiervorlage Anfängerregeln	12
4.4 Methodik für die Zielgruppe Grundschule sowie alle Anfänger	13
4.5 Hinführung zum Minivolleyball: Zielgruppe ab 5. Klasse oder 1 Jahr Vorerfahrung	13
5. Innovative Spielformen zur ganzheitlichen Ausbildung unter motivationalen Gesichtspunkten	14
5.1 Organisationsprinzipien zur Erhöhung der Bewegungsintensität	14
5.2 Ausdaueranforderungen und Zusatzaufgaben zur Rumpfkraftverbesserung	14
5.3 Spielformen mit Standardfeldgröße 3 x 6 m	16
5.4 Spielformen 2 gegen 2	16
5.5 Spiel 3 gegen 3: Minivolleyball mit taktischen Schwerpunkten	16
6. Technikerwerbstraining und Korrekturpunkte	17
6.1 Grundstellung	17
6.2 Oberes Zuspiel (OZ)	18
6.3 Unteres Zuspiel (UZ)	20
6.4 Flatteraufschlag	21
6.5 Sprungaufschlag	22
6.6 Angriff	23
6.7 Einerblock	25
6.8 Feldabwehr	26
7. Vom Minivolleyball zum Spiel 6-6	29
7.1 Methodische Grundlagen	29
7.2 Die Spielreihe	29
8. Volleyball im differenzierten Sport, Schulauswahlmannschaften und für Sport als Abiturfach	32
8.1 Das Denkerspiel	32
8.2 Das Schnellcheckerspiel	33
9. Schlussbemerkungen • Impressum	34

Folgende grundlegende Anforderungen ergeben sich für den Schulsport:

- 1.
Optimale Organisation und gleichzeitige Beschäftigung aller Schüler steht vor Methodik und perfektem Technikerwerb!**
- 2.
Die Organisation ermöglicht eine hohe Bewegungsintensität und ist auch mit Anfängern machbar.**
- 3.
Spass am Spiel steht im Vordergrund und bewirkt hohe Motivation.**
- 4.
Übungsformen sollten ausschließlich zum unerläßlichen grundlegenden Technikerwerb eingesetzt werden.**
- 5.
Der Unterricht ist eigenorganisiert. Der Lehrer ist eher Berater, korrigiert und hilft.**
- 6.
Die Frage des Lehrers muss immer lauten: Wie kann ich Übungsformen in kindgemäße Spielformen umwandeln?**

1. Konzeption moderner Volleyballausbildung in der Schule

1.1 Didaktische Vorbemerkungen und Bezug zu den Lernzielen Fairness, Kooperation, Gesundheit und Umwelt

Der häufig zitierten Veränderung unserer Gesellschaft muss auch moderner Volleyballunterricht Rechnung tragen, wenn er nicht als hoffnungslos out bei Kindern gelten will. Die befinden sich zwar im besten motorischen Lernalter, sind aber in der puberalen Phase meist nur sehr schwer für zielorientiertes, produktorientiertes Handeln zu begeistern, wenn die Belohnung eines funktionierenden Spiels 6-6 viele trockene Übungsstunden entfernt liegt.

Noch immer wird Volleyball von vielen Anfängern als eine "kontemplative Sportart" gesehen, die ohne jegliche gesundheitsfördernde Wirkung ist und eher ein gewisses Verletzungsrisiko für Finger, Sprunggelenke und ähnliches birgt. Durch mangelnden Spielfluss wegen zu hoher technischer Anforderungen entsteht Langeweile.

Durch die folgenden Organisationsformen, die weg vom Volleyball auf Normalspielfeld und ermüdenden Übungsformen führen, soll ein deutlicher Bezug zur vom Lehrplan geforderten Gesundheitserziehung aufgezeigt werden.

Vor allem im Bereich Kraftausdauer der großen Muskelgruppen, der allgemeinen Beweglichkeit, der Gewandtheit und Koordination sollen so Fortschritte erzielt und ein bewusstes bewegungsintensives Erleben der Sportart auch für technisch schwache Anfänger ermöglicht werden. Ziel ist ein eigenständiges, vielfältiges kreatives Lösen von vielen verschiedenen Spielsituationen, die eine hohe intrinsische Motivation bewirken.

Auch soll in engem Bezug zu den Lernzielen Fairness und Kooperation das ständige Spielen zu einer dauerhaften Motivation für freudiges und gesundheitsförderndes Sporttreiben führen, das sich im Freizeitverhalten nahtlos fortführt. Kooperation und Fairness werden von Anfang an entwickelt durch die Notwendigkeit der eigenen Organisation der häufig wechselnden Spielformen und durch den Verzicht auf Schiedsrichter und die damit verbundene Notwendigkeit der Einigung bei unklaren Regelfragen.

Das neu in den Lehrplan aufgenommene Beachvolleyballspiel soll dem Schüler ein spassorientiertes kreatives Ausschöpfen seiner Bewegungsmöglichkeiten vor allem im Freien ermöglichen und hat deutlich Bezug zum Umweltbegriff im Lehrplan, der natürliche, kulturelle und soziale Umwelt meint.

Dies bedeutet, der Schüler muss erfahren, dass die Grundlagen seiner sportlichen Betätigung und damit sein Wohlbefinden umweltabhängig sind und Auswirkungen auf diese haben. Seine Erfahrungen sollen eine Identifikation mit seiner Umwelt bewirken, dauerhafte Einstellungen und Werthaltungen, v.a. Eigenmotivation und -organisation im Freizeitverhalten schaffen, die sein soziales Umfeld, Freunde, Familie einschließt und im näheren räumlichen und kulturellen Umfeld stattfindet. Dies bedeutet das Kennenlernen von geeigneten Spielfeldern in seiner Umgebung, das Vorstellen von Möglichkeiten zur Eigenorganisation zusammen mit Freunden und Erfahrungen über die notwendigen witterungsbedingten Umwelthanpassungen an diese Sportart wie Sonnencremes, Sonnenbrillen, Kopfbedeckung, Socken, Regenschutz etc.

Sport auf einem derart weichen Untergrund, der starke Temperaturschwankungen aufweist, bewirkt einen hohen Flüssigkeitsbedarf bei hohen Temperaturen und erfordert danach eine sorgfältige Hygiene. Erziehung zur selbständigen Abfallbeseitigung erhält die Beachvolleyballanlage in attraktivem Zustand und ist eine wichtige Verletzungsprophylaxe.

Sollte kein Beachvolleyballfeld verfügbar sein, genügen auch ein zwischen Bäumen o. ä. gespanntes Baustellenband, abgestützt mit Hochsprungständern oder Spannrechteilen und einige Markierungshütchen als Spielfeldbegrenzungen den Anforderungen des Lehrplans und erlauben den enormen Boom zu nutzen, den Beachvolleyball nach der Olympischen Bronzemedaille von Ahmann/Hager derzeit erfährt.

1.2 Sportartspezifische Methodik

Die kindspezifischen Voraussetzungen Bewegungsbedürfnis, Spielenwollen, Ich-Bezogenheit, sowie die nur kurze Konzentrationsfähigkeit für Übungsformen bedingen, dass das Spiel, bzw die sehr schnelle Hinführung in Richtung Zielspiel mit vereinfachten Spielformen im Mittelpunkt aller Überlegungen stehen muss.

Die Umsetzung dieser Vorstellung durch eine optimale Organisation steht vor allen anderen methodischen Überlegungen.

Die Methodik basiert auf der Verwendung eines sehr kleinen Spielfeldes, das eine gewisse Technischulung im Wettkampf und damit eine sehr ganzheitliche Ausbildung von reduzierter Technik, einfacher individueller Taktik sowie physischen und psychischen Fähigkeiten durch hohe Bewegungsintensität ermöglicht.

Die für die Spiele nötige Präzision ist ausschließlich durch eine richtige Technik möglich, Zufallstreffer sind sehr selten. Eine anfangs häufige Unterbrechung des Spiels aufgrund mangelnder Technik ist methodisch erwünscht, weil so technisch schwache Bewegungen nicht automatisiert werden können und eine sofortige negative Rückmeldung erfolgt. Je häufiger Wiederholungen gelingen, desto mehr wird im Sinne der nötigen Wiederholungen für das Techniktraining gearbeitet.

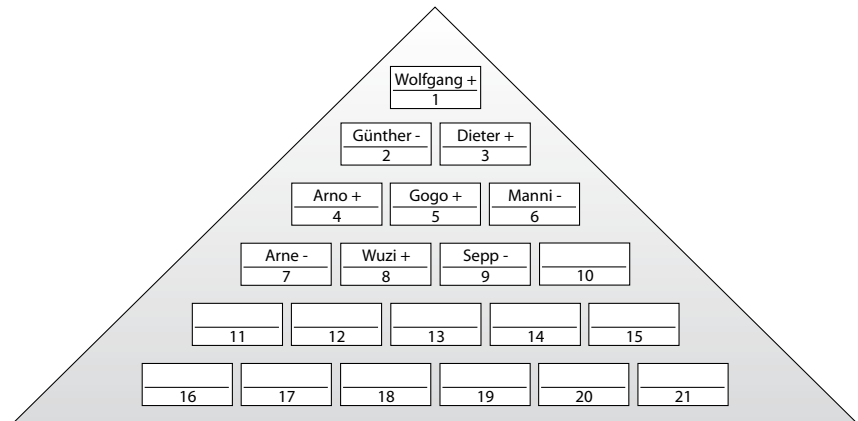
Fast alle Spiele werden gegeneinander gespielt. Es werden ständig Turniere ausgetragen oder eine Rangliste erarbeitet, wo siegreiche Spieler einen vor ihnen platzierten Mitschüler herausfordern können.

Die Ergebnisse müssen zur Motivationserhöhung immer aufgeschrieben werden bzw eine Bedeutung und positive Folge haben. Dabei sind der Kreativität des Lehrers keine Grenzen gesetzt. Von einfachen Notizen, über im Kunstunterricht erstellte Namensschilder bis hin zu pyramidenförmig an die Wand geklebten Tapestreifen mit Namen reicht die Palette. So erhalten auch gleichstarke Spieler die wichtige positive und sachlich negative Rückmeldung durch Sieg oder Niederlage.

Die Organisation soll zu Eigenverantwortung erziehen, da der Spieler im Rahmen der ständigen Turniere oder Ranglistenspiele Verantwortung für den reibungslosen Ablauf seiner Spiele übernehmen muss. Der Lehrer soll freigehalten werden als ergebnissichernder Berater, individueller Techniktrainer und Gesprächspartner, der Erfolgserlebnisse positiv verstärkt und Niederlagen sachlich aufarbeiten hilft.



Das Ranglistensystem



Rangliste mit Erläuterungen

- Ein Spieler kann einen anderen herausfordern. Gewinnt der weiter vorn Platzierte, behalten beide die eigene Position. Gewinnt der weiter hinten Platzierte, tauschen die beiden Spieler die jeweiligen Ranglistenpositionen (= starke Durchlässigkeit)
- Herausgefordert werden darf nur, wer in derselben Reihe wie der Herausforderer oder in der darüberliegenden Reihe platziert ist (= Spiele gegen möglichst gleichstarke Gegner)
- Bei Turnierspielen zum Erstellen der Rangliste können die Zeiten zur Ablaufoptimierung beliebig kurz gewählt werden (z.B. 1 Runde: 1 Satz bis 11 Punkte).
- Wer das letzte Spiel gewonnen hat, erhält ein +, wer es verloren hat ein -. Plus (+) bedeutet das Recht einen anderen Spieler herauszufordern. Minus (-) bedeutet, man muss sich von einem anderen, weiter hinten platzierten Spieler fordern lassen.
- Der Punktestand muß nach jedem Punkt von einem Spieler laut genannt und vom Gegner bestätigt werden.
- Bei großen Leistungsunterschieden und Gruppenstärken können unattraktive Ranglistenplätze (z.B. Platz 27) vermieden werden, indem mit leistungshomogenen B- und A-Gruppen gespielt wird.
- Die Differenzierung in eine „Profi-Gruppe“ (z.B. Vereins-Volleyballer oder Vereinsmitglieder in beliebigen Sportarten) und eine „Amateur-Gruppe“ (Just for fun, Freizeitspieler) schafft zusätzliche Motivation für leistungsschwächere Kinder.
- Auch Auf- und Abstiegsregelungen sind durchaus möglich. Die Rangliste wird jede Stunde vom Lehrer (z. B. mit Bleistift und Radiergummi) aktualisiert.

