

# 6 Volleyball

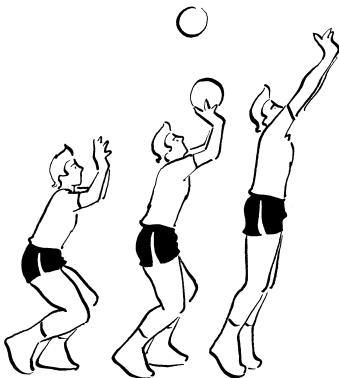
## 6.1 Pass und Manchette verbessern

Der Pass und die Manchette sind die im Schulvolleyball am häufigsten angewendeten Techniken. Die Jugendlichen lernen, worauf es bei diesen Techniken ankommt. Sie sollen Pass und Manchette viel üben, möglichst in spielnahen Situationen und auch in selber entwickelten Übungsformen.

**Wir üben die am häufigsten angewendeten Techniken:**

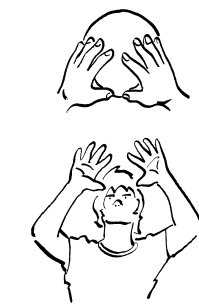
**Pass und Manchette**

### Pass – das ist wichtig:



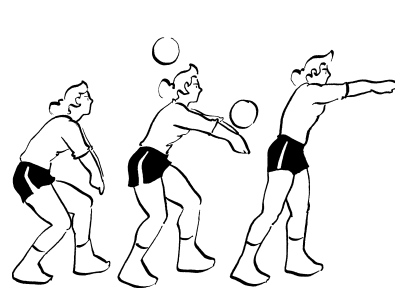
Unter den Ball laufen und den Ball über der Stirn spielen

Den Körper strecken



Hände in einer «Körbchen-Stellung» halten

### Manchette – das ist wichtig:



Knie beugen und Arme strecken

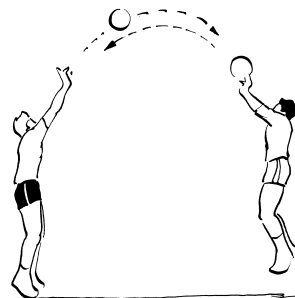
Beine langsam strecken



Die Daumen berühren sich

**Passübungen:** A steht am (Längs-) Netz, B im Hinterfeld. Beide spielen sich den Ball fortgesetzt mit einem Pass zu. Wie viele Pässe sind möglich?

- A spielt den Ball etwas ungenau zu. B verschiebt sich unter den Ball, spielt ihn genau zurück und nimmt wieder die Ausgangsstellung ein. Wie viele Male kann A den Ball, mit mindestens einem Fuss im Reifen stehend, zu B spielen?
- A spielt den Ball wechselnd lang und kurz.
- A und B machen nach jedem Pass eine Zusatzübung: Den Boden berühren, A macht am Netz einen Blocksprung und B berührt eine bestimmte Linie usw.
- B legt sich nach jedem Pass auf den Bauch. Welchem Paar gelingt dies 10-mal ohne Unterbruch?
- B spielt den Ball zu A (1) und läuft ans Netz (2). A spielt den Ball sich selbst (2) und dann senkrecht hoch (3). B läuft unter den Ball, spielt ihn sich selbst (4) hoch und dann auf A im Hinterfeld (5) usw.



❗ Der Pass ist präziser und weniger fehleranfällig als die Manchette. Die Spielenden sollen, wenn immer möglich, einen Pass und nur im Notfall eine Manchette spielen.

❗ Wenn fortlaufendes Passen nicht möglich ist, den Ball über der Stirne fangen, sich aufwerfen und dann passen.

➡ Oberes Zuspiel, Pass und unteres Zuspiel, Manchette:  
Vgl. Bro 5/4, S. 49 ff.

➡ Volleyball – aber wie?  
Vgl. Bro 5/4, S. 48

**Manchette üben:** A steht am Netz und wirft den Ball B zu. B sitzt auf einer Langbank und spielt den Ball im Aufstehen (Beinarbeit!) mit einer Manchette A zurück. Nach 10 Manchetten Rollenwechsel. Die S sagen, warum das Üben mit einer Langbank sinnvoll ist.

- Gleiche Übung wie oben, aber ohne Langbank; als Erschwerung den Ball passen anstatt werfen.
- A passt übers Netz zu B und B spielt eine Manchette. A geht unter dem Netz durch und passt zurück zu B. B fängt den Ball und spielt einen langen Pass zu A, die wieder auf der anderen Netzseite steht usw.



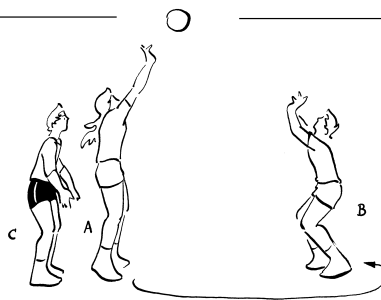
➡ Wenn in einer Übungsform die Manchette verlangt wird, so dürfen die Bälle nicht genau auf, sondern müssen immer kurz vor die Übenenden gespielt werden.

❗ Zur Vereinfachung alle Übungen mit Softbällen spielen.

➡ Volleyball – aber wie?  
Vgl. Bro 5/4, S. 48 ff.

**Dem Ball nachlaufen:** A und B stehen C gegenüber. A hat den Ball, wirft diesen hoch, macht einen Pass auf C und schliesst hinter C an. C passt zu B, schliesst hinter B an usw.

