

Roundnet Germany – Referat Schule

# ROUNDNET IN DER SCHULE

Übungs- und Spielesammlung



# INHALT

<b>Einführung</b> .....	3
<b>Grundregeln</b> .....	4
<b>Ballgewöhnung und Ballgefühl</b> .....	5
<b>Zuspiel/Stellen</b> .....	17
<b>Angriff</b> .....	22
<b>Verteidigen</b> .....	26
<b>Aufschlag</b> .....	29
<b>Alternative Spielformen</b> .....	32
<b>Turnierformen</b> .....	40
<b>Glossar</b> .....	45

# Einführung

Liebe Lehrkräfte, liebe Interessierte,

mit dieser Spiele- und Übungssammlung möchten wir euch Anregungen für Spiele und Übungen im Kontext Roundnet geben, die sich im Schulkontext anbieten.

Neben unserer Videoreihe, die einen Überblick über die wichtigsten Aspekte gibt, wie Roundnet sinnvoll im Schulsport umgesetzt/eingeführt/durchgeführt werden kann, zeigt diese Sammlung Umsetzungsmöglichkeiten von Spielen und Übungen zu verschiedenen Schwerpunkt auf.

Auf jeder Seite befindet sich eine kurze Aufgabenbeschreibung mit Differenzierungsmöglichkeiten. Die weiteren Angaben dienen als grobe Einordnung und können je nach Zielgruppe weiter angepasst und verändert werden.

Diese Sammlung soll also als Anregung verstanden werden, sie wird laufend ergänzt und weiterentwickelt. Seid gerne kreativ!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Roundnet Germany (Referat Schule)

## Weiterführende Links:



### **Roundnet als Schulsport**

<https://roundnetgermany.de/schulsport/>



### **Videoreihe: Roundnet in der Schule**

<https://roundnetgermany.de/videoreihe-roundnet-in-der-schule/>

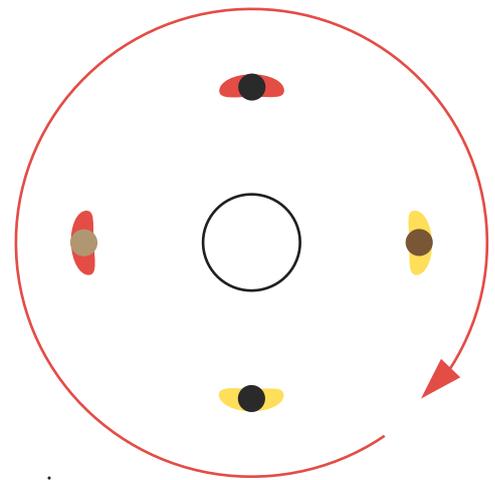
# Grundregeln für die Schule

## Startposition:

- 2 Teams mit 2 Spieler:innen in x-Formation
- eine Körperlage vom Netz entfernt
- der bzw. die Teampartner:in stehen 90 Grad zueinander

## 360 Grad:

- keine Spielfeldbegrenzung
- die Spieler:innen können nach dem Aufschlag überall hinlaufen und spielen



## Ballwechsel/Spielzug

- fairer Aufschlag > mit dem Aufschlag darf kein Punkt erzielt werden und er muss gut annehmbar sein

## Ballberührungen

- 3 verpflichtende Ballberührungen

## Punkte erzielen

- Wenn ein Team den Ball mit seinen drei Ballberührungen nicht wieder auf das Netz spielen kann > Punkt gegnerisches Team
- Ein Ball, der auf den Boden fällt, den Rand berührt, mehr als einmal auf dem Netz aufkommt oder deutlich über das Netz rollt > Punkt gegnerisches Team

## Fairness

- Bei Unklarheiten wird der Ballwechsel wiederholt
- Es darf sich gegenseitig nicht behindert werden

# BALLGEWÖHNUNG UND BALLGEFÜHL



# Ballhandling

Personenzahl:

**Alleine**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Jede\*r einen Ball**



## Ziel:

Ballgewöhnung/Ballgefühl



## Aufgabe:

Kontrastübungen: Spiele den Ball möglichst kontrolliert nach oben. Variiere dabei deine Handhaltung und die Trefferfläche in der Hand. Probiere immer beide Extreme und dann einen für dich passenden Mittelweg.



## Differenzierung:

- Hand in gerader Verlängerung zum Unterarm vs. Knick im Handgelenk
- Finger weit gespreizt vs. Finger eng zusammen
- Hand angespannt vs. Hand und Finger locker
- Trefferfläche Ballen vs. Trefferfläche Fingerglieder
- Handrücken vs. Handfläche
- Handfläche gewölbt vs. Handfläche durchgedrückt



## Didaktischer Kommentar:

Diese Aufgabe bietet sich gerade am Anfang an, um ein gewisses Gefühl für den Ball zu bekommen. Solange der Ball konstant, kontrolliert und präzise sein Ziel findet, ist es schwierig von richtiger oder falscher Handhaltung zu sprechen, jedoch sollte man einigen Prinzipien folgen:

- die Handfläche ist präziser als der Handrücken
- das Spielen mit dem Handballen oder den obersten Fingergliedern sollte vermieden werden, da es sehr fehleranfällig ist
- eine leichte Handwölbung unterstützt einen präzisen Ballkontakt

# Ball hochhalten mit Variationen

Personenzahl:

**Alleine**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Jede\*r einen Ball**



## Ziel:

Ballgewöhnung/Ballgefühl



## Aufgabe:

Den Ball im Gehen hochhalten



## Differenzierung:

- Joggen und Ball hochhalten
- Mit unterschiedlichen Höhen den Ball hochhalten
- Hände abwechselnd benutzen
- Ball hochspielen und in die Hände klatschen
- Ball hochhalten und dabei hinsetzen und wieder aufstehen



## Didaktischer Kommentar:

Ein gewisses Ballgefühl ist grundlegend für die Sportart Roundnet. Deswegen bietet es sich an, diese Übungen in jeder Einheit zum Aufwärmen durchzuführen. Wichtig: kreativ sein und immer neue Challenges einbauen.



# Zuspiel mit Partner\*in

Personenzahl:

**Paarweise**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball pro Paar**



## Ziel:

Ball kontrolliert und gezielt zum Gegenüber spielen



## Aufgabe:

Die Paare stellen sich zunächst in einem Abstand von 2–3 m gegenüber auf. Ziel ist es den Ball möglichst präzise zum bzw. zur Partner\*in zu spielen und sich dabei stets optimal zu positionieren, sodass ein ergonomischer Pass überhaupt erst möglich ist.