2. Aktuelle Regeln im Hallenvolleyball

Bitte informieren Sie sich unter www.volleyball-schule.info

(Homepage, erstellt von Josef Wolf für den Deutschen Volleyballverband)



3. Beachvolleyball an der Schule

3.1 Beachvolleyballregeln für die Schule (Stand: 1.8.2007)

Offizielles Reglement:	
Spieler:	2 gegen 2
Feld:	8x8m , Keine Angriffszone, Mittellinie etc.
Netzhöhe:	wie Halle , 2.43m Herren, 2.24m Damen, Jugend: Jungen 2.30m, Mädchen 2.12m
Ball:	Mikasa VLS 200 Beachvolleyball
Zählweise:	Rally-point-System , jeder Fehler ist Punkt, wer den Punkt gemacht hat erhält den nächsten Aufschlag, 2 Gewinnsätze bis 21 Punkte, 2 Punkte Vorsprung
Seitenwechsel:	alle 7 Punkte (wg Umwelteinflüssen)
Auszeiten:	1 x 30 sec pro Team
Ballberührung:	Ball kann grundsätzlich mit allen Körperteilen berührt werden
Netzberührung:	Ball: immer erlaubt, Spieler: verboten
Übertreten:	immer erlaubt außer bei Behinderung des Gegners
Aufschlag:	1 Versuch (wie Halle), abwechselnd beide Spieler
Annahme:	oberes Zuspiel zur Annahme des Aufschlages ist verboten , (Bagger oder Hilfstechnik)
Oberes Zuspiel:	übers Netz nur rechtwinklig (!) erlaubt, engste Auslegung, wird fast immer abgepfiffen Sprungpass übers Netz verboten, versehentliches Zuspiel (2. Ball) übers Netz ist erlaubt
Block:	zählt als Ballberührung , nachlangen und zweiten Ball spielen ist erlaubt
Angriff:	Lob verboten , keine Finte mit offener Hand, (poke erlaubt)
Verteidigung:	auf hart geschlagene Bälle ist Beach-Dig erlaubt (nahe am fangen!)

Sinnvolle Regelanpassungen für die Schule bei niedrigerem Könnensstand der Schüler

Aber: sehr sportliche Schüler immer nach den offiziellen Regeln spielen lassen

Maßnahmen	Sinn
Rasenfeld statt Sand	▶ <i>leichteres Fortbewegen möglich</i>
Baustellenband statt Netz	▶ <i>leichterer Aufbau ohne offizielles Feld</i>
Hütchen statt Linien	▶ <i>einfachere Feldmarkierungen</i>
Spielfeld verkleinern, z. B. 6x6m,	▶ <i>kürzere Wege zum Ball</i>
Netzerhöhung	▶ <i>längere Reaktionszeit und leichtere Verteidigung</i>
Oberes Zuspiel in der Annahme erlauben	▶ <i>Spielfluss wird erhöht</i>
Oberes Zuspiel generell übers Netz erlauben	▶ <i>nur bei sehr niedrigem Niveau</i>

*Die Bewegungsbeschreibungen
zu den Techniken entnehmen
Sie bitte den Technik-Videos
der homepage des DVV:
www.volleyball-schule.info*

3.2 Methodik für die Zielgruppe Anfänger:

Es wird von Anfang an gespielt. Alle Spiele finden von Anfang an auf dem Mini-Spielfeld statt. Alle Abläufe werden gleich von Anfang an in das Gesamt-Konzept integriert.

Alle Spiele werden gegeneinander 1-1 oder 2-2 gespielt. Es werden ständig Turniere ausgetragen oder eine Rangliste erarbeitet, wo siegreiche Spieler einen vor ihnen platzierten Mitschüler herausfordern können.

Die Ergebnisse müssen zur Motivationserhöhung immer aufgeschrieben werden bzw eine Bedeutung und positive Folge haben. Auch gleichstarke Spieler müssen positive und negative sachliche Rückmeldung durch Sieg oder Niederlage realisieren.

1 1 gegen 1 mit fangen und werfen,

immer nur 1 Ballkontakt erlaubt, abwerfen an der Fangstelle

Ziel: Spielablauf, Regelerfahrungen, Wahrnehmung, Laufmuster, Grundkoordination

2 1 gegen 1 mit fangen und werfen, immer nur 1 Ballkontakt erlaubt, Abwurf von Position am Netz

Ziel: wie 1, höherer Schwierigkeitsgrad

3 1 gegen 1 mit ankommenden Ball fangen und o. Z. zum Gegner

Voraussetzung: Grundmethodik o.Z. erlernt, Aufschlag ist Schockwurf

4 1 gegen 1 mit Schockwürfen, ankommender Ball muss selbst hochgebaggert und gefangen werden, dann OZ zum Gegner

Voraussetzung: Grundmethodik Bagger erlernt, Aufschlag ist Schockwurf

5 wie 2.4 mit Aufschlag

Voraussetzung: Grundmethodik Aufgabe erlernt, (<10 Jahre von unten, sonst Flatteraufgabe)

6 1 gegen 1 mit 2 Ballkontakten,

erster Kontakt o.Z. oder Bagger, zweiter muss o.Z. sein

7 1 gegen 1 nur o. Z., (1 Kontakt) erlaubt auf 4,5m langes Feld

Netz mind 2,45 hoch

8 1 gegen 1 nur Bagger, (1 Kontakt) erlaubt auf 6m langes Feld

Netz mind 2,45 hoch

3.3 Individuelle Taktik für Fortgeschrittene:

Im Folgenden wird nur auf die wesentlichen Unterschiede zu den Hallentechniken eingegangen, da Hallen- und Beachvolleyball im Sportunterricht grundsätzlich als Einheit anzusehen sind.

► Aufschlag

- Flatteraufschlag platziert Ecke oder sehr lang in die Feldmitte
- Sprungaufschlag frontal auf Lücke
- Kurzer, relativ hoher Aufschlag, sehr knapp hinteres Netz

► Annahme

- frontal: Aussenfuß vorne
- sehr oft seitlich bei langen Bällen
- Hilfstechnik über Kopfhöhe: wie Tomahawk, Hände geschlossen
- Zielpunkt: Feldmitte 1,5 m vom Netz entfernt, genau Feldmitte in der Breite (enger Spielaufbau)

► Zuspiel

- Ziel: sehr dicht und hoch ans Netz, ca 3m innerhalb der Antennen auf Pos 4, 0,5m innerhalb auf der Pos 2
- oberes Zuspiel wird sehr streng abgepfiffen (Ballrotation), notfalls immer lieber baggern zum Angreifer
- oft Zuspiel im Bagger aus der Bewegung

► Angriff

- **Shot:** leicht geschlagener Driveschlag, sehr platzierter Angriff in die Feldecke (Lineshot: Longline; Diagonal: Rainbowshot)
- **Cut:** leicht geschlagener, diagonal kurz nahe der Seitenlinie platzierter Ball
- **Poke:** Lobersatz mit den gespannten Mittelgliedern der Finger, meist kurz longline (= »Dink«) oder Feldecke hoch
- **harter Angriff:** hohe Bedeutung bei Herren

► Block

- Block nur bei perfektem Zuspiel des Gegners und starkem gegnerischen Angreifer
- Ausgangsstellung 2 m vom Netz, Feldmitte oder nach Taktik
- Entscheidung: Block- Fakeblock (Täuschung) oder schnelles Lösen in die Feldabwehrposition
- Anzeigen Linie oder diagonal für den eigenen Mitspieler (1-2)

► Feldabwehr

ohne Block:

- Konzentration auf frühes Lesen kurz/lang
- Laufabwehr bei entfernten Bällen
- Tomahawk bei überspielten Bällen
- Beach Dig: passives Auffangen des Balles mit sofortigem aktivem Abspiel
- 2 Laufschriffe und Hechtsprung gegen tiefe Bälle

mit Block:

- Konzentration auf frühes Lesen Cut, Shot, Poke oder harte Bälle
- Frühe und energische Entscheidung, Technik wie oben
- Flexible Torwarttechniken (Ball hoch abwehren- viele Spielformen!)





**Organisationsform:
King of the court:**

- 1.**
beim 1 gegen 1 spielen 3-4
Spieler pro Kleinfeld, bzw. beim
2 gegen 2 3-4 Teams a 2 Spieler
- 2.**
Wer den Punkt macht, bleibt
auf dem Feld
- 3.**
Wer 5 Punkte in Serie macht
erhält 1 „big point“,
Belohnung für die Punktbesten
- 4.**
nächste Spieler stehen am
Netzpfosten mit Ball bereit
- 5.**
nächste Spieler
betreten nach Fehler eines
anderen Spielers innerhalb von
3 sec das Feld, bringen den Ball
ins Spiel und
sind sofort spielbereit
- 6.**
wer Fehler gemacht hat führt
Zusatzaufgabe (sit-ups, Liege-
stütz, Sprünge, Handstand etc.)
aus
- 7.**
Partner des Spielers mit
fehlerhafter Aktion holt Ball
Spielform 8 Leute pro Feld

3.4 Spezielle Methodik

Anwendung der in der Halle erworbenen Technik unter wechselnden Bedingungen.

Die Organisation erfolgt nach dem Motto: »learning by playing«, alle spielen auf mehreren Spielfeldern.

Simultan machen 1-3 Spieler Einzeltechniktraining mit dem Lehrer.

Die Grundmethodik geht nach Vorübungen zu methodisch erleichterten Bedingungen, dann über Normalbedingungen, zu Aktionen aus der schwierigen Bewegung bis hin zu komplexen Situationen unter erschwerten Umweltbedingungen (gegen Sonne, tiefer Sand, konditionelle Vorbelastung, Zusatzübungen nach Fehlern etc).



4. Einführung und Organisation des Volleyballspiels im Sportunterricht

4.1 Das Spielkonzept

Der Anfänger muss Volleyball von Anfang an als Spiel erleben. Das schwierige Zielspiel wird deshalb möglichst stark vereinfacht und Übungsformen müssen auf ein absolut nötiges Mindestmaß von methodischen Reihen zum Technikerwerb begrenzt bleiben.

Dies gelingt beim Spiel 1-1 auf das Spielfeld 3m breit und 6m lang durch die Merkmale:

- *Gerader Ballflug (alle Drehbewegungen entfallen)*
- *Rückspiel nur senkrecht übers Netz*
- *Kein Mitspieler*
- *Beobachtung nur 1 Gegenspielers*
- *Viele Wiederholungen*
- *Einfache Regeln*
- *Überschaubarkeit durch übersichtlichen Organisationsrahmen*

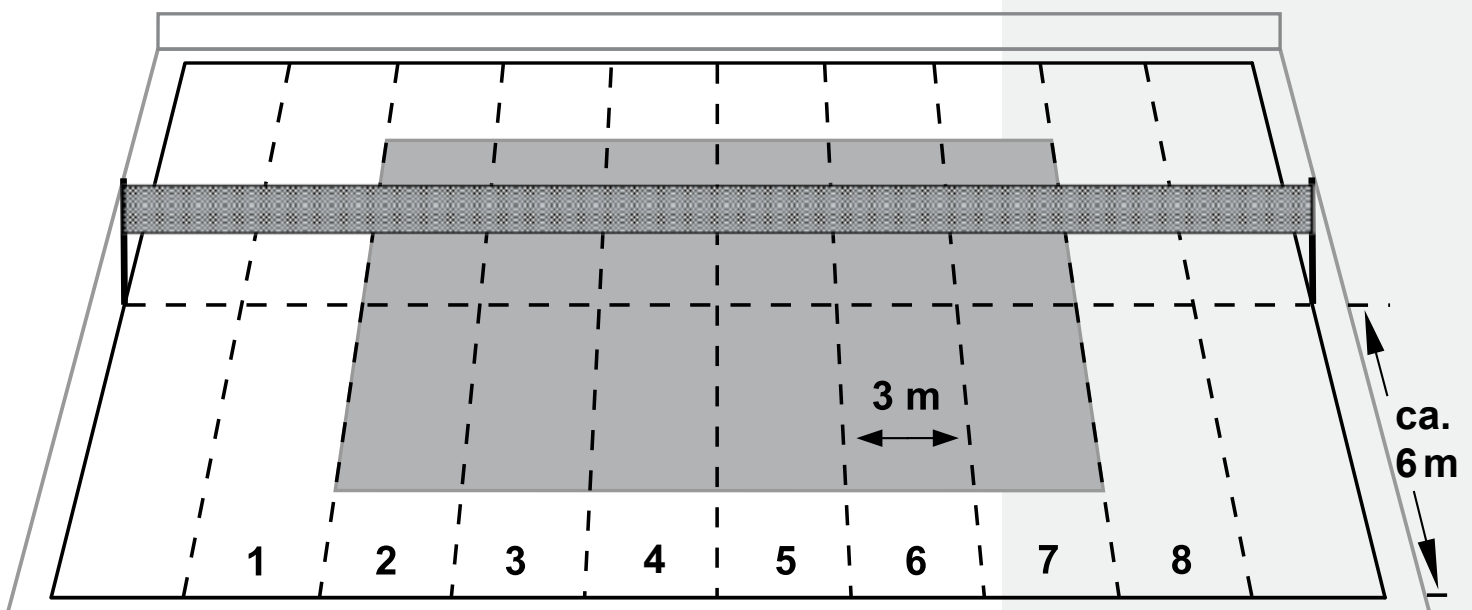
4.2 Organisation

Eine Einfachsporthalle wird mit einem Längsnetz (24m lang!) und 3 Volleyballpfosten in mindestens 8 Spielfelder mit 3m Breite und 6m Länge geteilt. Grundlinien sind normalerweise die schwarzen Basketball-Linien, Seitenlinien z. B. die VB-Mittellinie, die Angriffslinien und Grundlinien des normalen VB-Feldes (Abb. 1). Fehlende Linien werden temporär markiert.