- Die Spielenden spielen sich den Ball senkrecht hoch und dann zum Mitspielenden.
- Die S spielen, wenn sinnvoll, eine Manchette.
- Spiel übers Netz und unter dem Netz durchlaufen.
- Gleiche Übung zu viert in einem gleichseitigen Dreieck. Die Spielenden müssen sich in die Abspielrichtung orientieren.
- Ausscheidungsspiel: Teams von 3–5 S stehen sich gegenüber. Wer den Ball nicht abnehmen und übers Netz spielen kann, scheidet aus und beginnt mit den nachfolgenden S das Spiel neu. Die zwei letzten S erhalten einen Punkt. Zusatzregeln entwickeln.

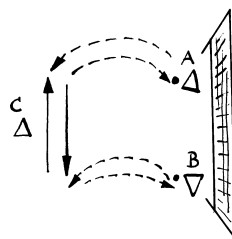


⚠ Immer wieder 1:1 / 2:2 / 3:3 spielen. Die S erleben, wie gut sie im Spiel Pass und Manchette anwenden können. Viel *miteinander* spielen.

🕒 Als 3er-Gruppe die Grundübung «Dem Ball nachlaufen» 20-mal ohne Fehler ausführen. Übung mehrmals wiederholen, damit der Gruppenrekord verbessert werden kann.

**Einander herausfordern:** A und B stehen je mit einem Ball am Netz. Sie werfen den Ball hoch und ungenau Richtung C. C verschiebt sich möglichst schnell hinter den Ball und spielt ihn zurück. Kaum hat C einen Ball gespielt, erhält sie den nächsten zugeworfen. 10–15 Würfe, dann Rollentausch.

- C löst nach jeder Verteidigung eine Zusatzaufgabe: einen Malstab umkreisen, Liegestütz usw.

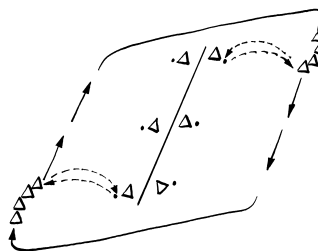


⚠ Ungenau geworfene Bälle müssen höher zugeworfen werden!

🕒 B spielt 10 Manchetten zu A. A steht am Netz in einem Reifen und spielt B den Ball zu. B spielt so präzise, dass A beim Fangen mit mind. 1 Fuss im Reifen steht.

**Seitwärts verschieben:** 6–10 S verteilen sich mit Ball auf beiden Seiten dem Netz entlang. Die anderen S starten auf beiden Seiten und verschieben sich von S zu S. Sie erhalten einen Ball zugeworfen, sobald sie vor einem S bereit sind und spielen ihn zurück.

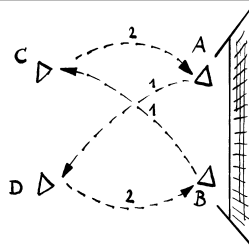
- Der Ball wird ungenau und zu kurz zugeworfen. Die S spielen den Ball mit einer Manchette zurück.
- Nach jedem Ballkontakt berühren die Spielenden die Wand hinter der Grundlinie.
- A erhält den Ball zuerst auf der Grundlinie zugespielt, spielt ihn zurück, läuft nach vorn und erhält den Ball kurz zugespielt oder umgekehrt.



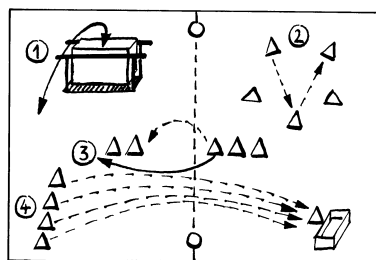
➡ Der nächste S startet, wenn der vorherige etwa 2 Bälle gespielt hat. Die Bälle werden so einfach zugeworfen oder zugespielt, dass die verschiebenden Schüler den Ball genau zurückspielen können.

**Komplexübung zu viert:** A und B werfen den Ball gleichzeitig hoch und passen ihn diagonal auf C respektive D. C und D spielen den Ball immer senkrecht Richtung Netz nach vorn auf A bzw. B.

- A und B spielen immer einen Zwischenpass.
- Nach jedem Pass wechseln C und D ihre Position.
- Sie wechseln die Position nur, wenn C nach seinem Pass laut «Wechsel!» ruft.



**Vielseitigkeitsturnier:** 4–6 S arbeiten als Gruppe 5–8 Minuten an einer der 4 Stationen. *Station 1:* Die S spielen über eine aufgestellte dicke Matte (im Barren). *Station 2:* Die S stehen im Kreis (ca. 5 m Durchmesser) und spielen sich den Ball zu. *Station 3:* Dem Ball nachlaufen (= Übung 1 dieser Seite). *Zählweise Stationen 1–3:* Anzahl korrekte Zuspiele, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. *Station 4:* Aufschlagsspiel: 1 S sitzt auf einem kleinen Kasten. Die S versuchen, über die Leine so genau aufzuschlagen, dass S den Ball fangen kann. Fängt S, erfolgt Rollentausch.



🕒 Pass und Manchette: Oberes Zuspiel an die Wand. Den zurückprallenden Ball mit Manchette abnehmen und wieder mit dem oberen Zuspiel an die Wand spielen. Sooft als möglich wiederholen. Mehrmals durchführen, damit die S ihren persönlichen Rekord verbessern können.