## Differenzierung:

- Mit Zwischenkontakt
- Zuspiel mit der linken Hand
- Abstände vergrößern oder verkleinern
- Überkopfpässe und Pässe von unten im Wechsel
- Nach jedem Pass einen Liegestütz oder Strecksprung



## Didaktischer Kommentar:

Eine für alle Leistungsstufen passende und sinnvolle Übung, die jedoch schnell Langeweile hervorruft. Deshalb sollte man sie attraktiv gestalten und häufig variieren.

# Zuspiel mit Partner\*in und Set

Personenzahl:

**Paarweise**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball und 1 Set pro Paar**



## Ziel:

Ballgewöhnung/Ballgefühl



## Aufgabe:

Die Paare stellen sich zunächst in einem Abstand von ca. 1 m zum Set gegenüber auf. Ziel ist es den Ball auf das Set zu spielen, sodass der bzw. die Partner\*in den Ball fangen kann.



## Differenzierung:

- Ball auf das Set schlagen, Partner\*in spielt den Ball hoch
- Jeder dritte Kontakt in das Set (Ziel: keine Bodenberührungen)
- Schrittweise schwieriger (miteinander fordernd)



## Didaktischer Kommentar:

Der erste Kontakt mit dem Set sollte schrittweise gesteigert werden.



# Den Ball treiben lassen

Personenzahl:

**2 Teams mit  
max. 7 Schüler\*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Unterschiedliche Bälle  
(Wasserball, Softball, Ball  
Zeitlupenball, Tennisball)**



## Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung



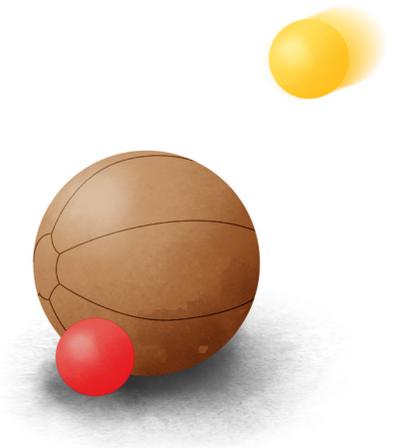
## Aufgabe:

Die Schüler\*innen müssen einen Medizinball, der sich in der Mitte des Spielfelds (Spielfeld wird durch Bänke begrenzt) befindet, durch das Schlagen der Bälle fortbewegen. Ziel ist es, den Medizinball auf die andere Seite der gegnerischen Mannschaft zu treiben.



## Differenzierung:

- Mehrere Medizinbälle
- Schlagen mit der schwachen Hand
- Leistungsschwächere Schüler\*innen dürfen werfen
- Bei einer leistungsstarken Gruppe kleinere Bälle verwenden (sowohl für das Schlagen des Balls als auch den Ball, der getroffen werden soll)



## Didaktischer Kommentar:

Die Schüler\*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl. Die unterschiedlichen Bälle ermöglichen eine Differenzierung hinsichtlich des Schlagens und eröffnen in einer anschließenden Reflexionsphase die Merkmale der einzelnen Bälle auf das Schlagen herauszustellen.

# Die wilden Roundnetter sind los

Personenzahl:

1–5 Fänger\*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 kleine Matte und 1–5 Bälle



## Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung und erstes Erfahren des roundnetspezifischen Schlagens während der Bewegung



## Aufgabe:

Es befinden sich jeweils zwei Fänger\*innen in einem „Zoo-Käfig“ für seltene Trendsportarten. Da die Trendsportart noch sehr neu ist, müssen die restlichen Schüler\*innen der Gruppe ganz nah am Zoo-Käfig herantreten und Fotos schießen. Auf ein Signal wird der Käfig „geöffnet“ und die Fänger\*innen dürfen die anderen Schüler\*innen mithilfe des Balls und des Roundnet-Schlags fangen.



## Differenzierung:

- Mehr Fänger\*innen
- Fortbewegungsmöglichkeiten für die Nicht-Fänger\*innen einschränken
- Mehr Bälle
- Leistungsschwächere Schüler\*innen dürfen werfen



## Didaktischer Kommentar:

Die Variation des Aufwärmsspiels „Die wilden Löwen sind los!“ eignet sich gerade im Grundschulbereich für eine spielerische Ballgewöhnung. Die Schüler\*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung ein erstes Ballgefühl, ohne dass sie sich in einem Spielkontext befinden.

# Mondball

Personenzahl:

**Beliebige Gruppengröße**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball**



## Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung und erstes Erfahren des roundnetspezifischen Zupassens



## Aufgabe:

Die Gruppe, die an der Grundlinie steht, muss versuchen, gemeinsam den Ball durch Schlagen zur Mittellinie zu befördern. Der Ball darf dabei nicht den Boden berühren.



## Differenzierung:

- Jede Person muss den Ball einmal berührt haben bevor der bzw. die Erste erneut den Ball berührt
- Ein anderer Ball (z. B. Wasserball, Zeitlupenball)
- Unterschiedliche Ballberührungen mit der Hand (z. B. Faust, Handrücken...)



## Didaktischer Kommentar:

Die Schüler\*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl. Die unterschiedlichen Ballberührungen ermöglichen eine Differenzierung hinsichtlich der Schwierigkeit und eröffnen in einer anschließenden Reflexionsphase die Möglichkeit über angemessene und eher problematische Ballberührungen zu sprechen.



# Heiße Ball-Kartoffel

Personenzahl:

**Beliebige Gruppengröße**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball**



## Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung und erstes Erfahren des roundnetspezifischen Zupassens



## Aufgabe:

Die Gruppe stellt sich in einer bestimmten Zone auf und muss versuchen den Ball durch das Volleyspielen in der Luft zu halten. Aber Vorsicht! Der Ball ist eine heiße Kartoffel. Fällt der Ball auf dem Boden, ist die Kartoffel matschig. Zählt, wie oft ihr es schafft!



## Differenzierung:

- Jede Person muss den Ball einmal berührt haben bevor der bzw. diejenige wieder erneut den Ball berührt
- Ein anderer Ball (z. B. Wasserball, Zeitlupenball)
- Man muss den Namen der anderen Person sagen, die den Ball als nächster bzw. nächste berührt.