Die Netzhöhe ist anfangs 2,45m-2,50m um die Beobachtungszeit des Ballfluges zu verlängern und wird in Abhängigkeit vom Leistungsfortschritt verringert.



Markierungsmuster für Sporthalle 15 x 27 m



Dunkle Fläche = normales Volleyballfeld 9x18m

4.3 Vereinfachte Volleyballregeln für Anfänger

Spielerzahl:

Wir spielen am Anfang immer 1:1, später 2:2 und dann Minivolleyball 3:3.
Die Erwachsenen spielen 6:6.

Spielablauf:

Der Ball wird mit dem Aufschlag von hinter der Grundlinie (schwarz), beim 1-1 von hinter der Aufschlaglinie (4,5m vom Netz entfernt) direkt zum Gegner gespielt. Beim 1-1 ist wie beim Tischtennis anfangs nur 1 Ballberührung erlaubt. Beim 2-2, 3-3 und 6-6 darf der Ball 3x berührt werden, aber nicht 2x hintereinander vom selben Spieler.

Fehler:

Punktgewinn und das Aufschlagrecht für den Gegner gibt es, wenn

- der Ball in deinem Feld den Boden berührt. Die Linie gehört zum Spielfeld.
- wenn du den Ball ins Aus spielst
- wenn du das Netz berührst
- wenn der Ball einen Gegenstand berührt z.B. Basketballbrett, Hallendecke (Netzroller sind aber immer erlaubt)



Doppelfehler (= Wiederholung ohne Punkt für einen der Spieler)

Bei unklaren Situationen aller Art (z.B. „Aus“ oder „Linie“?) wird die Aktion bei verschiedener Meinung der beiden Spieler ohne Diskussion wiederholt.

Zählweise:

- Jeder Fehler ist ein Punkt für den Gegner. Wer einen Punkt erzielt, bekommt den nächsten Aufschlag.
- Jeder Satz geht bis 25 Punkte. Man braucht aber mindestens 2 Punkte Vorsprung (z.B. 26:24, 27:25).

Ein Ligaspiel gewinnt, wer bei der Jugend mindestens 2, bei Erwachsenen 3 Sätze gewonnen hat.

Im Unterricht wird oft auf Zeit gespielt.

Spielfeld und Netzhöhen:

1:1	3x6 m	2,45-2,50 m	Längsnetz
2:2 u 3:3	6x6 m	2,15 m	Längsnetz
6:6	9x9 m	2,24 m, 2,35 m, 2,43 m	Quernetz

Rotation (nicht beim 1-1):

Erhält eine Mannschaft das Aufschlagsrecht vom Gegner, führt immer der gegen den Uhrzeigersinn nächste Spieler der eigenen Mannschaft den neuen Aufschlag aus. Alle anderen Spieler rücken im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

Techniken:

Wir spielen am Anfang nur mit Aufschlag von unten, unterem Zuspiel und oberem Zuspiel. Später lernen wir noch Lob, Feldabwehr, Angriffsschlag, Block, Flatteraufschlag und Sprungaufschlag.

Viel Spaß

Dein Sportlehrer

4.4 Methodik für die Zielgruppe Grundschule sowie Anfänger jeden Alters

1. **1 gegen 1 mit fangen und werfen**, immer nur 1 Ballkontakt erlaubt, abwerfen an der Fangstelle
Ziel: Spielablauf, Regelerfahrungen, Wahrnehmung, Laufmuster, Grundkoordination
2. **1 gegen 1 fangen und werfen**, Stemmschritt Wurf übers Netz mit Springen (höheres Netz)
3. **1 gegen 1 mit ankommenden Ball fangen und OZ zum Gegner**,
Voraussetzung: Grundmethodik OZ, Aufschlag ist Schockwurf
4. **1 gegen 1 mit Schockwürfen**, ankommender Ball muss selbst im unteren Zuspiel hochgespielt und gefangen werden
Voraussetzung: Grundmethodik unteres Zuspiel ist erlernt, Aufschlag ist Schockwurf
5. **1 gegen 1 mit Aufschlag von unten**, ankommender Ball muss selbst im unteren Zuspiel hochgespielt und gefangen werden. Danach den Ball selbst anwerfen und im OZ zum Gegner.
Voraussetzung: Grundmethodik untere Aufgabe erlernt
6. **1 gegen 1 mit 2 Ballkontakten**, erster Kontakt oberes oder unteres Zuspiel, zweiter muss OZ sein
7. **1 gegen 1 nur OZ**, (1 Kontakt) erlaubt auf 4,5m langes Feld, Netz mind. 2,45m hoch
8. **1 gegen 1 nur UZ**, (1 Kontakt) erlaubt auf 6m langes Feld, Netz mind 2,45m hoch

4.5 Hinführung zum Minivolleyball: Zielgruppe ab 5. Klasse oder 1 Jahr Vorerfahrung

1. 1 gegen 1 mit Zuspieler:

Die Hinführung zum Minivolleyball 3-3 bzw. Quattrovolleyball 4-4 (Spielmodus der Deutschen Meisterschaft D-Jugend) erfolgt zunächst über das sehr bewegungsintensive 1 gegen 1 mit Zuspieler, bei dem 1 Spieler als Zuspieler auf beiden Seiten (und auch als Schiedsrichter) agiert und mit dem der normale Spielaufbau (3 Kontakte) automatisiert wird. Entsprechend werden 3 Ballberührungen von den Regeln vorgeschrieben. Die Feldgröße bleibt unverändert. Ab hier beginnt methodisch die Möglichkeit den Lob als neuen Technikbaustein einzuführen. Mögliche Organisation: "Looserpritscht", d.h. Wer den Ballwechsel gewinnt, erhält 1 Punkt, wer ihn verliert wird neuer Zuspieler.

2. 2 gegen 2 auf kleines Feld (3x6m)

1 Netzspieler, der stellt und ein Hinterspieler, der Ballannahme macht und den Ball im OZ übers Netz spielt.
Wenn der Ball das Netz überquert hat, tauschen Vorder- und Hinterspieler die Plätze. 3 Kontakte sind Vorschrift.

3. 2 gegen 2 auf Minivolleyballfeld

Methodische Voraussetzung: Drehbewegungen und Richtungszuspiele.
Die Feldbreite ist jetzt verdoppelt (6x6 m), die Netzhöhe 2,15m. Der Ball muss mindestens 1x von jedem Spieler berührt werden. Der normale Spielaufbau mit 3 Ballkontakten und genauem Zuspiel ans Netz muss gefordert werden.

4. 3 gegen 3 auf Minivolleyballfeld

Diese Organisationsform ist im Schulsport sehr wichtig, weil abgesehen von ihrer methodischen Bedeutung 24 Spieler in einer Einfachturnhalle beschäftigt werden können. Ist die Klassenstärke größer, müssen immer Verliererteams eine (aktive) Pause einlegen oder eine andere Organisationsform gewählt werden (vgl. Kapitel 5).

Wird die Grobform der Technik beherrscht, siehe Innovative Spielformen und Organisationsprinzipien zur Erhöhung der Bewegungsintensität in Kapitel 5.

5. Innovative Spielformen zur ganzheitlichen Ausbildung unter motivationalen Gesichtspunkten

Im Folgenden wird eine Auswahl von Spielformen dargestellt, die vom Niveau Grundschule bis zum differenzierten Sportunterricht bzw. Sport in der Oberstufe reicht. Wichtig ist, dass der Lehrer den Schwierigkeitsgrad angemessen wählt und es weder zu Unter- noch Überforderung kommt. Obwohl die Spielformen wegen der kurzen Dauerkonzentrationsfähigkeit von Kindern häufig wechseln sollten, darf die methodisch nächste Stufe nicht zu früh angestrebt werden.

5.1 Organisationsprinzipien zur Erhöhung der Bewegungsintensität (Überblick siehe Seite 15)

Wichtigster Aspekt bzgl. einer hohen Bewegungsintensität ist die gleichzeitige Verwendung möglichst vieler Bälle im Unterricht. Horrorszenario sind 1 Ball auf 12 Spieler mit ständigen Pausen wegen mangelnder Technik oder lange Reihen von Übenden. Optimal ist immer 1 Ball auf 1 Kleinfeldspielfeld mit 2 Spielern, beim Aufwärmen oft 1 Ball für einen Spieler.

Techniklernen muss zwar in ermüdungsfreiem Zustand erfolgen, trotzdem sollten ab einem bestimmten Niveau alle **Technik-Stabilisierungsübungen** in Bewegung erfolgen.

Voraussetzung für diese Formen ist die Beherrschung der Grobform der Technik.

5.2 Ausdaueranforderungen und Zusatzaufgaben zur Rumpfkrafterhöhung

Ziel des Themas ist es, durch einen vom Lehrer gewählten geeigneten Schwierigkeitsgrad der technischen Anforderung ein bewegungsintensives Spielen zu ermöglichen. Wichtig ist der bei Kleinfeldspielen durch die hohe Anzahl der Bälle und Spielfelder gegebene hohe Belastungsumfang, der eine Intervallausdauerbelastung darstellt und durch die häufige Überwindung des eigenen Körpergewichts eine Kraftkomponente beinhaltet.

Bereits die Einhaltung der Organisationsform gewährleistet eine ständige Laufbelastung, die zwar im volleyballerischen Sinne etwas "heiße Luft" ist, aber für die an der Schule so bedeutsame Organkräftigung wichtige Dienste leistet.

Außerdem soll durch sinnvoll eingebaute Zusatzaufgaben die wichtige Rumpfkraftigung ständig und nicht nur isoliert am Anfang der Trainingseinheit gefördert werden.

Die Bedeutung dieser Zusatzaufgaben wird vom Lehrer sachlich erläutert und darf von den Spielern keinesfalls als Strafe empfunden werden. In der Praxis erhöhen diese Aufgaben die Konzentration erheblich.

Zur Rumpfkraftigung sind z. B. folgende einfach zu organisierende Übungen empfehlenswert:

Bauchmuskeln:

- Sit ups mit 90° Kniewinkel

Allg. Rumpfkraftigung:

- Liegestütze
- Seitstütz flache Stützhand am Boden,
1 Bein abspreizen und schließen
- Sitzpirouette

Rückenmuskeln:

- Bauchlage, Arme und Beine 5cm über Boden,
Scheibenwischer

Organisationsformen mit hoher Bewegungsintensität sind:**A: Kleinfeldspiel:**

1-1 mit normalem Zählen

Beschäftigt 8x2 = 16 Spieler in einem Hallendrittel, übrige Spieler machen Techniktraining oder aktive Pause.

- ▶ Sehr intensiv, aber nur für Gruppen bis ca. 22 Schüler optimal

B: King of the court:

Wer den Punkt erzielt, darf auf dem Spielfeld bleiben, nächster Gegner steht mit Ball schon bereit.

- ▶ Beschäftigt bis zu 8x3 = 24 Spieler in einem Hallendrittel, optimal für Gruppen von 22 - 30 Schülern, viel Bewegung, hohe Motivation

C: Rundlauf Einzelwertung:

Der Spieler, der einen Fehler begeht, muss unmittelbar Zusatzaufgaben machen.

Auch das vom Völkerball bekannte »mehrere Leben«- Prinzip kann bei schwierigen Anforderungen Anwendung finden.

- ▶ Beschäftigt bis zu 8x4 = 32 Spieler in einem Hallendrittel, optimal für Gruppen mit 32 Schülern, viel Bewegung, aber auch Enge.

