

## I Volleyball unterrichten

1. Das Sportspiel Volleyball.....	11
2. Ein Vermittlungsmodell für Volleyball.....	13
3. Hallen, Geräte und Medien.....	18
4. Aufbau der Doppelstunden.....	21

## II Sechs Doppelstunden für die Klassen 5 und 6

1. Das erste Zielspiel 2-2: „Duovolleyball“ .....	25
2. Doppelstunde 1: Technik oberes Zuspiel und Spielform 1 mit 1.....	31
3. Doppelstunde 2: Technik unteres Zuspiel und Spielform 1-1 .....	38
4. Doppelstunde 3: Spielformen 1-1.....	44
5. Doppelstunde 4: Spielform und Taktik 2-2 hintereinander .....	49
6. Doppelstunde 5: Spiel und Taktik 2-2 nebeneinander; Aufschlag von unten .....	54
7. Doppelstunde 6: Spiel 2-2 mit Aufschlag.....	60

## III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9

1. „Minivolleyball“ und „Quattrovolleyball“ – Schwerpunkte für die Mittelstufe .....	67
2. Doppelstunde 7: Taktik 3-3; Feldverteidigung (nah – fern); Spiel 3 mit 3 .....	70
3. Doppelstunde 8: Einführung oberes Zuspiel über Kopf; Spiel 3 mit 3 .....	76

4. Doppelstunde 9: Festigung oberes Zuspiel über Kopf; oberes Zuspiel im Sprung als Angriff .....	82
5. Doppelstunde 10: Einführung Angriffsschritte; Spiel 3 gegen 3.....	87
6. Doppelstunde 11: Vom Mini- zum Quattrovolleyball; Festigung Anlauf zum Angriff.....	92
7. Doppelstunde 12: Frontaler Angriffsschlag und Grundlagen des Spiels 4-4.....	101
8. Doppelstunde 13: Frontaler Angriffsschlag; (Tennis-) Aufschlag von oben; Spiel 4-4 .....	109

#### **IV Sechs Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12**

1. Vom Spiel 4-4 zum Spiel 6-6.....	119
2. Doppelstunde 14: Festigung aller Volleyballtechniken und des Spiels 4-4 .....	124
3. Doppelstunde 15: Einerblock und „komplexes“ Spiel 4-4 .	129
4. Doppelstunde 16: Theorie 6-6; Spielform 6-6 mit Doppelblock und VI vorne .....	135
5. Doppelstunde 17: Aufschlag und Annahme; Annahme im 5er-Riegel; Läufer I bei Dankeballsituation. .	141
6. Doppelstunde 18: Läufer I bei Annahmesituation; Spiel 6-6 .....	147
7. Doppelstunde 19 ff: Volleyball spielen; Alternativtechniken.....	152

#### **Anhang**

Zehnerle.....	162
Literatur.....	165
Legende .....	167
Glossar .....	168