## Didaktischer Kommentar:

Die Schüler\*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl. Die unterschiedlichen Bälle ermöglichen eine Differenzierung hinsichtlich des Schlagens und eröffnen in einer anschließenden Reflexionsphase die Merkmale der einzelnen Bälle auf das Schlagen herauszustellen. Darüber hinaus provoziert der Zusatz „heiße Kartoffel“, dass die Schüler\*innen den Ball nicht in der Hand führen, sondern den Ball nur kurz berühren.

# Haltet das Feld frei!

Personenzahl:

**Beliebige Gruppengröße  
(2 Teams)**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Mind. 1 Bank, beliebig  
viele Bälle (mind. so viele  
wie Schüler\*innen)**



## Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung



## Aufgabe:

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt und verteilen sich in der Halle in zwei Hälften, die durch eine Bank/Bänke eingeteilt werden. Ziel ist es, nach einer bestimmten Zeit so wenige Bälle wie möglich in seiner eigenen Hälfte zu besitzen. Die Bälle dürfen allerdings nur mithilfe der roundnetspezifischen Schlagbewegung auf die andere Hälfte geschlagen werden.



## Differenzierung:

- Procaps/Handicaps (z. B. Werfen erlaubt, Schlagen mit schwacher Hand)
- Feldergröße variieren
- Ungleiche Teamanzahl



## Didaktischer Kommentar:

Die Schüler\*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl.



# Parteiball mit Roundnetball (10er Ball)

Personenzahl:

**2 Gruppen mit jeweils  
ca. 4-7 Schüler\*innenn**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball, Hütchen zur Feld-  
markierung, optional Leibchen**



## Ziel:

Ballgefühl; Passen; Spaß; spezifisches Aufwärmen



## Aufgabe:

Zunächst wird mit den Hütchen ein an die Gruppengröße angepasstes Spielfeld abgesteckt. Beim 6:6 eignet sich etwa eine Volleyballfeldhälfte (9x9m). Dann wird das in vielen Sportarten gängige Parteiball gespielt, wobei der Ball stets leicht angeworfen und geschlagen werden muss. Die Schüler\*innen dürfen den Ball fangen. Geht der Ball auf den Boden, ein bzw. eine Schüler\*in mit Ball ins Aus oder schlägt ein bzw. eine Gegner\*in einen sich in der Luft befindenden Ball auf den Boden, so wechselt der Ballbesitz. Der bzw. die Schüler\*innen in Ballbesitz darf nicht laufen. Die Mannschaften sind dazu angehalten ihre Passstafetten laut mitzuzählen. Für 10 erfolgreiche, direkt hintereinander ausgeführte Pässe erhält man einen Punkt.



## Differenzierung:

- Spiel auf zwei Felder. Nach einem Punktgewinn wird das Feld gewechselt und unmittelbar weitergespielt.



## Didaktischer Kommentar:

Das Spiel dient primär als spezifisches Aufwärmen mit Ball. Als eine gezielte Stell- oder Passübung ist die Parteiballvariante im Roundnet nicht geeignet, da schnelle, direkte Pässe im Roundnet sehr schwer zu verarbeiten sind.

# Staffelspiele

Personenzahl:

**Teams mit  
3-5 Schüler\*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Bälle, Hütchen oder  
Markierungen, Kästen,  
Reifen, Pylonen**



## Ziel:

Ballgewöhnung/Ballgefühl



## Aufgabe:

Hier sind unterschiedliche Formen möglich:

- Den Ball hochhalten und eine Distanz überwinden, am Ende den Ball in einen Kasten spielen
- Je ein\*e Schüler\*in jeder Gruppe wird Fänger\*in und stellt sich mit einer Pylone und einem Ball in den Reifen der jeweiligen Gruppe. Nach dem Startsignal laufen die Schüler\*innen möglichst schnell Richtung Fänger\*in, wobei sie die Linie nicht übertreten dürfen. Dort bekommen sie den Ball von dem bzw. der Fänger\*in angeworfen und müssen ihn direkt so zurückspielen, dass der bzw. die Fänger\*in ihn in der umgedrehten Pylone fangen kann, ohne den Reifen verlassen zu müssen.



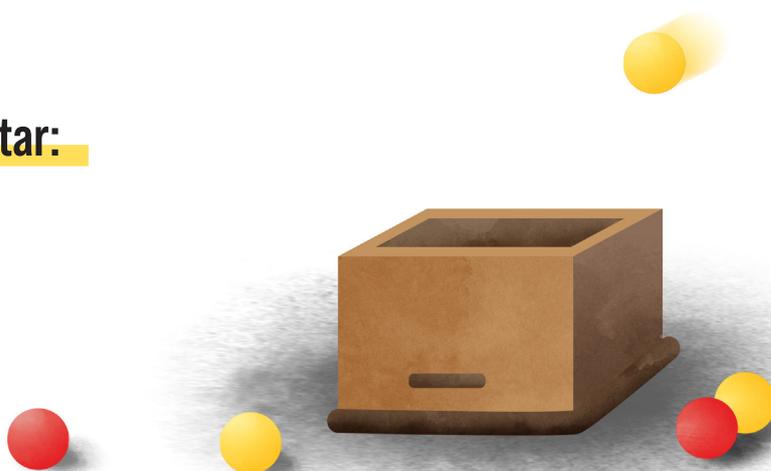
## Differenzierung:

- Zusatzaufgaben
- Starke/schwache Hand



## Didaktischer Kommentar:

Die Aufgaben müssen den motorischen Fähigkeiten der Schüler\*innen angepasst werden. Der Kreativität ist dabei keine Grenzen gesetzt!



# ZUSPIEL/STELLEN



# Around the net

Personenzahl:

**4 Schüler\*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball und 1 Set**



## Ziel:

Ballgefühl, Zuspiel/Stellen



## Aufgabe:

4 Schüler\*innen stehen um das Set. Der Ball wird im Uhrzeigersinn gespielt. Pass zur Nebenperson. Der 5./10. Ball muss auf das Set gespielt werden.



## Differenzierung:

- Spiel mit zwei oder mehr Kontakten
- Teamchallenge oder als Wettkampf



## Didaktischer Kommentar:

Diese Übung bietet Abwechslung zum „normalen Passspiel“. Die Aufgabe kann auch als Teamchallenge erfolgen. Dadurch steigert sich die Motivation.