D: Rundlauf Teamwertung:

Alle Mitglieder eines Teams, das den Ball verliert, müssen unmittelbar Zusatzaufgaben machen. Wer den Ball eine bestimmte Zeit ohne Fehler in der Luft hält, punktet.

- ▶ Beschäftigt bis zu 8x4 = 32 Spieler in einem Hallendrittel, optimal für Gruppen mit 32 Schülern, viel Bewegung, große Enge, Beachte: dies ist die einzige Organisationsform miteinander!

E: Doppel:

(wie Tischtennis) Abwechselnde Ausführung der Anforderung innerhalb des Kleinfeldspiels. Wer den Ball gespielt hat, muss das Feld verlassen oder eine Zusatzaufgabe ausführen während der Partner den Ball spielt

- ▶ Beschäftigt 8x4 = 32 Spieler in einem Hallendrittel, optimal für Gruppen mit 32 Schülern, viel Bewegung, aber auch Enge.

Übergeordnete Prinzipien sind:

- ▶ *den Sieger belohnen: Spassaufgabe z.B. Verlierer trägt Sieger 1 Runde durch die Halle.*
- ▶ *Verlierer macht Rumpfkraftübungen in der Anzahl der Punktedifferenz.*
- ▶ *Zusatzaufgaben nach jedem fehlerhaften Ballkontakt: hinsetzen, Sprung, Drehung, Markierung etc berühren, Liegestütz, Sit-up usw.*
- ▶ *Wer einen Fehler macht holt zuerst den Ball (Sicherheit!) und macht dann die Zusatzaufgabe.*
- ▶ *Penalty: bei jedem Ball, der ohne Abwehrversuch zu Boden fällt doppelte Rumpfkraftzusatzaufgabe.*
- ▶ *Wer durch einen rollenden Ball gestört wird, kann die Aktion wiederholen, muss aber nicht.*
- ▶ *Blocks zählen auch dann als erfolgreich, wenn sie beim 1-1 ins li und re Nachbarfeld abprallen.*
- ▶ *Wird trotz Anweisung nicht geblockt, verlängert sich die Feldlänge für diese Aktion immer auf 9m.*
- ▶ *Bei vielen Spielformen ist ein Punktgewinn nur mit einem bestimmten Element (z.B. Angriff) möglich. Der Ball soll aber in jedem Fall im Spiel bleiben und kann auch im OZ gespielt werden, nur ist auf diese Weise kein Punktgewinn möglich.*

Am Anfang der Methodik stehen in jedem Fall die Spielformen, die keine Technischen Elemente enthalten (siehe Kapitel 4.4). Vor den Spielformen zur Verbesserung der Spielfähigkeit müssen in jedem Fall die Übungsformen zum Technikerwerb der jeweils benötigten Elemente stehen. Sie sind in Kapitel 6 übersichtlich dargestellt.

Alle Spielformen, die unter 5.3 als Einzelspielformen genannt sind, werden nun in spielnaher Form im 2-2 methodisch weitergeführt, wobei Verständigung mit dem Partner und Zuspiel im Winkel die Schwerpunkte sind. Dabei sind ebenfalls alle der unter 5.1 Einzelspielformen genannten verschiedenen Organisationsformen möglich, was zu einer sehr großen Übungsvielfalt führt, z. B. ▶

5.3 Spielformen mit Standardfeldgröße 3x6m

5.3.1 Spielformen zur Verbesserung der Beinarbeit OZ und UZ

- ▶ alle Formen der Grundmethodik in Kapitel 4.4 (jedoch mit Zusatzaufgaben nach jedem Ballkontakt)
- ▶ 1-1 nur OZ 2 Kontakte, Zusatzaufgabe zwischen den Ballkontakten (Händeklatschen etc)
- ▶ 1-1 nur OZ 2 Kontakte, 1. Normal, 2. Überkopfpas nach 180° Drehung

5.3.2 Spielformen zur Verbesserung von Flatteraufschlag und Sprungaufschlag

- ▶ siehe Seite 21, Technikerwerbstraining

5.3.3 Spielformen zur Verbesserung des Blocks

- ▶ 1-1 werfen in Angriffsraum gegen Block, Feldgröße 3x3 m
- ▶ 1-1 3 Kontakte erlaubt, Block gegen Angriff Pflicht, Punktgewinn nur mit Angriff möglich, Feldgröße 3x6 m
- ▶ 1-1 3 Kontakte Lob gegen Block, Block ist Pflicht, Feldgröße 3x3 m

5.3.4 Spielformen zur Verbesserung des Angriffs

- ▶ selbstangeworfenen Ball im Angriffsschlag im Stand übers Netz schlagen, ankommenden Ball fangen
- ▶ 1-1 Standangriff, 3 Kontakte, ohne Block, Punktgewinn nur mit Angriffsschlag
- ▶ 1-1 Punktgewinn nur mit Lob oder OZ im Sprung
- ▶ 1-1 normales Spiel mit springen, ohne Block, 2 oder 3 Kontakte erlaubt

5.3.5 Spielformen zur Verbesserung der Spielfähigkeit

- ▶ 1-1 normales Spiel mit fake-Block (Entscheidung Block ja/nein je nach Spielaufbau des Gegners), 3 Kontakte, alles außer Lob erlaubt

5.3.6 Komplexe Spielformen 1 gegen 1 + Zuspieler mit normalem Spielaufbau auf Kleinstfeld (Feld 3x6m)

- ▶ 1-1 mit Zuspieler ohne Angriff, wer den Fehler macht, wird sofort neuer Zuspieler ("Looserprischt"), Zuspieler spielt alle Bälle zu und ist auch Schiedsrichter
- ▶ wie oben, Schwerpunkt Lob: Dritter Kontakt muss sein Lob oder o. Z. (Punktgewinn nur mit Lob möglich)
- ▶ 3 wie oben, Dritter Kontakt ist Angriffsschlag oder OZ. (Punktgewinn nur mit Angriffsschlag möglich)

5.4 Spiel 2-2 (Feld 6x6m, später 4,5x9m)

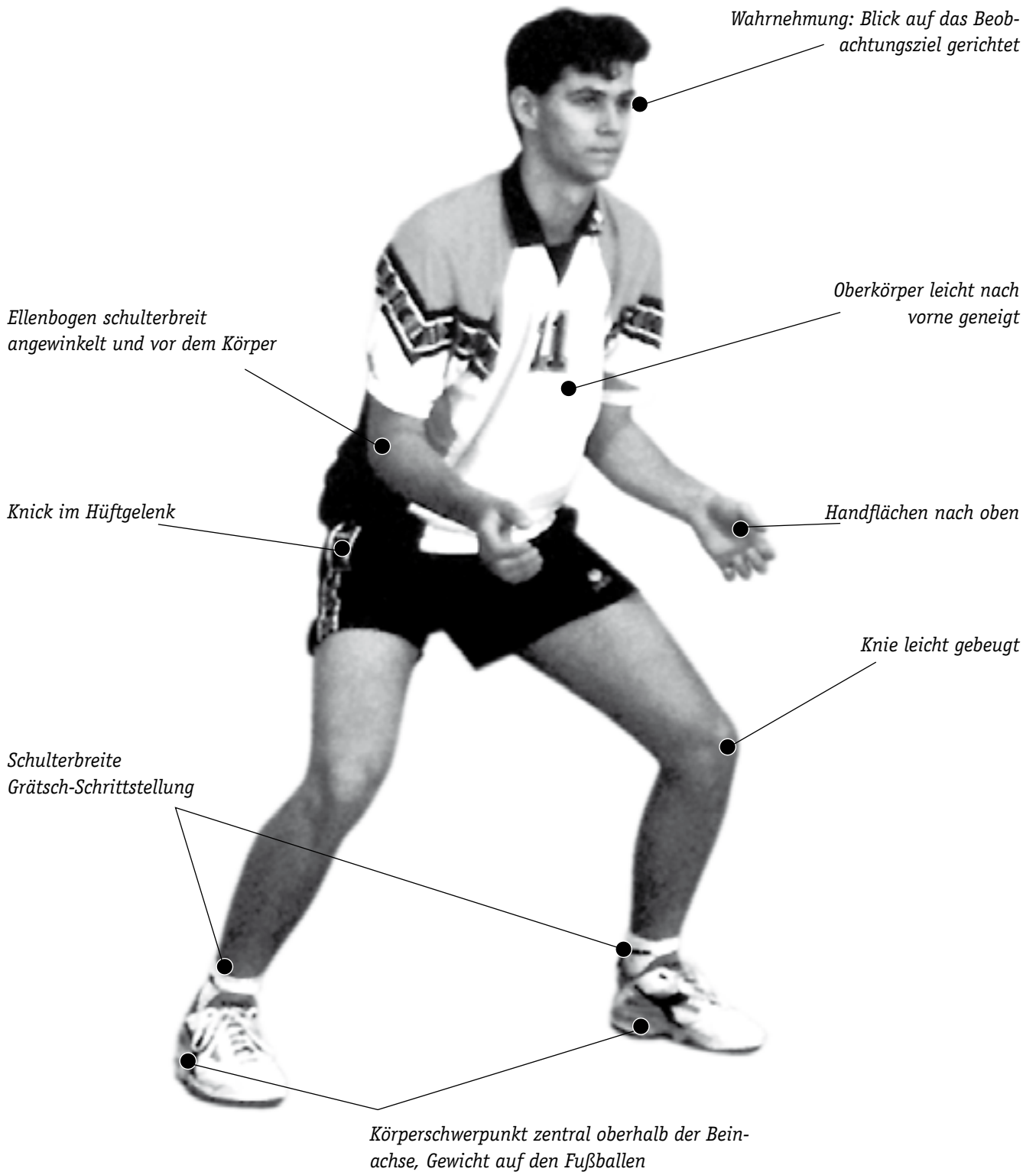
- 2-2 nur UZ erlaubt, ein Kontakt, Feldgröße nach Niveau wählen (6x6m oder 9x9m)
- 2-2 zwei Kontakte erlaubt
- 2-2 zwei Kontakte erlaubt, zweiter Ballkontakt muss Angriffsschlag sein
- 2-2 Punktgewinn nur mit Lob, Gegner muss blocken, sonst ist Angriff erlaubt
- 2-2 mit Zuspieler auf beiden Seiten (Feld 6x6m) Schwerpunkt Angriffskombinationen

5.5 Spiel 3-3: Minivolleyball mit taktischen Schwerpunkten

Vorschrift: Punktgewinn nur möglich aus Überkopfpässen, aus Lobs, mit Angriffsschlag, nach 3 Ballkontakten, nur nach Sprungaufschlägen etc.

6. Korrekturpunkte und Kurzmethodik zum Erlernen der Technik

6.1 Volleyball - Grundstellung:



6.2 Das obere Zuspiel

6.2.1 Wichtige Korrekturpunkte



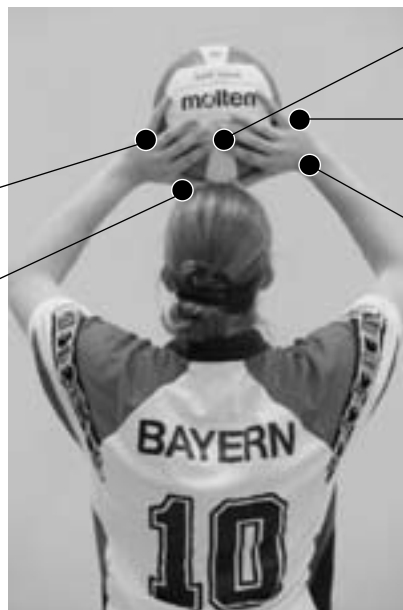
“Arme streckt”: Armstreckung beginnt in Abspielrichtung, wenn der Ball knapp über der Stirn ist (kein Ansaugen des Balles)

Schneller Impuls durch Körperstreckung v.a. im Sprunggelenk beim Abspielen des Balles

Fußstellung: geringer Fußabstand

Gegensatz: Finger elastisch gespannt (fest) Handgelenk bleibt locker

“Daumen drückt”: Hauptimpuls kommt aus den Daumen



Beide Daumen und beide Zeigefinger haben immer den gleichen Abstand

Die Hände sind schalenförmig geformt, Winkelstellung Daumen/Zeigefinger beträgt 90 Grad

Starker Winkel Hand/Unterarm (Dorsalflexion)

