



**Special  
Olympics**  
Deutschland

# AKTIVITÄTS- KARTEN





**Special  
Olympics**  
Deutschland



Alle Quellen, Literaturhinweise und Bildnachweise  
finden sich im PDF Quellen.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# VOLLEYBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINFÜHRUNG VOLLEYBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## EINLEITUNG

Volleyball ist weltweit verbreitet. Der Volleyballweltverband FIVB umfasst 222 nationale Verbände mit rund 35 Millionen Mitgliedern. Volleyball ist daher auch die Sportart mit den meisten Vereinsmitgliedern. Die Stärkung von Unified Volleyball öffnet, wie bei Special Olympics vorgelebt, Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf die Türen zum organisierten Vereinssport.

Volleyball besitzt im Großen und Ganzen drei gegensätzliche Grundprinzipien: das „Miteinander vs. Gegeneinander“, „Einzelleistung vs. Mannschaftsleistung“ und „Feldverteidigen vs. Punktemachen“.

Volleyball lässt sich das ganze Jahr über drinnen und draußen spielen und ist für alle Geschlechter altersübergreifend geeignet.

Volleyball ist allerdings technisch sehr komplex. Anfänger\*innen müssen sich an neue Regeln, Denkweisen und Techniken gewöhnen. Der Schwerpunkt der Sportart liegt in der Bedeutung „volley“. Das heißt, dass man den Ball aus der Luft annehmen muss und ihn dabei direkt weiterspielt – was auch ohne eine perfekte Technik möglich ist. Um das Spiel Anfänger\*innen näherzubringen und ihnen Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, sollten Lehrpersonen den Spielfluss und die Bewegungsintensität hochhalten. Dies kann durch vereinfachte Spielregeln erreicht werden, eine kleinere Feldgröße und mehr Spieler\*innen pro Team. So gibt es mehr Ballkontakte pro Person, das Spiel wird intensiver und bringt mehr Spaß.

## WARUM UNIFIED VOLLEYBALL SPIELEN?

Unified Volleyball spielen bedeutet, sich gegenseitig zu unterstützen. Jede\*r Spieler\*in nimmt eine individuelle Rolle im Team ein und wird so zum essentiellen Teil des Spiels. Während in anderen Sportarten eher individuelles Durchsetzungsvermögen oder Zweikampfstärke im Vordergrund stehen, geht es im Volleyball vor allem um Teamfähigkeit. Alle Sportler\*innen haben eine wichtige, sinnvolle und geschätzte Rolle in ihrer Mannschaft. Das Zusammenspiel fördert Kommunikation und Kooperation sowie die motorischen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Diese Vielfalt an Eigenschaften ist insbesondere bei der Ballsportart Volleyball zu finden.





# EINFÜHRUNG VOLLEYBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## GRUNDREGELN UND HINWEISE

Im Volleyball spielen zwei Teams gegeneinander, die jeweils aus sechs Feldspieler\*innen bestehen. Gespielt wird auf einem 9 x 18 Meter großen Feld, welches durch ein 2,43 Meter (Männer) bzw. 2,24 Meter (Frauen) hohes Netz in zwei Spielhälften geteilt wird. Ziel des Spiels ist es, den Ball bei der gegnerischen Mannschaft regelkonform über das Netz auf den Boden zu bekommen. Gleichzeitig gilt es zu verhindern, dass der Ball in der eigenen Hälfte auf den Boden gelangt. Regelkonform bedeutet Folgendes:

- Ein\*e Aufschlagspieler\*in bringt den Ball mit einem Aufschlag über das Netz ins Spiel,
- ein Team hat maximal drei Ballberührungen, um den Ball wieder zurück über das Netz zu spielen,

- ein\*e Sportler\*in darf den Ball nicht zweimal hintereinander berühren,
- ein Spielzug gilt als beendet, sobald der Ball den Boden berührt, nicht regelkonform zurückgespielt werden kann oder außerhalb des Spielfeldes landet,
- ein Spiel hat drei Gewinnsätze, die jeweils bis 25 Punkte gespielt werden.