# Passgasse

Personenzahl:

Teams mit 4–8 Schüler\*innen

Schwierigkeit:



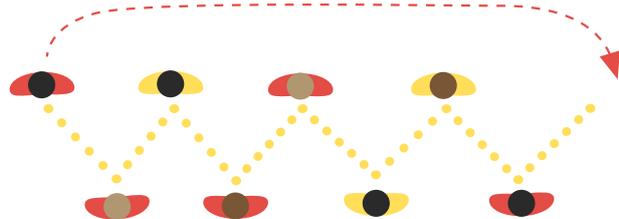
Materialien:

1 Ball



## Ziel:

Ballgefühl, Zuspiel/Stellen



## Aufgabe:

Die Gruppe stellt sich gleichmäßig in einer Gasse auf. Dabei sollten die Schüler\*innen etwa eine Körperlänge auseinander und gegenüber versetzt stehen. Einer bzw. eine der Randschüler\*innen hat zunächst den Ball und spielt ihn in einem Bogen zu seinem bzw. ihrem Schräggegenüber. Sobald der Ball die Hand verlassen hat, läuft der bzw. die Passgeber\*in außen an der Gasse entlang und positioniert sich vorne ans Ende der Gasse, um diese zu verlängern. Der bzw. die Passempfänger\*in spielt den Ball wiederum direkt zum nächsten Schräggegenüber.



## Differenzierung:

Anfangs sollte die Übung auf jeden Fall verlangsamt werden. Dies erreicht man z. B. dadurch, dass die Schüler\*innen einer oder beider Seite/n den Pass jeweils fangen und dem bzw. der nächsten Schüler\*in zielgenau zuwerfen. Die nächstschwierigere Stufe wäre, dass die Pässe nicht direkt gespielt werden müssen, sondern jeweils ein Zwischenkontakt nach oben eingebaut wird.



## Didaktischer Kommentar:

Die Aufgabe kann auch als Teamchallenge erfolgen. Dadurch steigert sich die Motivation. Ebenso ist die direkte Weiterbewegung nach dem Zuspiel wichtig, sodass dieses direkt hier berücksichtigt wird.

# 2 Schüler\*innen Flow

Personenzahl:

**Paarweise**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball und 1 Set**



## Ziel:

Zuspiel/Stellen



## Aufgabe:

Schüler\*in 1 schlägt den Ball auf das Set. Schüler\*in 2 nimmt den Ball an, läuft zum Set und bekommt den Ball von Schüler\*in 1 ans Set gestellt. Schüler\*in 2 schlägt einen leichten Ball in die Richtung von (der) Mitschüler\*in, welchen Schüler\*in 1 annehmen muss. Den angenommenen Ball stellt Schüler\*in 2 wiederum möglichst mittig für Schüler\*in 1. Diese\*r schlägt den Ball wieder leicht in seine/ihre Richtung. Schüler\*in 2 nimmt an und startet die Sequenz von vorne. Es entsteht ein dauerhaftes Wechseln von Annehmen, Schlagen und Stellen.



## Differenzierung:

- Den Ball in eine beliebige Richtung schlagen
- Vom Miteinander zum Gegeneinander



## Didaktischer Kommentar:

Diese Übung verlangt ein gewisses Ballhandling



# Teamchallenge

Personenzahl:

**Teams mit  
5-8 Schüler\*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball, mehrere Sets**



## Ziel:

Ballgefühl, Zuspiel/Stellen



## Aufgabe:

Mit mehreren Schüler\*innen im Kreis stehen. Nach jeder 2. oder 3. Person steht ein Set. Ziel ist es den Ball im Kreis zu spielen und möglichst viele Runden zu schaffen.



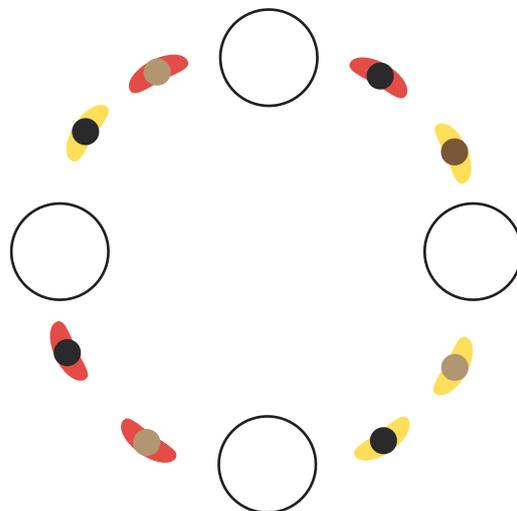
## Differenzierung:

- Starke/schwache Hand



## Didaktischer Kommentar:

Durch die Teamchallenge bekommt die Aufgabe einen gewissen Aufforderungscharakter.



# ANGRIFF



# Zielzonen treffen

Personenzahl:

**4 Schüler\*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball und 1 Set**



## Ziel:

Angreifen



## Aufgabe:

Es werden verschiedene Zonen auf dem (Hallen)boden markiert (nah am Netz, weiter entfernt...). Ein\*e Partner\*in wirft den Ball dem bzw. der Angreifer\*in an. Diese\*r versucht die verschiedenen Zonen zu treffen.



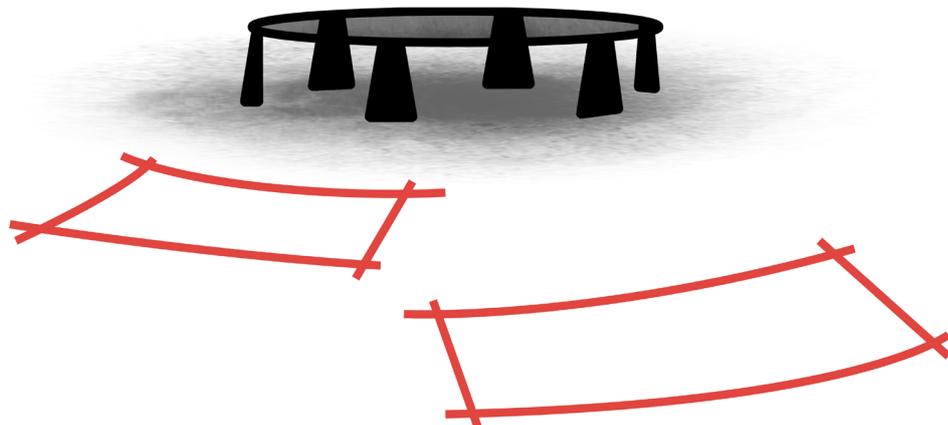
## Differenzierung:

Der bzw. die Mitschüler\*in sagt die Zone vorher an, die getroffen werden soll. Dadurch können Punkte gesammelt werden.