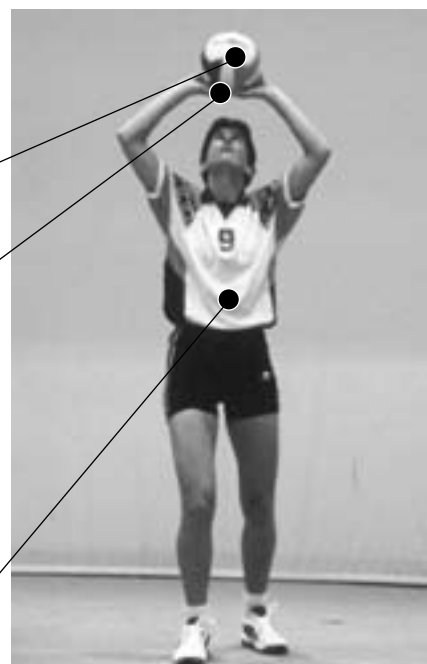
6.2.2 Technikerwerbstraining

1. Arm-Hand-Führung im Schneidersitz mit Ball erklären
2. Im Schneidersitz: Ball ca. 5 cm “hochfedern”
3. Spiel des Balles aus dem Sitzen nach Anwurf durch Partner, Hände vor der Stirn mit Hände hochführen
4. „Pritschwerfen, Ball zuwerfen mit Körperstreckung
5. Oberes Zuspiel an die Wand im Stand, wechselnde Entfernung und Höhe

Ball durch das Dreieck Daumen/Zeigefinger beobachten

Daumen zeigen zum diagonalen Auge

Körper im Gleichgewicht



6.2.3 Zuspielertechnik



- Deutlichere Schrittstellung (netznahes = rechtes Bein vorne)
- Bewegung zum Ball mit weichem Sprungstopp abschließen
- optimales Gleichgewicht, neutrale stabile Körperhaltung, Ballposition vw/rw Zuspiel gleich
- Zielform: Es wird im Sprung zugespielt, Ball ist während des Zuspiels über Netzkantenhöhe
- Die Arme sind möglichst gestreckt, der Kraft-impuls wird weitgehend in den Händen / Fingern entwickelt
- Flacher Abflugwinkel des Balles nach vorn und hinten
- Landung exakt am Absprungort

6.2.4 Annahme und Feldabwehr im oberen Zuspiel

- Die Fingergelenke sind stärker fixiert
- Der Ballkontakt ist extrem kurz
- Es erfolgt keine maximale Streckbewegung gegen den Ball
- Optimale und ruhige Stellung hinter dem Ball



6.3 Das untere Zuspiel

6.3.1 Wichtige Korrekturpunkte

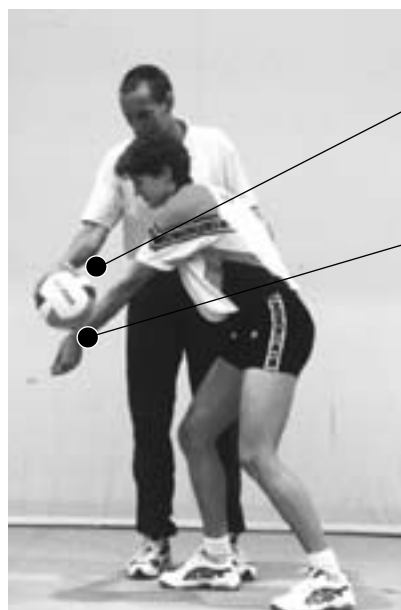


*breite Beinstellung,
Gewicht auf den Fußballen*

- Ausgangsstellung:
Wie Grundstellung, Hände nah am Körper: "Westernheld"
- Genaue Beobachtung der Aufschlagbewegung
- Tiefentlastung leitet Bewegung zum Spielort ein,
- Abstoppen mit Seitnachschriff, absolutes Gleichgewicht, sehr breite Schritt-Grätschstellung

Schultern hochziehen

*Endstellung der Arme nicht
über Schulterhöhe*



*langsames Armeheben mit
sehr weichem Ballkontakt*

*Unterarmspannung,
Hände fixiert,
Ballkontakt im ersten Drittel
der Unterarme*

6.3.2 Technikerwerbstraining

1. Bewegung des Unteren Zuspiels ohne Ball
2. Ball selbst hochspielen
3. Zugeworfenen Ball selbst hochspielen, dann fangen
4. Unteres Zuspiel nach genau zu- geworfenen Bällen zum Partner
5. Unteres Zuspiel an die Wand

*Spielen des Balles durch
Schieben des Spielbrettes
nach vorne*

*Oberkörperschub
nach vorne*



6.4 Flatteraufschlag

6.4.1 Wichtige Korrekturpunkte

Schlaghand in Schulterbreite über Kopfhöhe, Winkel Ellbogengelenk 90°

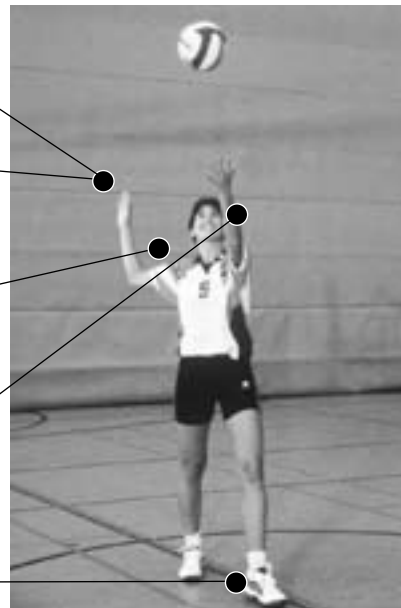
Hand: Finger zeigen nach oben, Spannung, festes Handgelenk, Kein Hand/Unterarmwinkel

Schlagschulter weit hinten

Einhändiges, kurzes, senkrecht Anwerfen ohne Rotation, Ball würde vor beiden Füßen vor der rechten Schlagschulter runterfallen

Schrittstellung, li Bein vorne bei Rechtshänder, li Hand hält Ball vor dem Magen

Balltreffen am höchsten Anwurfspunkt, Ball mit gestrecktem Arm und festem Handgelenk sehr hart, kurz und trocken, weit vor der Schlagschulter, genau im Zentrum treffen, Schlag abrupt abstoppen, Ball muss ohne Rotation fliegen



6.4.2 Technikerwerbstraining

Vorkenntnisse:
gerader Wurf (Schlagwurf Handball)
Methodikübungen – außer 2. u. 3. –
werden 1 gegen 1 auf dem 3 x 6 m
Feld gespielt

1. Schlagwurf Handball, Ball über die Schnur, Abwurfspunkt ist immer 4,5m vom Netz entfernt
2. Ausgangsstellung und Anwerfen: Kontrolle des Punktes, an dem der Ball auf den Boden fällt
3. Aufschlag auf Zielpunkt an der Wand aus 3m Entfernung, Anwerfen u Ausholen auf "1", Schlagen auf "2"
4. Aufschlagspiel übers Netz, Punkt, wenn Gegner es nicht schafft den Ball nach OZ oder UZ selbst zu fangen

Weiterführende Spielformen (siehe Kapitel 5)

6.5 Sprungaufschlag

6.5.1 Korrekturpunkte

(leicht vereinfachte Form für Anfänger mit 1 Anlaufschritt):

- Stand ca. 1 m hinter der Grundlinie
- re Hand hält Ball weit vor der rechten Körperseite, Beine geschlossen, re Schulter vorn
- einhändiges (rechte Hand) hohes Anwerfen mit gestrecktem Arm über die Grundlinie
- Stemmschritt mit rechts, linker Fuß überholt, beidbeiniger, anfangs senkrechter Absprung
- exaktes sagittales Rückschwingen beider gestreckter Arme weit nach hinten
- dynamischer Doppelarmschwung von weit hinten nach vorn oben, Handrücken oben
- li Hand zeigt zum Ball, beide Schultern zurück (Bogenspannung), re Ellbogen weit zurück
- Auflösen der Bogenspannung, Ball mit völlig gestrecktem Arm am höchsten Punkt treffen
- genau senkrecht über der Schlagschulter treffen, Schultern waagrecht, Gleichgewicht
- Handgelenk extrem locker
- langes Begleiten der Armbewegung, Arm völlig gestreckt durchschwingen
- der Ball hat eine möglichst starke Vorwärtsrotation,
- weiche balancierte Landung

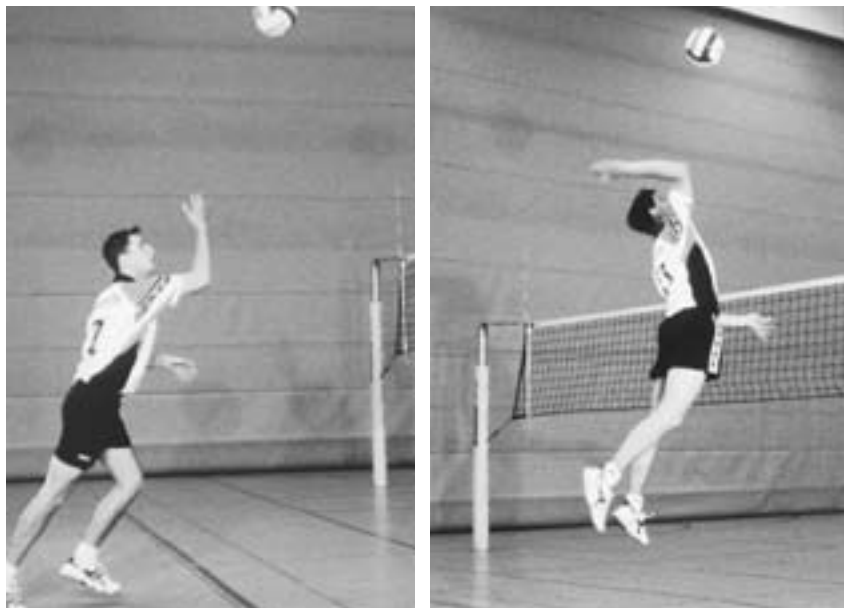
6.5.2 Technikerwerbstraining

Nötige Vorkenntnisse:

Schlagbewegung Angriffsschlag, Stemmschritt; alle Methodikübungen werden 1 gegen 1 auf dem 3 x 6 m Feld gespielt

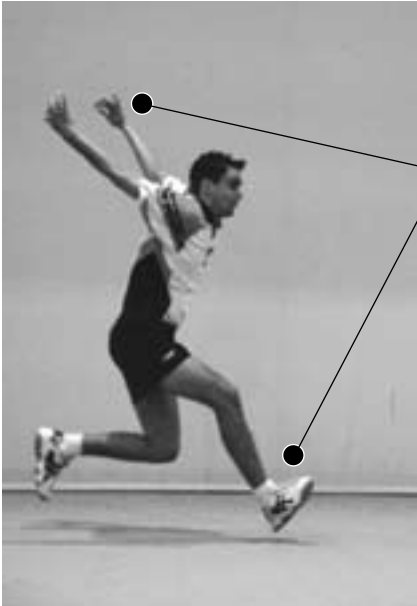
1. Schlagbewegung wie oben aus dem Stand (=Tennisaufgabe), Ziel: Feld des Gegners treffen
2. Fußballübung: Einwürfe statt Aufschlag, Ballfangen dann Kopfbälle nach Selbstanwerfen des Balles übers Netz, Ziel: Bogenspannung
3. Aufschlag, Annahme im OZ oder UZ, dann Ballfangen
4. Tennisaufgabe, Annahme im Bagger oder OZ, dann Standangriff, 2 Kontakte sind Vorschrift
5. Wie 3, aber Sprungaufschlag ohne Anlauf ist Pflicht, 3 Ballkontakte
6. Wie 3, aber Sprungaufschlag mit 1 Schritt Anlauf, 3 Ballkontakte, Übertreten erlauben

Weiterführende Spielformen (siehe Kapitel 5)



6.6 Angriff

6.6.1 Korrekturpunkte für Rechtshänder:



Anlauf: Orientierungsschritt linkes Bein, keine Armbewegung

Stemmschritt mit rechts, möglichst lang, über die Ferse, gleichzeitig Arme weit nach hinten schwingen

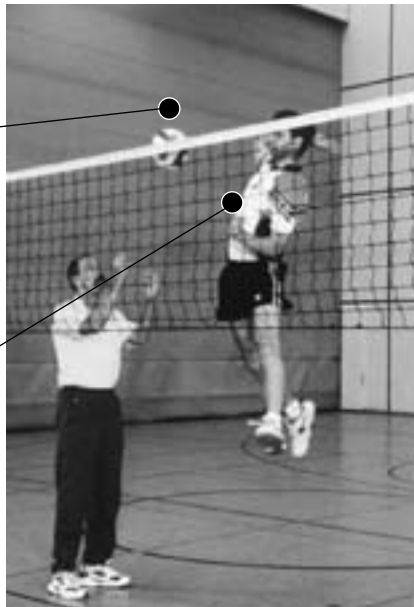
dynamischer Beistellschritt (linkes Bein überholt deutlich), Fußspitzen zum Netz

Senkrechter Absprung mit schnellem Armschwung.

