

Inhalt

1. Vor	rwort		 •	•	 4
2. Allg	gemeines zum Lehrplan	•			 5
3. Die	e Grundtechniken des Volleyballs	•			 6
3.1	Oberes Zuspiel – Pritschen Technikbeschreibung Unterrichtsverlauf zum Thema: "Wir lernen Pritschen (Oberes Zuspiel)" Stationentraining zum Pritschen	•			 7
3.2	Unteres Zuspiel – Baggern				 17
3.3	Der Aufschlag	•			 24
3.3.1	.1 Der Aufschlag von unten Technikbeschreibung Unterrichtsverlauf zum Thema: "Wir lernen den Aufschlag von unten"				 24
3.3.2	.2 Der Profiaufschlag (Aufschlag von oben) Technikbeschreibung Unterrichtsverlauf zum Thema: "Wir lernen den Profiaufschlag"				 30
3.4	Der Angriffsschlag – Schmettern Technikbeschreibung				 35
3.5	Der Block				 42
4. Spie	ielentwicklung – von 1:1 bis 3:3	•	 •		 48
5. Bed	achvolleyball				 50
5.1	Erwärmung vor dem Beachen				 52
5.2	Spiele für das Beachen	•			 55
6. Reg	geln und Schiedsrichterzeichen	•			 57
7. Turr	nierformen	•			 66
7.1	Turniere und Spiele für den Unterricht	•			 66
7.2	Organisation eines Beachvolleyball-Turniers	•			 71
B. Lite	eraturverzeichnis				 79