# ÜBER DIE ALPEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

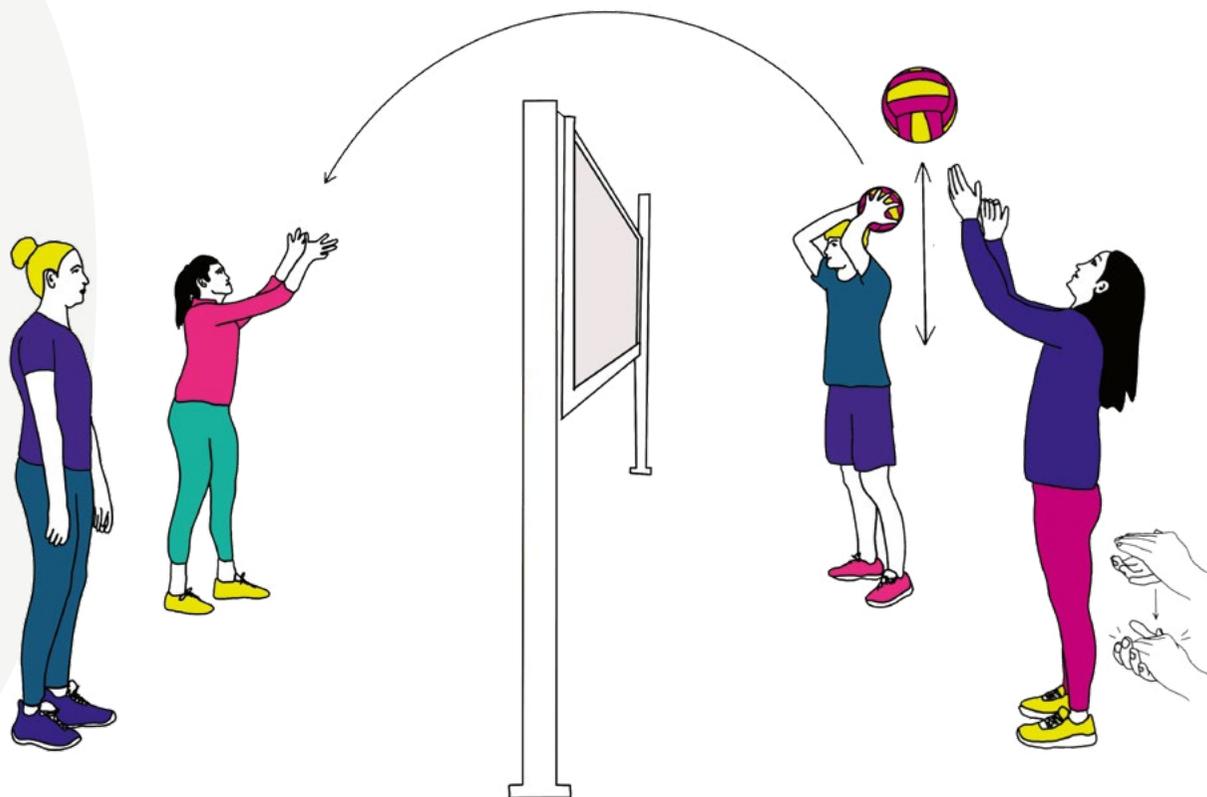
## WIE WIRD GESPIELT

Zwei Zweier-Teams stellen sich von einem Netz getrennt gegenüber voneinander auf.

Person 1 wirft den Ball vor dem Kopf hoch, klatscht einmal in die Hände und fängt den Ball wieder auf. Anschließend wirft Person 1 den Ball über das Netz zu Person 2.

Gleiches gilt für Person 3 und 4.

Person 2 und 4 wiederholen diese Übung usw.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 2 Volleybälle, Volleyballnetz



4 Personen



5-10 Minuten

VOLLEYBALL

101





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe

### MATERIAL

Personen können unterschiedliche Bälle oder Wurfobjekte benutzen: Softball, Tennisball, Papierkugel, Indiac, Kinder-, Beach- oder Hallen-Volleybälle.

Abweichung vom Partnerspiel: Als weitere Zielorte bieten sich zum Beispiel ein kleiner Kasten, eine Kiste, Matte oder ein Reifen an.

### REGELANPASSUNGEN

Bevor der Ball über das Netz gespielt wird, können die Personen den Namen des Mitspielers rufen, der angespielt wird.