## Didaktischer Kommentar:

Wettkämpfe bereiten den Schüler\*innen oft große Freude, jedoch sollte die Übung nicht von vornherein als Wettkampf deklariert sein, um keinen Erfolgsdruck aufzubauen.



# Zielfelder treffen

Personenzahl:

**Alleine oder paarweise**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball, 1 Set, 1 Hallenwand, Markierungen (z. B. Klebeband)**



## Ziel:

Angreifen



## Aufgabe:

Jedes Paar stellt das Set etwa 3 m von der Hallenwand entfernt auf. Ein\*e Schüler\*in steht am Set, wirft sich den Ball selbst an und schlägt ihn in einem möglichst flachen Winkel in das Set. Ziel ist es die Hallenwand möglichst weit unten zu treffen.



## Differenzierung:

Alternativ kann der Ball auch von dem bzw. der Mitschüler\*in möglichst präzise angeworfen werden. Dadurch wird die Situation spielnaher. Den verschiedenen Markierungen an der Wand werden Punktwerte zugeordnet. Dabei gilt: Je flacher der Schlag, desto mehr Punkte gibt es. Der bzw. die Schüler\*in versucht, entweder in je fünf Versuchen mehr Punkte zu erzielen als seine bzw. ihre Partner\*in oder die Punkte eines Teams werden addiert und mit anderen Paarungen verglichen.



## Didaktischer Kommentar:

Wettkämpfe bereiten den Schüler\*innen oft große Freude, jedoch sollte die Übung nicht von vornherein als Wettkampf deklariert sein, um keinen Erfolgsdruck aufzubauen.

# Feste Positionen

Personenzahl:

4-6 Schüler\*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



## Ziel:

Variables Schlagen und konstantes Zuspiel



## Aufgabe:

Vor der Übung werden ein fester bzw. eine feste Steller\*in (grün) und ein bzw. eine Angreifer\*in (orange) bestimmt. Alle anderen Mitschüler\*innen sind feste Verteidiger\*innen (grau). Im Gegensatz zum normalen Spiel werden die Rollen beibehalten und wechseln nicht nach jedem Angriff. Die Abwehrspieler\*innen versuchen den Ball immer zum bzw. zur Steller\*in abzuwehren. Der bzw. die Angreiffspieler\*innen versucht möglichst alle Verteidiger\*innen auszuspielen.



## Didaktischer Kommentar:

Die Übung soll dem bzw. der Steller\*in und dem bzw. der Angreifer\*in möglichst viele direkt hintereinander ausgeführte Spielzüge ermöglichen. Anfangs kommt es bei dieser Übung schnell zu gedanklichem Chaos. Je länger man die Übung durchführt, desto besser stellen sich alle Schüler\*innen darauf ein. Je besser ein Team aus Steller\*innen und Angreifer\*innen ist, desto mehr Verteidiger\*innen sind einzusetzen.

Ebenso lohnt es sich für die Abwehr eine konkrete Aufteilung festzulegen, um dem bzw. der Angreifer\*in möglichst wenig Chancen zu lassen.

Ein weiterer Aspekt, den die Übung wie kaum eine andere schult, ist die Drucksituation für den bzw. die Angreifer\*in. Nahezu jede Lücke, in die er bzw. sie spielen könnte, ist abgedeckt. Die roten Pfeile in der Skizze zeigen Schläge in Abhängigkeit ihrer Schlaghärte auf, die in dieser speziellen Situation möglich wären.

# VERTEIDIGUNG



# Reaktionsschnelligkeit

Personenzahl:

**Paarweise**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball**



## Ziel:

Verbesserung der Konzentration und der Positionierung durch Zeitdruck



## Aufgabe:

Die beiden Schüler\*innen stellen sich in 2 Meter Abstand zueinander auf, der- bzw. diejenige ohne Ball stellt sich mit dem Rücken zum bzw. zur Partner\*in. Auf Zuruf dreht sich der bzw. die Schüler\*in um und bekommt den Ball zugeworfen. Der bzw. die Werfer\*in sollte dabei seine bzw. ihre Wurfhärte, -richtung und -frequenz variieren und an das Können der abwehrenden Person anpassen. Maximal fordern ohne zu überfordern!



## Differenzierung:

- Art des Signals variieren, zum Beispiel zählen Primzahlen als Signal, die restlichen Zahlen nicht.
- Der bzw. die Abwehrspieler\*in steht ca. 1,5 Meter vor einer Wand, der Ball wird entweder auf Zuruf mit Umdrehen geworfen oder ohne Signal gegen
- die Wand, wo der Rebound abgewehrt werden muss.
- Variante 2 ist ohne Wand um einiges schwieriger.



## Didaktischer Kommentar:

Diese Übung lässt noch viele weitere kreative Aufgaben zu, beispielsweise kann das Körperteil, mit dem abgewehrt werden soll, als Signal gerufen werden. Die Schwierigkeit der Abwehr sollte dabei vom bzw. von der Trainer\*in durch Aufgaben und vom bzw. von der Werfer\*in auf das Niveau des bzw. der Schüler\*in eingestellt sein.

# Splitt-Defense + Lang-Kurz-Abwehr

Personenzahl:

4 Schüler\*innen pro Gruppe

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



## Ziel:

Kennenlernen der Splitt-Defense Abwehrformation; Erlernen und Automatisierung der Laufwege; Erfahrungen mit der Lang-Kurz-Abwehr sammeln.



## Aufgabe:

Gespielt wird miteinander, mit leichtem Aufschlag und folgender Abfolge: Nach dem Aufschlag umläuft der bzw. die aufschlagende Schüler\*in um den bzw. die Gegenspieler\*in. Der Ball sollte entweder auf den rechten oder den linken Rand (vom bzw. von der Angreifenden aus) gestellt werden, damit die Abwehrspieler\*innen erkennen können, wohin der Ball geschlagen wird. Die Abwehrspieler\*innen positionieren sich dementsprechend, heißt der bzw. die eine deckt den kurzen Ball, der bzw. die andere den hart geschlagenen ab. Wenn der Ball abgewehrt wurde tauschen die Rollen automatisch.