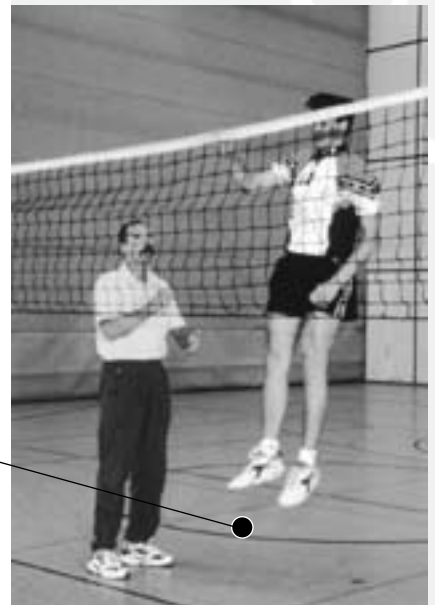


Ball deutlich vor dem Körper am höchsten Punkt treffen

*Schlagschulter weit nach hinten, linker Arm zeigt zum Ball
Auflösung der Verwringung.
Hoher Ellbogen
lockeres Handgelenk,
Hand über den Ball («Kobra»)*



Weiche, beidbeinige Landung auf den Fußballen



6.6.2 Technikerwerbstraining für Rechtshänder

Voraussetzung: gerader, technisch richtiger Schlagwurf, Schulen mit allen Bällen

1. Schlagbewegung ohne Ball

viele Wiederholungen, exakte Ausführung

- taktile Info durch den Trainer
- Eigenkontrolle: "steuerndes Hochführen" des Schlagarms bis über den Kopf mit der anderen Hand
(Griff oberhalb des Ellbogens), sowie Ausführen der Schlagbewegung über den "gestützten" Ellbogen

2. Schlagbewegung gegen den selbstgehaltenen ruhenden Ball

3. Ball mit extrem lockerem Handgelenk und schalenförmiger Hand senkrecht auf den Boden schlagen, Hand überdacht ständig den Ball

4. Schlagen des Balles aus der Hand gegen die Wand, Einzelaktion und fangen, später in Serie

5. Anlaufschulung ohne Ball mit Hilfen:

- Bodenmarkierungen (Klebeband, beschriftete Gummipplatten (L-R-L) o.ä.
- akustische Hilfen durch Lehrkraft (Rhythmisierung!), Anlaufbewegung gegen das Netz (Eigenkontrolle!)

Bei den folgenden Angriffen das Netz zur problemlosen Differenzierung nach Körpergröße schräg spannen und die Höhen oft verändern und dem Leistungsstand anpassen.

6. Stirnhohes Netz: Ball aus dem Stand mit gestrecktem Arm möglichst steil, gerade und hart schlagen

Ausgangsstellung wie bei Absprung, Ball ruht auf der Hand des nach vorne gestreckten linken Armes

Hilfen: Bodenmarkierungen sowie Matten und Hallenlinien

7. Ellenbogenhohes Netz: Schlagen des selbst gehaltenen Balles im Sprung

Anfangs ohne Anlauf, dann mit Stemmschritt, später mit Stemm- und Orientierungsschritt

8. Schlagen der vom Trainer aufsteigend zugeworfenen Bällen, Netzhöhe anfangs unter Reichhöhe

Spieler achtet nicht auf den Ball, sondern nur auf den richtigen Absprung und die Schlagbewegung

9. Schlagen von zugeworfenen Meterbällen

Timing erarbeiten: Orientierungsschritt beginnt mit Ausholbewegung zum Schockwurf

10. Angriff nach Zuspiel (Meterball)

Timinghinweis: Orientierungsschritt sofort nach Anspiel zum Zuspieler, Stemmschritt gleichzeitig mit dem Ballkontakt des Zuspielers!

6.6.3 Gesundheitliche Prophylaxe

Die Häufung von Sprunghandlungen erfordert präventive Maßnahmen wie zum Beispiel eine entsprechende Vorbereitung durch Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schulter) und eine konsequente technische Schulung der Landungsbewegung!

6.7 Einerblock



6.7.1 Korrekturpunkte

- Ausgangsstellung:
Oberarme waagrecht, Unterarme parallel und senkrecht
- Hände fest, Finger gespreizt und gespannt
- Oberkörper parallel zum Netz
- Senkrechter Absprung nach Abschluss einer evtl. Seitbewegung im absoluten Gleichgewicht
- C-Position mit hoher Körperspannung, Klappmesserbewegung im gesamten Rumpfbereich
- Arme sofort bei Erreichen der Netzkante »wie eine Schiene« auf die gegnerische Seite schieben
- Hände überdachen den Ball (Hand/Unterarmwinkel), Handspannung
- Weiche balancierte Landung

6.7.2 Technikerwerbstraining

1. Ohne Ball, C-Position, Finger-, Handgelenks- und Schulterspannung im Stand
2. Sprung an der Wand üben: Zehen berühren leicht die Wand, gleichzeitig gespannte Handflächen möglichst lang an der Wand lassen
3. Spiegelbildübungen in Blockhaltung, Hände des Partners über der Netzkante berühren
4. von unten zugeworfene Bälle über der Netzkante abblocken
5. Von der Angriffslinie zugeworfene Basketball-Druckwürfe knapp über der Netzkante abblocken

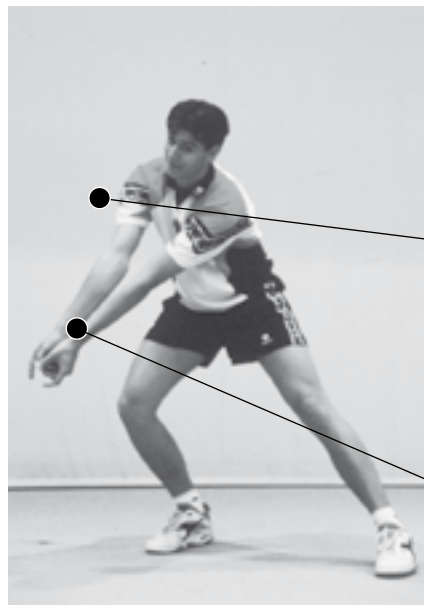
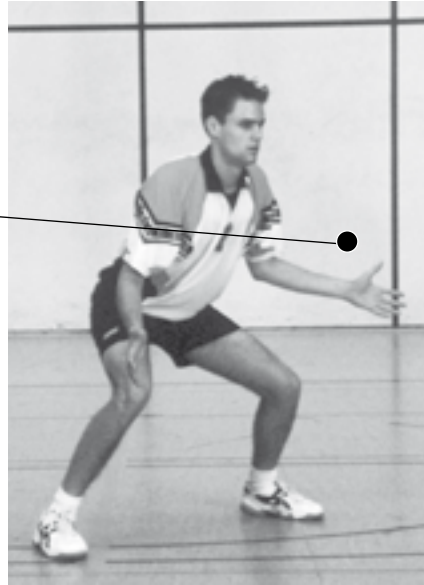
danach Spielformen siehe Kapitel 5 auf Kleinfeld

6.8 Feldabwehr

*siehe Grundstellung,
aber Schwerpunkt tiefer,
Vorspannung, ruhige
Körperhaltung*

6.8.1 Abwehr im Stand (gegen hart geschlagene Bälle)

6.8.1.1 Korrekturpunkte



*Rotation im Oberkörper
vermeiden*

*Schieben des gekippten
Spielbrettes zum anfliegenden
Ball*

6.8.1.2 Technikerwerbstraining

1. Partnerweise spielen, Angriffe genau auf den Partner, Härte steigern
2. Wie 1, ungenauer schlagen, erhöhen des "Einzugsbereichs"
3. Abwehr auf der Schnellabwehrposition, danach lösen auf lange Abwehrposition und dort abwehren. 3er-Gruppe im Wechsel
3. Abwehr gegen Angriffe übers Netz

6.8.2 Laufabwehr (gegen Abpraller und weit entfernte Bälle):

6.8.2.1 Korrekturpunkte

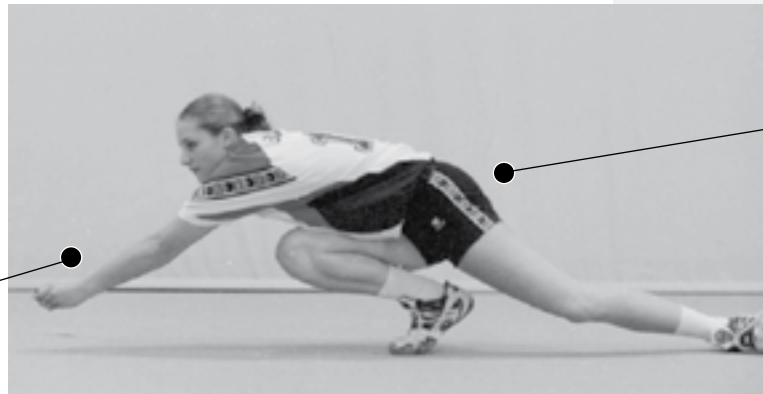
- Spielen des Balles aus dem vollen Lauf ohne Abstoppen
- Aktives Lenken des Balles mit Schultereinsatz
- Kontaktpunkt in Abspielrichtung schieben

6.8.2.2 Technikerwerbstraining

1. Achterlauf an der Grundlinie: Trainer wirft Bälle relativ hoch in die Mitte auf die Position 6, 3-er Gruppe
2. wie 1, aber niedrig geworfen, fallen des Spielers nach dem Spielen des Balles möglich
3. Verfolgen des Balles nach rückwärts von der Spielposition aus
4. Verfolgen des Balles von der Spielposition aus in alle Richtungen

6.8.3 Hechtbagger oder raumgewinnende Rolle (gegen tiefe Bälle und Lobs)

6.8.3.1 Korrekturpunkte



Beidhändigen Ballkontakt anstreben
Kontaktpunkt: alles erlaubt, Handrücken vermeiden

Flache Körperstreckung in Richtung Ball
Ballnahes Bein ganz strecken

6.8.3.2 Technikerwerbstraining

1. mit Handschuhen Abrollen erlernen, Kinn hoch, Unterschenkel locker nach oben schlagen und rutschen aus dem Liegestütz, der Schrittstellung und mit Anlauf, „Diver“
2. Trainer wirft Ball leicht, aber niedrig 2m vor den Spieler



6.8.4 Hilfstechniken (gegen hohe Bälle, Beachdig)

6.8.4.1 Korrekturpunkte



*große Handfläche anbieten,
gespannte Hände und Finger,
Torwarttechnik,
Handfläche zeigt nach oben*

6.8.4.2 Technikerwerbstraining

1. Ball an die Wand, li-re-beidhändig
2. Partnerweise: offene Hände über Kopf (Ellbogen vor), beid- und einhändig Ball zum Partner zuspielen
3. Torwarttraining: Würfe und Angriffsschläge vor Handballtor, Weichbodenmatte, etc. abwehren

Eine spielnahe Verbesserung aller Feldabwehrtechniken und eine Ausbildung ihrer für den Spielerfolg so wichtigen variablen Verfügbarkeit wird durch die komplexen Spielformen in Kapitel 5 erreicht. Weiterführende Literatur zur modernen Ausbildung entnehmen sie den Schlussbemerkungen.



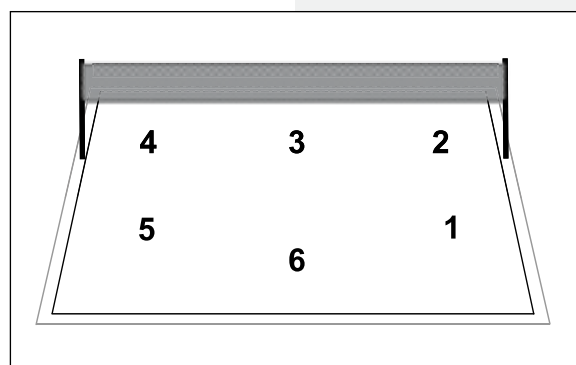
7. Vom Minivolleyball zum Spiel 6-6 mit Mannschaftstaktik

7.1 Methodische Grundlagen:

Das Minivolleyballspiel mit seinen Techniken in der Grobform und eine allgemeine Spielfähigkeit ist Voraussetzung für die folgenden Spielreihen.