Der Ball kann auch im Sitzen gefangen und geworfen werden. Entsprechend muss die Höhe des Netzes angepasst werden.

Damit die Passgenauigkeit zur Partnerin, zum Partner auch individuell geübt werden kann, wird der Ball in einem hohen Bogen in eine Kiste geworfen. Varianten können wie schon vorab beschrieben auch hier zum Einsatz kommen – vorher Klatschen usw. Gemeinsam kann die Kiste

auch als Teamspiel genutzt werden, um gegen ein anderes Team viele Treffer zu erzielen. Das Team mit den meisten Treffern (erfolgreichen Ballplatzierungen) hat gewonnen.

### RÄUME

Man kann das Spiel erst einmal ohne Netz oder Schnur spielen. Dabei stehen sich die Personen einander gegenüber oder nebeneinander im Kreis.

Die Netzhöhe (Überspielhöhe) lässt sich anpassen, um unterschiedliche Herausforderungen zu gestalten.

Die Spielfeldgröße kann, je nach Anzahl der Teilnehmenden, eingegrenzt werden. Entsprechend können auch die Personen näher oder weiter weg vom Netz stehen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Mit einem Ball wird zu viert diagonal und gerade gespielt.

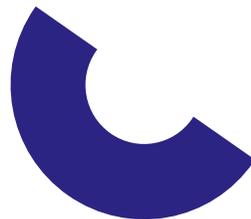
Person 1 wirft zu Person 2, Person 2 zu 4, Person 4 zu 3 und 3 wiederum zurück zu 1 (Hilfestellung kann die Nummer auf einem Blatt Papier sein, das sichtbar für alle aufgehängt wird).

### COACHING-HINWEISE

Das Üben einer hohen Flugbahn („Ball über den Berg werfen“) könnte von den Personen beim Werfen verbal mit „Hoooooch“ begleitet werden.

Die Übung ist auch mit mehreren Personen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden möglich. Person A macht sie beispielsweise wie beschrieben und Person B orientiert sich an einer der Regelvariationen.

Je nach spielerischem/technischem Vermögen kann der Ball auch gepritscht werden.



VOLLEYBALL



# LAUFBALL



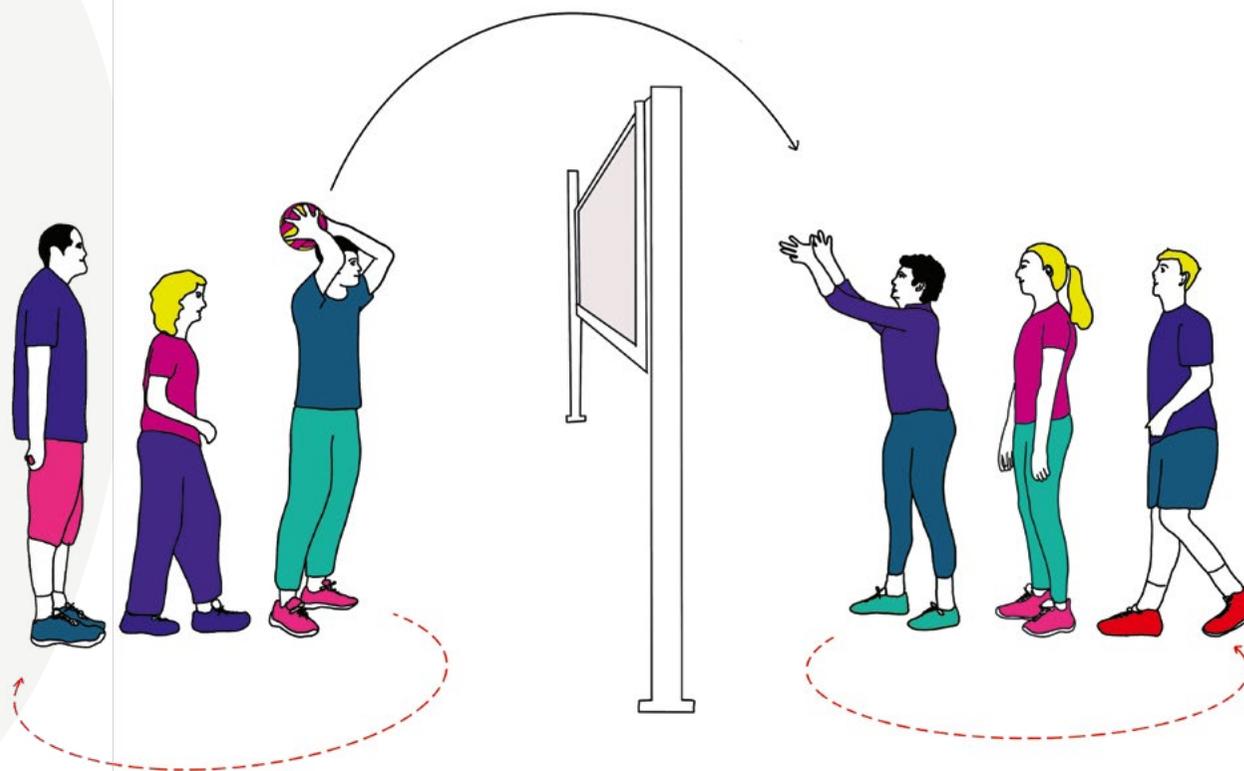
**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Zwei Teams stellen sich in einem Volleyballfeld einander gegenüber auf, innerhalb der Teams stehen die Personen in einer Reihe hintereinander.