## Differenzierung:

- Erleichterung: Gestartet wird bei 2) sprich mit einem Schlag ins Set, die Abwehrspieler\*innen sind bereits positioniert



## Didaktischer Kommentar:

Diese Übung ist für die Schule anspruchsvoll und bietet sich dann an, wenn bereits Abwehrtaktiken thematisiert wurden.

# AUFSCHLAG



# Kreativ-Aufschlag

Personenzahl:

2-4 Schüler\*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



## Ziel:

Verschiedene Aufschläge ausprobieren



## Aufgabe:

Diese Übung dient dazu, die Kreativität der Aufschläge zu fördern und bietet eine gute Möglichkeit, den Leistungsgedanken in den Hintergrund zu stellen. Die Schüler\*innen erarbeiten zusammen Kriterien (z. B. Kreativität, Schwierigkeit, Überraschungsmoment/Überraschungspotential, Regelkonformität, Punktgewinnpotential etc.), nach denen sie die verschiedenen Aufschläge der Schüler\*innen bewerten. Anschließend haben die Schüler\*innen Zeit, sich eigene Aufschläge zu überlegen. Die Aufschläge werden am Ende präsentiert.



## Didaktischer Kommentar:

Im Sinne der Mehrperspektivität im Sport bietet sich diese Übung an, um die Perspektive des Gestaltens bei den Schüler\*innen anzuregen. Gerade das Täuschen durch Körperbewegungen und das Schlagen mit verschiedenen Körperteilen verwirrt die annehmende Person, wodurch sich ein Vorteil verschafft werden kann.



# Aufschlagkönig\*in

Personenzahl:

**4 Schüler\*innen**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball und 1 Set**



## Ziel:

Durch platzierte Aufschläge mehr Punkte erspielen



## Aufgabe:

Die Aufschläger\*innen haben die Aufgabe, den Aufschlag so zu spielen, dass sie die Returnspieler\*innen zu einem Fehler zwingen. Folgende Punktwertungen gibt es für den Aufschlag:

- Aufschlag ist ein Ass: 3 Punkte
- Aufschlag führt zu einem Service-Winner (Aufschläger\*in berührt den Ball): 2 Punkte
- Return-Team verliert den Punkt regulär: 1 Punkt



## Differenzierung:

Anzahl der Punkte können angepasst werden. Zusätzlich kann es Pluspunkte für das aufschlagende Team geben, wenn die retournierende Person durch den Aufschlag Probleme hat, den Ball zum bzw. zur Partner\*in zu spielen.



## Didaktischer Kommentar:

Der Aufschlag ist der einzige Schlag im Spiel, den die retournierende Person nicht beeinflussen kann. Der Aufschlag ist daher für den Aufbau des Ballwechsels von enormer Bedeutung. Durch diese Übung soll das Bewusstsein der aufschlagenden Person geschult werden. Aufschläge über die schwache Hand führen häufig zu schlechten Returns, sodass der Set schwieriger wird.

# ALTERNATIVE SPIELFORMEN



# Roundnet-Zombieball

Personenzahl:

**Beliebige Anzahl**

Schwierigkeit:



Materialien:

**Beliebig viele Bälle, Optional:  
Hütchen, um Feld zu markieren**



## Ziel:

Spielerische Ballgewöhnung



## Aufgabe:

Es werden in der Halle Bälle auf dem Boden verteilt. Wenn die Lehrkraft ein Startsignal gibt, versuchen alle Schüler\*innen sich gegenseitig durch Schlagen des Balls abzutreffen. Abgetroffene Schüler\*innen müssen am Rand einen Ball 10 x in der Luft schlagen. Anschließend dürfen sie wieder mitspielen.



## Differenzierung:

- 10 x in Folge den Ball schlagen
- Procaps/Handicaps (z. B. Werfen erlaubt, Schlagen mit schwacher Hand)
- Feldergröße variieren, damit das „Abwerfen“ leichter gelingt.



## Didaktischer Kommentar:

Die Schüler\*innen erfahren durch die spielerische Umsetzung des Schlagens ein erstes Gefühl für das Schlagen im Roundnet und erhalten durch das Spiel ein erstes Ballgefühl.

# Roundnet-Tennis

Personenzahl:

2 gegen 2;  
3 gegen 3

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball, 2 Felder (ca. 5 x 5 m), die durch Kästen oder Ähnlichem getrennt sind



## Ziel:

Ballgefühl, Zuspiel/Stellen



## Aufgabe:

Die Teams stehen jeweils in ihrem Feld und versuchen den Ball, wie im Tennis, direkt zurückzuspielen. Dabei darf der Ball vor dem Kontakt einmal aufkommen. Ein Punkt wird erzielt, wenn die gegnerische Mannschaft nicht in der Lage ist den Ball mit einem Kontakt wieder in das gegenüberliegende Feld zu spielen oder wenn der Ball bereits im Aus aufkommt.



## Differenzierung:

Spiel mit zwei oder mehr Kontakten und maximal einem Aufsetzer pro Team



## Didaktischer Kommentar:

Eine besonders spaßige alternative Spielform, die sich nicht nur als Aufwärmspiel eignet, sondern auch dann eingesetzt werden kann, wenn zu wenige Sets vorhanden sind.



# Roundnet light

Personenzahl:

2 gegen 2

Schwierigkeit:



Materialien:

Set oder Hoola-Hoop-Reifen oder Springseil, verschiedene Bälle



## Ziel:

Spiel kennenlernen, grundsätzliche Spielidee verstehen



## Aufgabe:

Die Schüler\*innen spielen mit abgespeckten Regeln Roundnet. Dabei ist jedoch erlaubt, dass der Ball zwischen den Pässen aufkommen darf.