3 Methodische Vorgehensweisen sind grundlegend wichtig:

1. Wichtig ist eine strikte Trennung nach Spielphasen und deren sukzessive Erarbeitung.
 - Komplex 1 (K1)** = Spielsituation bei gegnerische Aufgabe, Handlungskette: Annahme des Aufschlages, Zuspiel durch den Zuspieler, Angriff, Angriffssicherung
 - Komplex 2 (K2)** = Spielsituation bei eigener Aufgabe, Handlungskette: Block mit Blockdeckung, Feldabwehr, Feldzuspiel durch den nahe stehenden Spieler, Gegen-Angriff, Angriffssicherung
 - Komplex 3 (K3)** = Spielsituation bei Dankeball vom Gegner (= OZ, Bagger oder Angriff im Stand oder von mehr als 4m Netzentfernung).
2. Trennung von Aufschlag-Annahme Übungen und Spielphasenübungen. Das bedeutet bei den ersten 6-6 Spielen grundsätzlich Bälle vom Netzpfeiler aus hoch einwerfen und ohne Aufschlag-Annahme spielen. Spielbeginn ist immer die Dankeball-Situation (K3). Geht der Ball verloren, wird sofort vom Sportlehrer, notfalls einem außen stehenden Spieler ein neuer Ball eingeworfen. Spielerwechsel erfolgen meist blockweise. Nur wer vorher Bälle gesammelt hat darf einwechseln. Parallel dazu werden in isolierten Übungsformen Aufschlag und Annahme stabilisiert
3. Diese Spielformen sind mit bis zu 20 Schülern in einem Hallendrittel sinnvoll zu organisieren. 12 Spieler sind auf dem Feld, ca 3 sind Ballsammler, andere können noch Grundtechnikübungen gegen die Wand oder andere Zusatzaufgaben ausführen. Bei größeren Gruppen ist das Vorhandensein von 2 Hallendritteln nötige Voraussetzung. Im zweiten Feld soll dann Minivolleyball übers Langnetz zur Stabilisierung gespielt werden. Auch eine Auslagerung von einigen Schülern bei Schönwetter nach draußen ist bei Platzmangel denkbar.



Ausgangsstellung

Netzspieler: Blockspieler Position 4 (Pos. 4) nimmt die Außenstartposition 1 m vom linken Spielfeldrand ein, Pos. 3 steht in der Mitte, Pos. 2 steht 1 m von der rechten Seitenauslinie entfernt (Außenstartposition).
Abwehrspieler: Pos. 5 und Pos. 1 jeweils 4,5 m vom Netz und 1,0 m (Pos. 5) beziehungsweise 1,5 m (Pos. 1) von der Seitenauslinie entfernt. Pos. 6 steht 6 m vom Netz in der Mitte und nimmt alle langen Bälle, auch die auf die Ecken.

7.2 Die Spielreihe:

- ▶ 1. „Freizeitvolleyball“
(Dankeballspiel (K3) ohne Spezialisierung und Läufer, Zuspiel immer von der 2):

- ▶ 1.1 Ausgangsstellung:

Alle Netzspieler beginnen in Blockausgangsstellung am Netz, alle Hinterspieler in der Abwehrposition Schnellabwehr, siehe Skizze. Deutlich zeigt der Sportlehrer zu welcher der beiden Mannschaften er hoch den Ball einwirft.

- ▶ 1.2 Angespielte Mannschaft (befindet sich in der K3 Situation):

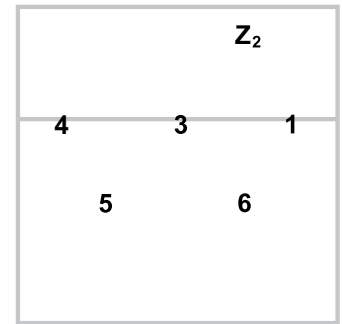
Sofort müssen sich die Netzspieler der angespielten Mannschaft auf Pos 4 und 3 hinter die Angriffslinie lösen und zur Annahme im OZ für evtl. kurze Bälle vorbereiten. Der Zuspieler ist auf Position 2 und bleibt am Netz sehr nahe der Position 3 stehen. Auf das schnelle Lösen der Angreifer vom Netz (im Wechsel mit dem schnellen Bewegen zum Netz im K2) ist sehr viel Wert zu legen. Danach müssen sie anlaufen zum Angriffsschlag. Die Hinterspieler (lange Bälle werden von 5 + 6, jeder eine Feldhälfte genommen) müssen den leichten Dankeball, wenn irgendwie möglich ebenfalls im OZ annehmen und möglichst genau zum Zuspieler spielen. Wichtig ist ständiges Beobachten des Balles und Bewegen mit Sprungstopp am Ende zum Abspieort. Der Zuspieler spielt den Ball hoch auf die Position 4 (Pass 8) oder 1m über Netzkante direkt vor sich, unabhängig davon, wo er genau steht (Pass 4). Dort soll der Angriff erfolgen. Jeder Spieler soll vom Block zurückprallende Angriffsschläge versuchen weiterzuspielen, wobei anfangs nicht wichtig ist wo er steht.

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

Aufstellung im Dankeball-Annahmeriegel (K3)

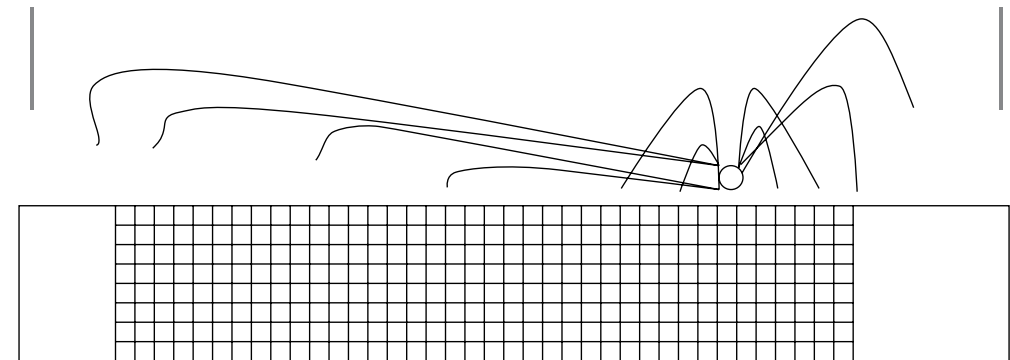
Er wird nach dem W- System gespielt, das früher als Anfängertaktik galt.

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



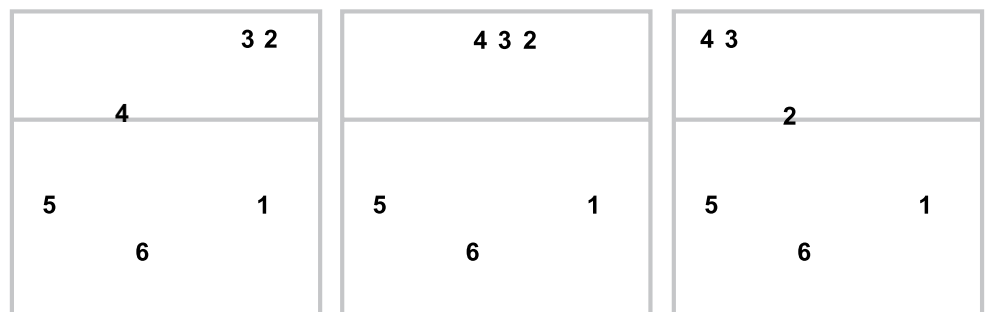
Bezeichnung der verschiedenen Zuspielarten mit Ziffern:

Pässe:	0	8	6	3	B 4	1	Z	2	5	7	0 C
--------	---	---	---	---	-----	---	---	---	---	---	-----



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

Die Blockspieler bilden möglichst einen Doppelblock außen und einen 3-er Block Mitte. Die Abwehrspieler bleiben in der Schnellabwehrposition stehen und spielen eine Art ballorientierte Raumdeckung (ähnlich Fußball und Basketball). Komplizierte Abwehrsysteme sind völlig unnötig. Die Sechs ist immer zurückgezogen. Da 5 und 1 relativ weit vorne stehen, müssen sie oft Überkopf abwehren. Da noch wenige harte Angriffe zu erwarten sind, ist dies möglich. Alternative Abwehrsysteme werden der Übersichtlichkeit wegen nicht thematisiert. Wichtig ist nur, dass der nicht blockende Netzspieler sich hinter den Block orientiert und Lobs und kurze Abpraller nehmen sollte.



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

► **2. „Läufersystem“ Dankeballspiel (K3) mit Zuspiel von Position 1 ohne Spezialisierung:**

Es soll ohne Spezialisierung gespielt werden. Wer auf der Position 1 steht wird Zuspieler, läuft nach vorn zum Zuspiel und nach dem Angriff und der Angriffssicherung wieder zurück zur Verteidigung. Dies schult das grundlegende Verständnis des Läufer-systems

► **2.1 Ausgangsstellung:**

Wie 1.1



► **2.2 Angespielte Mannschaft (befindet sich in der K3 Situation):**

wie 1.1, aber:

Zuspieler ist immer wer auf der Position 1 steht. Er muss früh erkennen, dass seine Mannschaft angespielt wird und auf die Zuspielposition zwischen 2 und 3 vorlaufen. Der Zuspieler hat damit eine 3. Option, den Überkopfpass (Pass 5, beim Zuspieler). Nach der Angriffssicherung seines gestellten Balles muss der Zuspieler sofort zurück auf Position 1 laufen („Läufersystem“: Hinterspieler spielt zu) und dort verteidigen, wenn der Ball im Spiel bleibt.

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

Alles wie bei 1.1

► **3. „Hau ich oder block ich“ Dankeball- Spiel (K3) mit Spezialisierung:**

Folgende Positionen müssen jetzt jedem Spieler zugeordnet werden. Dies soll möglichst selbstständig geschehen, der Lehrer sollte nur Korrektiv sein. Das Thema ist theoretisch vorzubereiten. Jeder Schüler sollte die Informationen auf www.volleyball-schule.info zur Spezialisierung im Leistungsvolleyball als Entscheidungsgrundlage heranziehen. Selbständig zu erfüllende kognitive Anforderungen sind unabdingbar in der Oberstufe. Alle Positionen müssen gleichhäufig verteilt sein.

► **3.1 Grundlegendes Spielsystem und Einordnung der Spielertypen**

Im modernen Volleyball findet man heute bei guten Teams fast nur noch das 5:1 System. Im 5:1 System ist die Aufteilung 2 Hauptblocker, 2 Universalspieler, 1 Diagonalspieler und nur 1 Zuspieler plus Libero zu finden.

Dieses System ist auch im Sportunterricht in der Oberstufe bei guter methodischer Einführung gut machbar.

► **3.2 Spielpositionen**

Der Zuspieler (Z) ist oft von etwas kleinerer Statur und sehr beweglich und gewandt. Er soll der Motor der Mannschaft sein und der Beste im oberen Zuspiel. Seine Hauptaufgabe besteht darin, dass er von allen Positionen aus das Zuspiel für den Angriff ausführt. Er spielt Position 2 am Netz und Position 1 als Hinterspieler.

Der Universalspieler (U) erfüllt im Angriff auf der Position 4 und in der Abwehr auf der Pos. 6 seine Aufgaben. Er macht die wichtigen Punkte aus dem Spiel heraus und ist damit oft der sog Punktballspieler.

Der Hauptblocker (MB=Mittelblocker) ist an allen Blocks beteiligt und sollte groß sein.

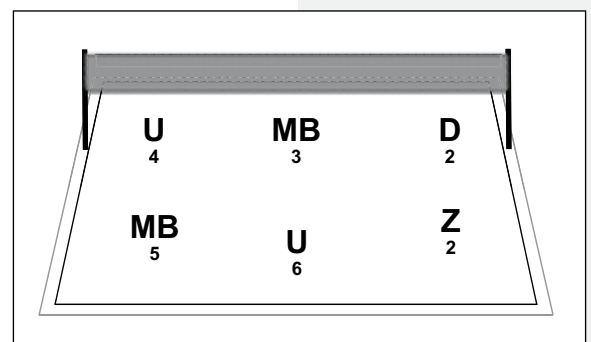
*U = Universalspieler
MB = Mittelblocker
D = Diagonalspieler
Z= Zuspieler*

Grundaufstellung im K2 bei spezialisierten Positionen:

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

3.3 Spielablauf:

Der Ablauf der nächsten methodischen Stufe ist wie beim Spiel ohne Spezialisierung, aber jetzt wird jeder Spieler auf seinen beiden festen Positionen eingesetzt (Zuspieler und Diagonalspieler auf 1+2, Mittelblocker auf 3+5, Universal auf 4 und 6). Die Qualität des Spiels wird dadurch nach einer kurzen Gewöhnungsphase schnell besser. Gewechselt wird immer Blockweise. Netzspieler und Hinterspieler tauschen. Evtl rücken 3 neue Spieler ins Feld.