Person 1 wirft den Ball über das Netz zu Person 2 und stellt sich danach beim eigenen Team hinten an.

Es wird also nach jedem Wurf rotiert.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 1 Volleyball, 1 Volleyballnetz



6-8 Personen



10 Minuten

VOLLEYBALL

103





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Anstatt des Netzes als Hindernis kann man eine Schnur verwenden.

Personen können unterschiedliche Bälle oder Wurfobjekte benutzen: Softball, Tennisball, Papierkugel, Indiacas oder Kinder-, Beach- oder Hallen-Volleybälle.

### REGELANPASSUNGEN

Bevor der Ball geworfen wird, wird der Name der gegenüberstehenden Person gerufen.

Man kann nach dem Passspiel unter dem Netz oder der Schnur durchlaufen und sich beim gegenüberstehenden Team anstellen.

Bei zügigem Verlauf der vorherigen Variante können sich die Teilnehmenden auch am oder unter dem Netz einhändig abklatschen.

### RÄUME

Man kann das Spiel erst einmal ohne Netz oder Schnur spielen.

Die Netzhöhe (Überspielhöhe) kann angepasst werden, um unterschiedliche Herausforderungen zu gestalten.

Die Spielfeldgröße lässt sich je nach Anzahl der Teilnehmenden eingrenzen. Entsprechend können auch die Personen näher oder weiter weg vom Netz stehen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Für fortgeschrittene Personen kann der Ball auch ungenau geworfen oder gepritscht werden, sodass die gegenüberliegende Person sich mehr bewegen, anpassen und orientieren muss.

### COACHING-HINWEISE

Das Spielfeld muss frei von Hindernissen sein.

Je nach spielerischem/technischem Vorvermögen kann der Ball auch gepritscht oder gebaggert werden.

Hinweis beim Pritschen: Auf die Dreieckbildung über der Stirn achten.

Hinweis beim Baggern: Die Arme bilden ein großes Spielbrett und der Ball berührt im unteren Drittel die Arme.

Diese Techniken sind jedoch nur für geübtere Personen geeignet. Für alle anderen werden diese auf den folgenden Karten hergeleitet.

Die Zuspielmöglichkeiten können kombiniert werden, um auch eine individuelle Förderung zu ermöglichen.