Folgende Regeln gibt es:

- ein\*e Schüler\*in darf den Ball nur einmal berühren. Danach muss zwangsweise der bzw. die Partner\*in schlagen
- Pro Team drei Ballkontakte
- Der Ball muss auf/in dem Set/Hoola-Hoop Ring oder Springseil landen, ansonsten Fehler
- Abstand zum Set ist erstmal unwichtig
- Pockets und to high werden vernachlässigt
- Der Anfangsball wird eingeworfen, Ballwechsel kommt häufiger zustande



## Differenzierung:

- Anstatt den Ball einzuwerfen, wird der Ball als Angabe gespielt
- verschiedene Bälle (z. B. kleinere Wasserbälle, aufblasbare Bälle), um die Geschwindigkeit rauszunehmen um einen Ballwechsel zu ermöglichen



## Didaktischer Kommentar:

Getreu dem Motto: "man lernt Spiele nur durch spielen" (spielgemäßes Konzept) kann ein Roundnetspiel bereits ab der ersten Stunde beginnen. Durch das erlaubte Aufkommen wird die Komplexität reduziert. Die Ballanpassung vereinfacht das Handling.

# Roundnet-Squash

Personenzahl:

**1 gegen 1**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball, 1 abgestecktes Feld  
(ca. 3 x 5 m) an der Hallen-  
wand, 1 Bank**



## Ziel:

Ballgefühl



## Aufgabe:

Jede Paarung steckt sich mit Hütchen oder mit Hilfe von Bodenlinien ein Spielfeld ab, sodass eine Seite durch die Wand begrenzt ist. In etwa sollte es 4 x 6 m groß sein. Zusätzlich wird eine Markierung auf einer Höhe von 35–40 cm an der Wand angebracht oder alternativ eine Langbank vor der Wand aufgestellt. Die Regeln, nach denen gespielt wird, ähneln denen aus dem Squash, wobei nur eine Wand vorhanden ist und sonst mit Aus-Linien gespielt wird. Jede\*r Schüler\*in versucht den Ball so an die Wand oberhalb der Markierung/Langbank zu spielen, dass der bzw. die gegnerische Schüler\*in nicht mehr in der Lage ist, den Ball zurück an die Wand zu spielen. Landet der Ball nach dem Wandkontakt direkt im Aus zählt dies als Fehler. Der Ball darf einmal im Feld aufkommen, bevor er retourniert werden muss. Der bzw. die inaktive Schüler\*in muss stets dafür sorgen, dass er bzw. sie den bzw. die angreifende\*n Schüler\*in nicht behindert.



## Differenzierung:

- Anzahl der Aufsetzer auf 2 oder 3 erhöhen
- Zwischenkontakt zur Annahme erlauben



## Didaktischer Kommentar:

Diese alternative Spielform kommt besonders dann zum Zug, wenn beispielsweise in einer Turnierform zwei Schüler\*innen übrig bleiben. Hinzugefügt werden sollte noch, dass die Übung sich nicht dafür eignet, flach schlagen zu üben, da der Schlag im Squash meist leicht nach oben gespielt werden muss.

# Roundnet-Rundlauf

Personenzahl:

4-8 Schüler\*innen

Schwierigkeit:



Materialien:

1 Ball und 1 Set



## Ziel:

Ballgefühl



## Aufgabe:

Die Schüler\*innen stellen sich in etwa zwei gleichgroßen Gruppen auf jeweils einer Seite des Sets gegenüber auf. Der bzw. die erste Schüler\*in schlägt den Ball auf das Set und läuft direkt danach gegen den Uhrzeigersinn auf die andere Seite. Der bzw. die Schüler\*in auf der Gegenseite spielt den Ball wieder auf das Set zurück und läuft danach ebenfalls auf die Gegenseite und stellt sich an. Der Ball darf entweder direkt oder nach einem Selbstzuspiel zurückgespielt werden.



## Differenzierung:

Zuerst mit Fangen und Werfen anfangen



## Didaktischer Kommentar:

Zuerst sollte ohne Ausscheiden gespielt werden und das gemeinsame Rundlaufen im Vordergrund stehen. Nach einiger „Einspielzeit“ kann der Wettkampfcharakter durch Ausscheiden hinzugenommen werden.



# 2 gegen 2 mit Fangen

Personenzahl:

**2 gegen 2**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball und 1 Set**



## Ziel:

Spielfähigkeit, Stellungspiel und Zusammenspiel in Angriff und Abwehr



## Aufgabe:

Je vier Schüler\*innen gehen an ein Set und teilen sich in zwei Teams auf. Während des Spiels müssen alle Bälle jedes Teams gefangen werden, muss jedoch unmittelbar wieder zum bzw. zur Teampartner\*in weiter geworfen werden. („Wie eine heiße Kartoffel...“)  
Ziel des Spiels sind lange Rallyes und viel Spielfluss.



## Differenzierung:

Nur der zweite Ball wird gefangen und geworfen



## Didaktischer Kommentar:

Diese Spielform garantiert langanhaltende Ballwechsel und bringt etwas Ruhe in das Angriffsspiel. Der bzw. die Steller\*in bekommt den Ball zu seiner Position gezielt angeworfen, was ihm bzw. ihr das Stellen erheblich vereinfacht. Je nach Gruppe kann es sinnvoll sein, das Fangen sogar vorzuschreiben, da in der Regel der Ball gar nicht mehr gefangen wird, sobald ein\*e Mitschüler\*in auf das Festhalten verzichtet.

# 2 gegen 2 mit Aufsetzern

Personenzahl:

**2 gegen 2**

Schwierigkeit:



Materialien:

**1 Ball und 1 Set**



## Ziel:

Spielfähigkeit, Stellungspiel und Zusammenspiel in Angriff und Abwehr



## Aufgabe:

Es wird nach allen schulrelevanten Regeln des Roundnets gespielt. Hinzu kommt eine Entschärfung der Volleyregel: Der Ball darf ein- bis zweimal pro Angriff den Boden berühren.



## Differenzierung:

- Anzahl der Aufsetzer auf 2 oder 3 erhöhen
- Zwischenkontakt zur Annahme erlauben



## Didaktischer Kommentar:

Durch die Reduktion des Zeitdrucks eignet sich die Spielform besonders für Spielanfänger\*innen. Ein großer Vorteil dieser Spielform gegenüber anderen, in denen der Ball geworfen oder gefangen werden darf, ist die Erhaltung des Spielflusses.

# TURNIERFORMEN



# Kaiser\*in-Turnier

## Organisation:

Gespielt wird in Zweierteams, die entweder selbstständig oder durch die Turnierleitung eingeteilt werden.

Die Felder werden verteilt und eine aufsteigende Reihenfolge festgelegt. Dabei kann man den Feldern beispielsweise auch unterschiedliche Ligen (z. B. Champions-League, Bundesliga, Regionalliga und Kreisliga) zuweisen.