8. Volleyball im Differenzierten Sport, für Schulauswahlmannschaften und für Sport als Abiturfach in der neuen gymnasialen Oberstufe

Alle Formen bauen auf dem Konzept »Vom Minivolleyball zum 6-6« auf.

8.1. Das »Denkerspiel« (K1-K2) Spiel ohne Ball:

8.1.1 Kognitives Erwerben der schwierigen K1 Aufstellungen:

Folgende Grundvoraussetzungen sind zunächst im kognitiven Bereich zwingend nötig:

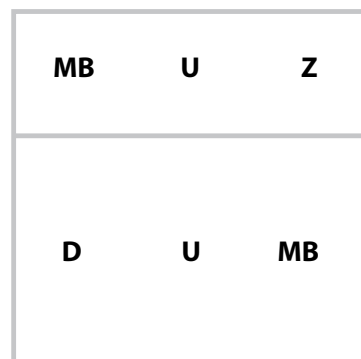
Die K1 Aufstellungen sind erst kognitiv selbständig vom Schüler zu erarbeiten (Quelle: www.volleyball-schule.info, Leistungsvolleyball). Memorieren der 6 verschiedenen Positionen.

Danach werden die Grundregeln und Details vom Lehrer an der Magnettafel ausführlich erläutert

Danach sind die Positionen mit Platzwechselspielen ohne Ball zum Aufwärmen zu automatisieren.

8.1.2 Zu erarbeitendes Grundwissen:

► Die Grundaufstellung im K1 (Zuspieler auf Pos 2):

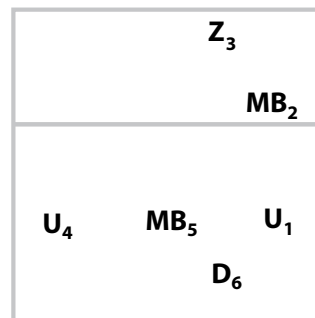


Grundregeln:

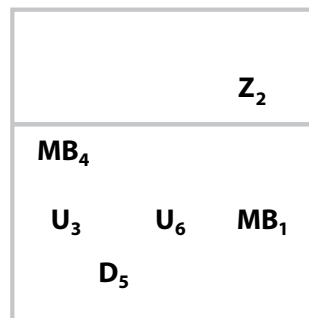
- Annahme: erfolgt immer im 3er- Annahmeriegel,
- In jeder Aufstellung nehmen die beiden Universal-spieler U und der hintere Mittelblocker an.
- Der Mittelblocker am Netz wartet immer an der Angriffslinie, Hände sind bereit zum OZ
- Der Diagonalspieler steht nur bei L1 im Annahmeriegel, sonst steht er hinter den Annahmespielern, bzw. an der Angriffslinie als Vorderspieler

U = Universalspieler
 MB = Mittelblocker
 D = Diagonalspieler
 Z= Zuspieler

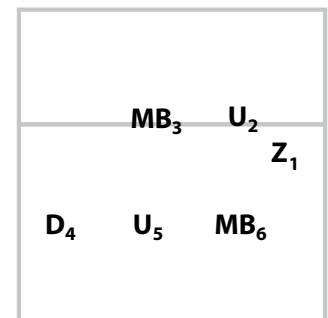
Läufer 3:



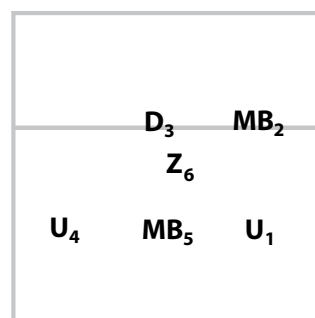
Läufer 2:



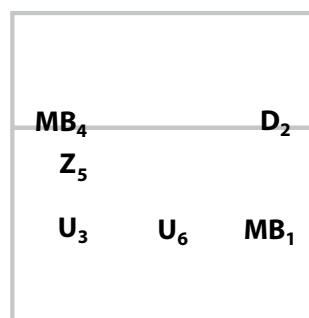
Läufer 1:



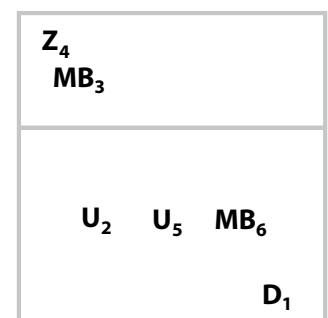
Läufer 6:



Läufer 5:



Läufer 4:



8.2 Das „Schnellcheckerspiel“ (Spielform K1-K1):

8.2.1 Spielablauf:

Ebenso wie bei allen vorherigen Spielformen wird der Ball eingeworfen. Beide Teams stehen sich jetzt aber in der K1 Aufstellung derselben Läuferposition gegenüber. Wer nicht angespielt wird, muss nach dem Lesen des eingeworfenen Balles blitzschnell die K2-Position einnehmen und mit allen zugehörigen Positionswechseln auf seine Spezialposition wechseln.

Wert gelegt soll jetzt zunehmend werden auf:

8.2.2 Feldabwehr

Grundvoraussetzung in der Feldabwehr sind eine hohe Einsatzbereitschaft und ein enormer Kampfeswillen. Des Weiteren muss ein Feldverteidiger alle Abwehrtechniken beherrschen, um eine Chance zu haben die Angriffe des Gegners abzuwehren.

Ein Spieler muss in der Abwehr im Stand, der Laufabwehr, den so genannten Hilfstechniken und der Abwehr im Fallen eine Technikvorstellung haben.

Die Laufabwehr sind alle Bälle die im Laufen gebaggert werden, ohne abzustoppen und den Körper hinter den Ball zu bringen. Die Hilfstechniken sind alle Abwehrtechniken über Hüfthöhe, zum Beispiel die Überkopfabwehr. Die Abwehr im Fallen ist vor allem für sehr niedrige Bälle z.B. die Abwehr von Lobs wichtig, zum Beispiel Hechtbagger nach einer Zuspielerfinte. Abwehr gegen hart geschlagene Bälle hat nur im ruhigen Stand hohe Erfolgsaussichten.

8.2.3 Angriffssicherung

Die Angriffssicherung ist ein wichtiger Teil des mannschaftstaktischen Systems im Volleyball. Hilfreich ist eine sehr tiefe Körperposition und kleinräumige Handbewegungen ohne Hektik aus ruhiger Position. Reaktion ist gefordert. Unterarme in der Ausgangsstellung waagrecht lassen.

8.2.4 Feldzuspiel

Das Feldzuspiel ist sehr wichtig, da dadurch die Voraussetzung für den Punktgewinn geschaffen wird (so genannte Punktballsituation). Das Ziel des Feldzuspiels ist es, unter Zeitdruck ausgehend von einer schlechten Position zum Ball einen hohen und präzisen Pass über den langen Weg zu spielen. Jeder Spieler der Mannschaft muss in der Lage sein, den Pass hoch und präzise zuzuspielen.

Alle weiterführenden Informationen entnehmen sie der Homepage des DWV zum Schulvolleyball

www.volleyball-schule.info

Dort wird alles nötige beschrieben bis hin zum Aufbau einer schlagkräftigen Wettkampfmannschaft für Jugend trainiert für Olympia



9. Schlussbemerkung:

Viel Spaß beim Volleyball und nicht vergessen:

6-6 erst wenn die Grundlagen durch Kleinfeldspiele gelegt worden sind.

Nutzen Sie den hohen Aufforderungscharakter von Beachvolleyball auch in der Halle.

Impressum:

*3. aktualisierte Auflage
2008, München*

Verfasser:
Josef Wolf

Email:
josefwolf@golf-net.de

Fotos:
*Arno Schulz,
Maria Mühlberger,
shotshop*

Layout:
*ideoform GbR, München
www.ideoform.de*

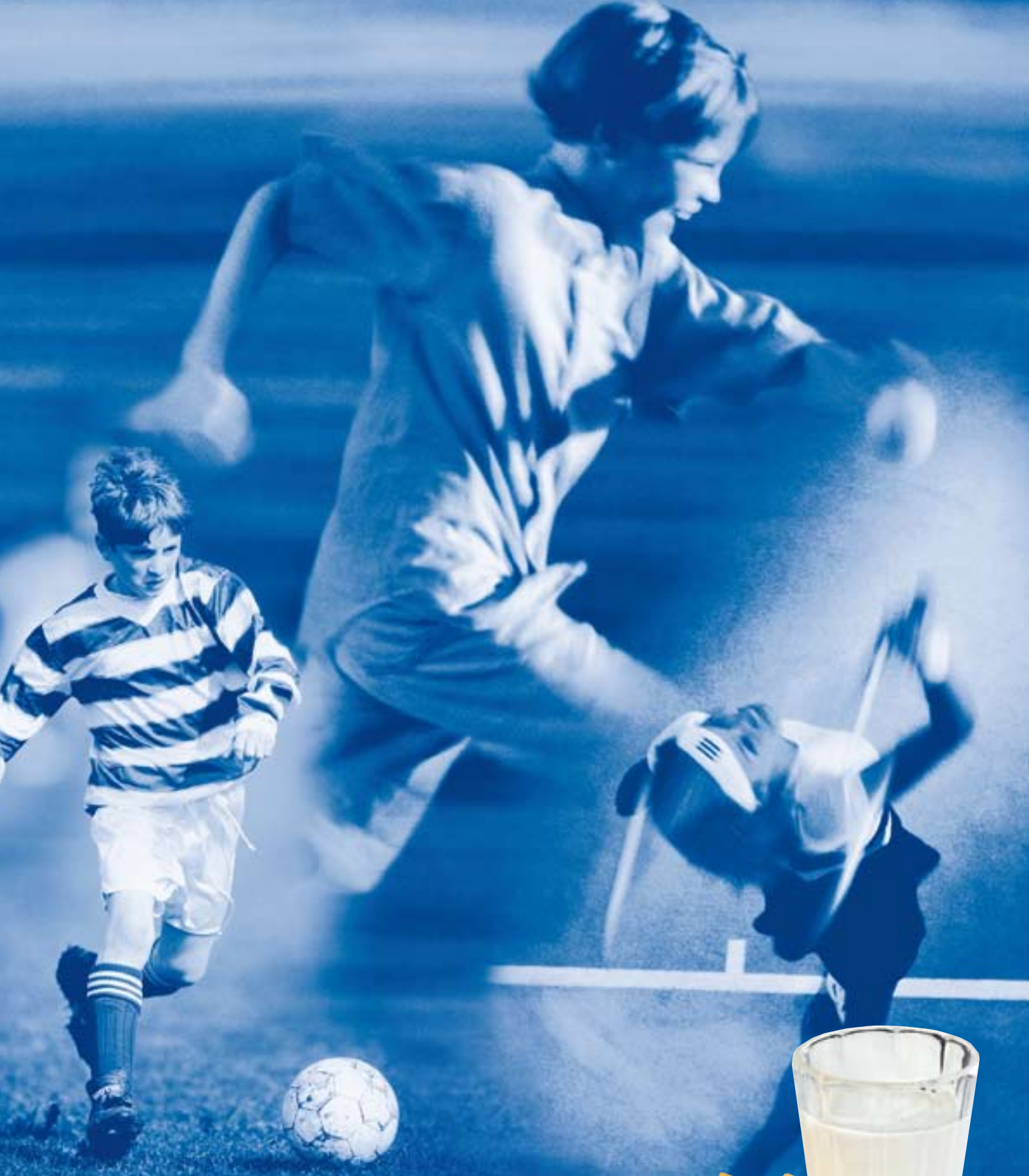
Copyright:
*Das Copyright liegt
beim Verfasser.
Vervielfältigungen
jeglicher Art sind
einmalig gestattet
für den eigenen
privaten Gebrauch.*



Unsere Sportförderung: Gut für die Jugend. Gut für Bayern.



Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützt und fördert die Sparkassen-Finanzgruppe den Sport und sorgt für die notwendigen Rahmenbedingungen zur Leistungsentwicklung: regional und national, in der Nachwuchsförderung, im Breiten- sowie im Spitzensport. Mit einer jährlichen Fördersumme von über 60 Mio. Euro ist die Sparkassen-Finanzgruppe der größte nicht-staatliche Sportförderer in Deutschland. www.gut-fuer-deutschland.de



Milch drin, gut drauf!