# ZEHNER AM BODEN

## WIE WIRD GESPIELT

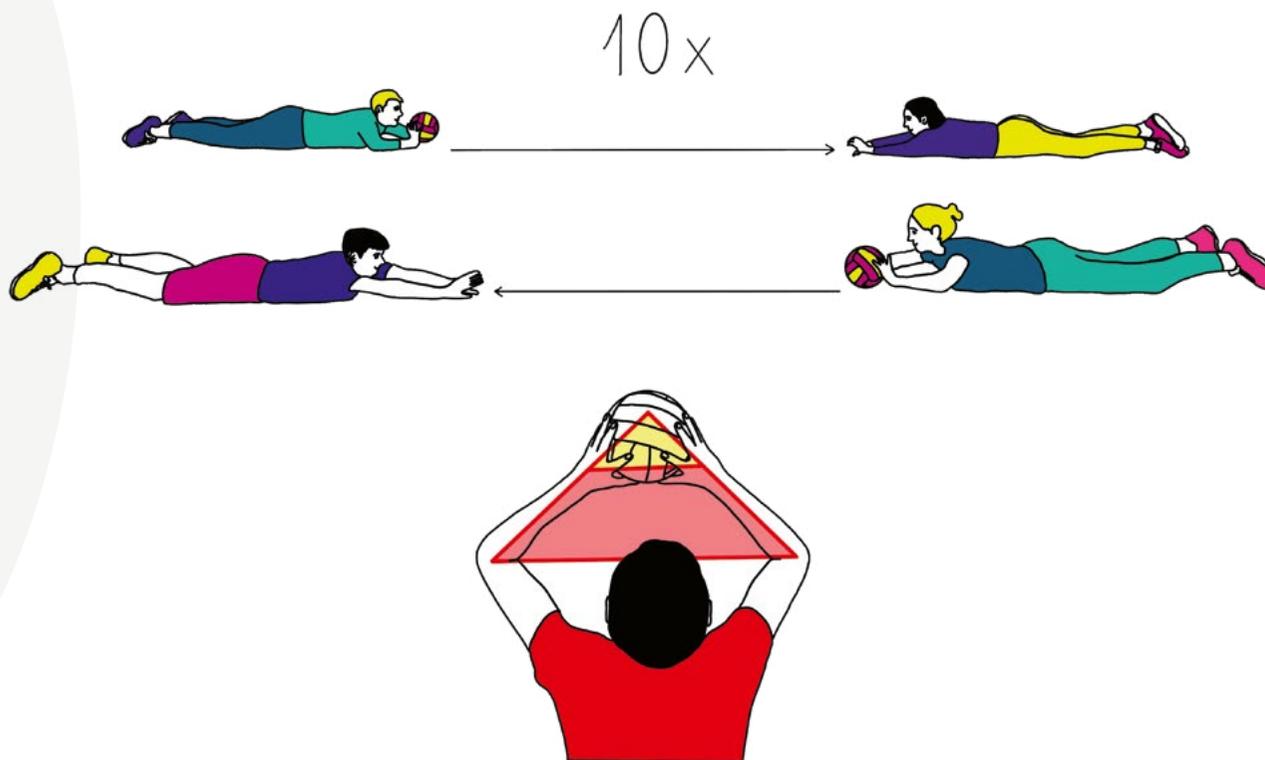
Es werden Zweier-Teams gebildet. Jedes Team bekommt einen Ball.

Innerhalb des Teams liegen beide etwa drei bis vier Meter auseinander auf dem Bauch. Alle Beteiligten liegen in einer Reihe.

Der Ball soll nun dem Partner gezielt zugerollt werden, indem die Arme gestreckt werden.

Dies erfolgt mit einer Pritsch-Bewegung – die Beteiligten bilden dabei „Dreiecke“ und strecken die Arme.

Das Team, das zuerst zehn Pässe am Boden schafft, gewinnt.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Volleybälle



4-20 Personen



10 Minuten

VOLLEYBALL

105





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Um ein Gefühl für die Technik zu entwickeln, können unterschiedliche Bälle genutzt werden, zum Beispiel große, leichte Pezzibälle, schwere Medizinbälle oder Softbälle, Kinder-, Beach- oder Hallen-Volleybälle.

Je nach technischem und körperlichem Vermögen können zusätzlich verschiedenhohe Hindernisse eingebaut werden, beispielsweise ein kleiner Kasten, eine Matte oder ein Hütchen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Personen setzen sich in den Schneidersitz und werfen sich den Ball im Sitzen zu.

Die Personen knien und werfen sich den Ball zu.

Die Personen wechseln vom Sitzen ins Stehen und pritschen sich den Ball zu.

Eine Person steht und eine Person sitzt. Nach zehn Malen wechseln die Personen.