Gespielt wird auf Zeit. Steht es am Ende einer Runde unentschieden wird ein letzter Ball ausgespielt. Anschließend steigen die Gewinnerteams ein Feld auf und die Verliererteams ein Feld ab. Das Gewinnerteam des höchsten Feldes und das Verliererteam des untersten Feldes bleiben stehen.

## Hinweise:

- Es eignen sich Zeitintervalle von je 6 Minuten, wobei immer mindestens eine Minute Wechselzeit eingeplant werden sollte.
- Es sollten mindestens so viele Runden gespielt werden, dass jedes Team die Chance besitzt, in das höchste Feld aufzusteigen.



# 5/7 gewinnt

## Organisation:

Die Schüler\*innen werden in Teams aufgeteilt oder teilen sich selbstständig ein. Alle Mannschaftsnamen werden auf einer Liste notiert. Die Schüler\*innen verteilen sich für das erste Spiel beliebig auf die Sets. Gespielt wird jeweils bis 5 oder 7 „hardcap“, das heißt sobald eine Mannschaft den 5./7. Punkt erkämpft hat, ist das Spiel vorbei. Das Siegerteam verlässt das Spielfeld und lässt sich einen Punkt für den Sieg eintragen. Das Verliererteam bleibt am Set und wartet auf ein anderes Gewinnerpärchen, das vom bzw. von der Spielleiter\*in zu ihnen geschickt wird. Es beginnt ein neues Spiel, wobei das vorherige Verliererteam ihre bereits erzielten Punkte in das neue Spiel mitnimmt. Es wird also mit einem Vorsprung gestartet. Das Turnier kann an beliebiger Stelle beendet werden. Es gewinnt das Team mit den meisten Punkten. Alternativ kann zwischen den besten vier Teams dann noch ein Halbfinale, Finale und Spiel um Platz 3 ausgespielt werden.

## Hinweise:

Diese Turnierform ist nur mit einer geraden Anzahl an Schüler\*innen möglich. Sie eignet sich vor allem wegen des geringen organisatorischen Aufwands, der flexiblen Einsatzmöglichkeit und den für alle garantierten Erfolgserlebnissen besonders gut für das Training. Ein weiterer positiver Aspekt des Modus ist die automatische Differenzierung durch das Mitnehmen der Punkte.

Wie kann man Teams spielerisch einteilen?

Eine Möglichkeit stellen Sortierspiele dar: Die Schüler\*innen sollen sich z. B. in einer Minute der Größe nach in einer Reihe sortieren. Dann wird die Reihe bei der Hälfte zusammengeklappt, sodass der/die Größte dem/der Kleinsten, der/die Zweitgrößte dem/der Zweitkleinsten usw. gegenübersteht. Diese Paarungen bilden jeweils ein Team. Weitere Sortierkriterien wären: Alter, Name, Schuhgröße, ...

# King/Queen of the Court

## Organisation:

Bei diesem Modus handelt es sich um eine Mischung aus Turnier- und Spielform, die sich besonders dann gut eignet, wenn zu wenig Platz oder zu wenig Sets zur Verfügung stehen.

Je drei Teams sind einem Set zugeordnet. Zwei Mannschaften starten gegeneinander ein Spiel bis 5 (hardcap). Das Gewinnerteam darf auf dem Set bleiben, das Verliererteam wird ausgetauscht. Dabei übernimmt das eingewechselte Team die Punkte des Verliererteams. Sollte ein Team drei Spiele in Folge gewinnen, so tauscht es mit dem Wechselteam eines anderen Feldes.

## Hinweise:

Der Modus sollte nicht zu lang in derselben Konstellation gespielt werden. Zu häufiges Rotieren ist jedoch auch nicht im Sinne des Systems.



# Schweizer Turnier

## Organisation:

Die Schüler\*innen werden in Zweierteams eingeteilt oder finden sich selbst in Paaren zusammen. Zu Beginn des Turniers werden Paarungen ausgelost. Nach einer vorgegebenen Punkteanzahl oder einem festgelegten Zeitlimit sammeln sich die Teams wieder vor dem Plakat, auf dem alle Teamnamen notiert sind. Für ein gewonnenes Spiel bekommt man zwei Striche. Für die nächsten Paarungen ist darauf zu achten, dass die Punktedifferenz zwischen zwei aufeinandertreffenden Teams möglichst gering und im Idealfall Null beträgt. Wurde eine Paarung schon gespielt, sollte sie kein zweites Mal ausgetragen werden. Ist die Anzahl der Teams gleich einer Potenz von 2, so geht der Modus reibungslos auf. Bei anderen Konstellationen werden auch Freilose verteilt, die mit zwei Punkten zu werten sind.

LISA/TOM	II
LEONIE/MAXI	III I
RIEKE/LUCA	III

## **Volley-Ballkontakt**

Der Ballkontakt im Roundnet erfolgt volley sprich ohne vorherige Bodenberührung, der Ball darf dabei nicht geführt werden, das Spielgerät muss von der Hand abprallen.

## **Set**

Ein Set bezeichnet hier das aufgebaute Roundnet-Trampolin.

## **Schlag/Angriff/Zuspiel etc.**

Angriff: Gesamtheit der drei Kontakte

Annahme: Verteidigung der Angabe

Abwehr: Verteidigung des Schlags

Zuspiel/Stellen/Set: Ballkontakt zur Vorbereitung des Schlags

Schlag: Ballkontakt, welcher die Intention hat, das Netz zu treffen.

## **Splitt-Defense: Abwehrtaktik**

Bezeichnet das Aufteilen der Verteidigungsspieler:innen unmittelbar nach dem Aufschlag. Am Ende der Aufteilung sollten sie sich gegenüberstehen. Die Aufteilung kann beispielsweise durch Umlaufen eines Angreifers erfolgen.

## **Lang-Kurz-Abwehr:**

Bezeichnet eine Abwehrformation, welche unmittelbar vor dem Schlag eingenommen wird. Dabei bleibt ein Abwehrspieler am Netz, um die kurzen Schläge abzudecken, während sich der zweite davon entfernt, um einen langen und meist hoch geschlagenen Ball zu erlaufen und abzuwehren. Vor allem im Anfängerbereich ist das eine sehr effektive Abwehrtaktik, da meist mit der starken Hand geschlagen wird.