### RÄUME

Der Abstand zwischen den Personen wird im Verlauf der Übung vergrößert. Immer nach einer definierten Anzahl von erfolgreichen Pässen bewegen sich die Personen weiter auseinander.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Mit Kästen, umgestellten Bänken oder anderen Begrenzungen wird eine Gasse gebildet, sodass der Ball nicht nach links oder rechts wegrollen kann und alle Personen sich den Ball erfolgreich zuspielen.

### COACHING-HINWEISE

Bewegungsablauf: Man kann den Ball vorne mit gestreckten Armen annehmen, dann nach hinten mitnehmen und nach vorn wegdrücken.

Während der Aktivität ist auf den Dreiecksgriff zu achten.

Bei der Aktivität kann die Bedeutung der grundlegenden Technik des Pritschens, also den Ball nicht zu werfen, sondern nur kurz mit den Fingern zu berühren, erklärt werden.





# HÜTCHENSPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

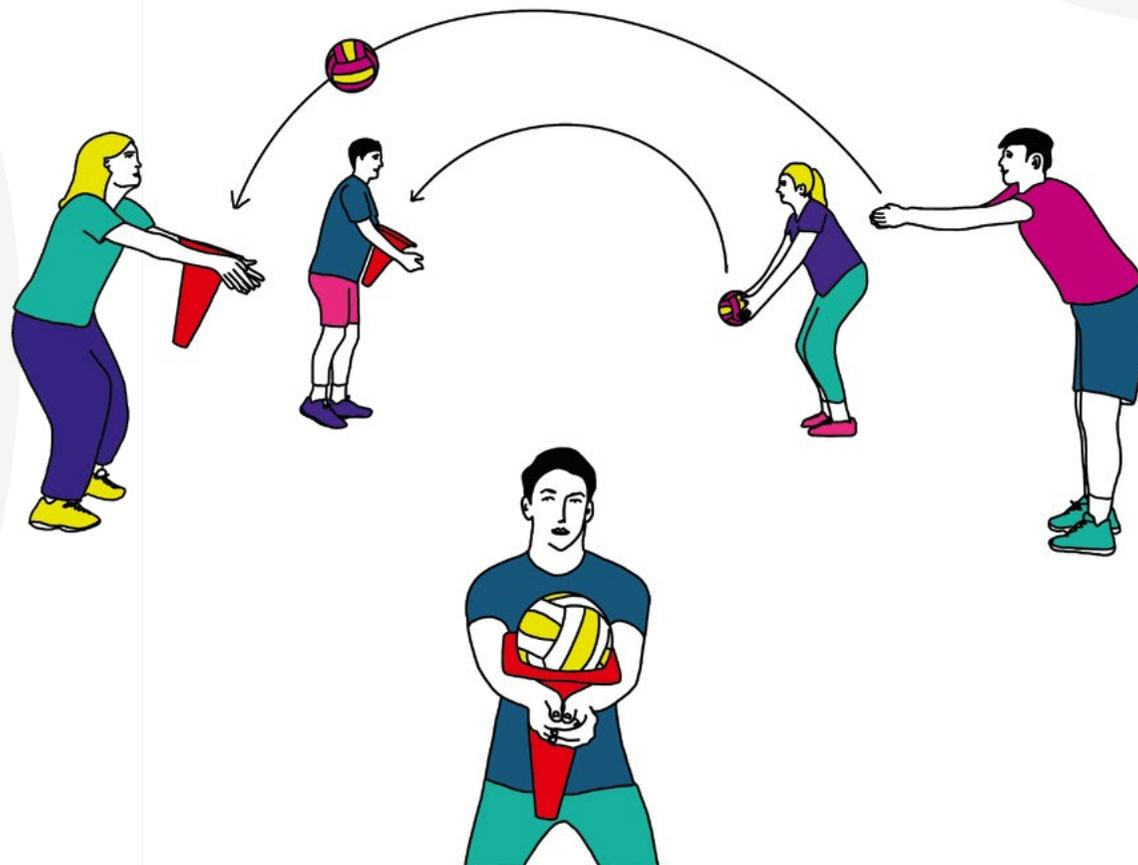
Es werden Zweier-Pärchen gebildet. Beide stehen sich mit ausreichend Abstand gegenüber. Jedes Pärchen hat einen Ball.

Alle Teams, die mitspielen, stehen nebeneinander, mit einem Abstand von mindestens 1,5 m.

Eine Person aus dem Team klemmt sich ein großes Hütchen zwischen die Unterarme, die andere Person wirft ihr einen Ball von unten zu.

Der Ball soll nun mit dem Hütchen gefangen werden.

Nach einer Runde wechseln die Rollen. Die Bälle werden eingesammelt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Volleybälle und 1 Hütchen pro Team



20 Personen



10-15 Minuten

VOLLEYBALL

107





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Um es einfacher für den Werfenden zu machen, können die Ballgröße und das Hütchen variiert werden, z. B. nimmt man mal einen Softball, mal einen Papierball (oder einen anderen weichen Gegenstand) oder ein größeres Hütchen.

Man kann ebenso die Hütchengröße verkleinern, um die Übung schwieriger zu gestalten. Ziel ist also, mit einem passenden Ball in das kleinere Hütchen zu treffen.

Die Personen stehen sich in einem Drei-Meter-Abstand gegenüber, beide jeweils mit einem Fuß in einem Reifen. Der Reifen darf nicht beim Fangen des Balles (mit dem Hütchen) verlassen werden.

### REGELANPASSUNGEN

Das Hütchen kann man in verschiedenen Höhen (Kniehöhe, Brusthöhe, Kopfhöhe) halten.

Eine Person wirft den Ball einmal auf den Boden, bevor der Partner, die Partnerin ihn mit dem Hütchen auffängt. Hier ist darauf zu achten, dass der Ball in der Kniebeuge aufgefangen wird.

Eine Person wirft den Ball in die Richtung des Partners, der Partnerin, aber leicht nach rechts oder nach links, sodass beim Auffangen ein Ausfallschritt gemacht werden muss.

Die Übungen werden auf einem kleinen Kasten im Sitzen ausgeführt.

### RÄUME

Man kann den Abstand zueinander vergrößern oder verkleinern.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Nach mehreren Durchgängen kann bewusst das Tempo variiert werden.

Das Spiel wird mit mehreren Personen im Kreis gespielt. Der Fänger steht in der Mitte. Wenn er den Ball gefangen hat, rollt er diesen einer anderen Person zu, die noch nicht geworfen hat. Zum Kennenlernen rufen alle immer den Namen des Werfers.

### COACHING-HINWEISE

Für die Ausgangsposition zum Fangen: Man geht in die Kniebeuge, lehnt den Oberkörper leicht nach vorne und streckt die Arme, die Hände sind ineinandergelegt.

Beim Fangen: Ein Ausfallschritt sorgt für eine bessere Balance, um den Ball zu fangen.





# PEZZIBALL-SPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

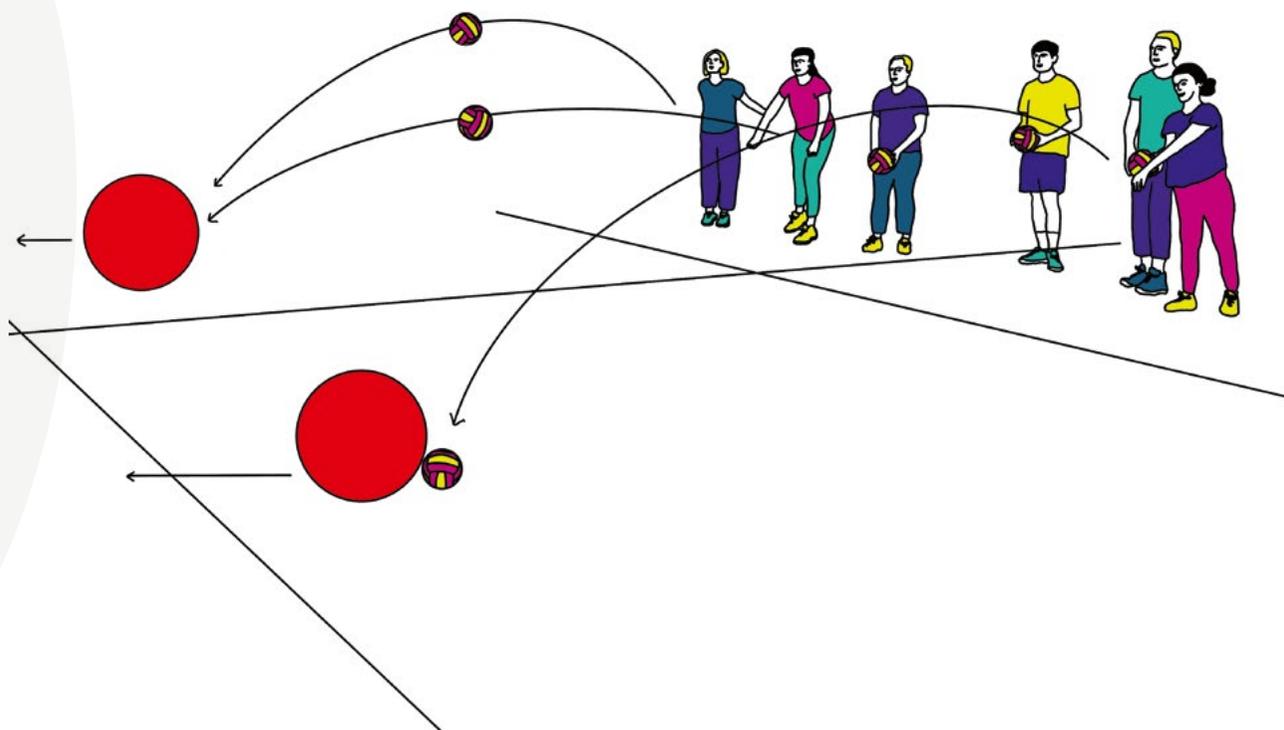
Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team stellt sich in einer Linie an der Seitenlinie der eigenen Spielhälfte auf.

Je ein Pezziball liegt mittig, zwei bis drei Meter von der Linie der jeweiligen Spielhälfte entfernt.

Mithilfe von Volleybällen sollen die Teams ihren Pezziball abwerfen, sodass er sich in Richtung der gegenüberliegenden Seitenlinie bewegt.

Alle Personen haben einen Ball in der Hand. Erst wenn alle Bälle geworfen wurden, können sie geholt und erneut geworfen werden.

Das Team, welches seinen Pezziball zuerst über die Ziellinie befördert hat, erhält einen Punkt. Wer zuerst fünf Punkte erzielt, gewinnt das Spiel.



## WAS IHR BRAUCHT 2 Pezzibälle, Volleybälle (1 pro Person)



8-16 Personen



15-20 Minuten

VOLLEYBALL

109





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Anstelle eines Pezziballes kann auch auf einen kleineren Ball gezielt und dieser bewegt werden.

Alternativ zu Volleybällen kann man Softbälle einsetzen, die den Pezziball über die Ziellinie befördern.

### REGELANPASSUNGEN

Mehr als ein Ball muss bewegt werden.

Die Personen versuchen die Volleybälle mit den Volleyball-Techniken Pritschen und Baggern auf den Pezziball zu spielen.

Mehrere Teams treten zeitgleich gegeneinander an.

Die Ziellinie wird durch Hütchen oder Kästen verkleinert, sodass die Werfenden richtungsweisender zusammenarbeiten müssen.

### RÄUME

Die Größe des Spielfelds lässt sich an die Größe der Teams anpassen. Zum Beispiel kann anstatt über die Breite der Halle auch über ihre gesamte Länge gespielt werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Beide Teams erhalten einen Würfel. Wenn sie eine Drei würfeln, dürfen sie einen Ball werfen. Wenn sie eine Sechs würfeln, dürfen sie zwei Bälle werfen. Weiterhin gilt, dass der gewinnt, dessen Ball als erster die Linie überquert hat.

### COACHING-HINWEISE

Es ist besonders darauf zu achten, dass die Bälle nur dann geholt werden, wenn kein anderer wirft. Während des Spiels wird dies gerne vergessen.

Für das gemeinsame Ziel, den Ball über die Ziellinie zu treiben, müssen alle Teammitglieder zusammenarbeiten. Ein gemeinsames Anfeuern kann hier viel Spaß bereiten.





# AUFRÄUMSPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

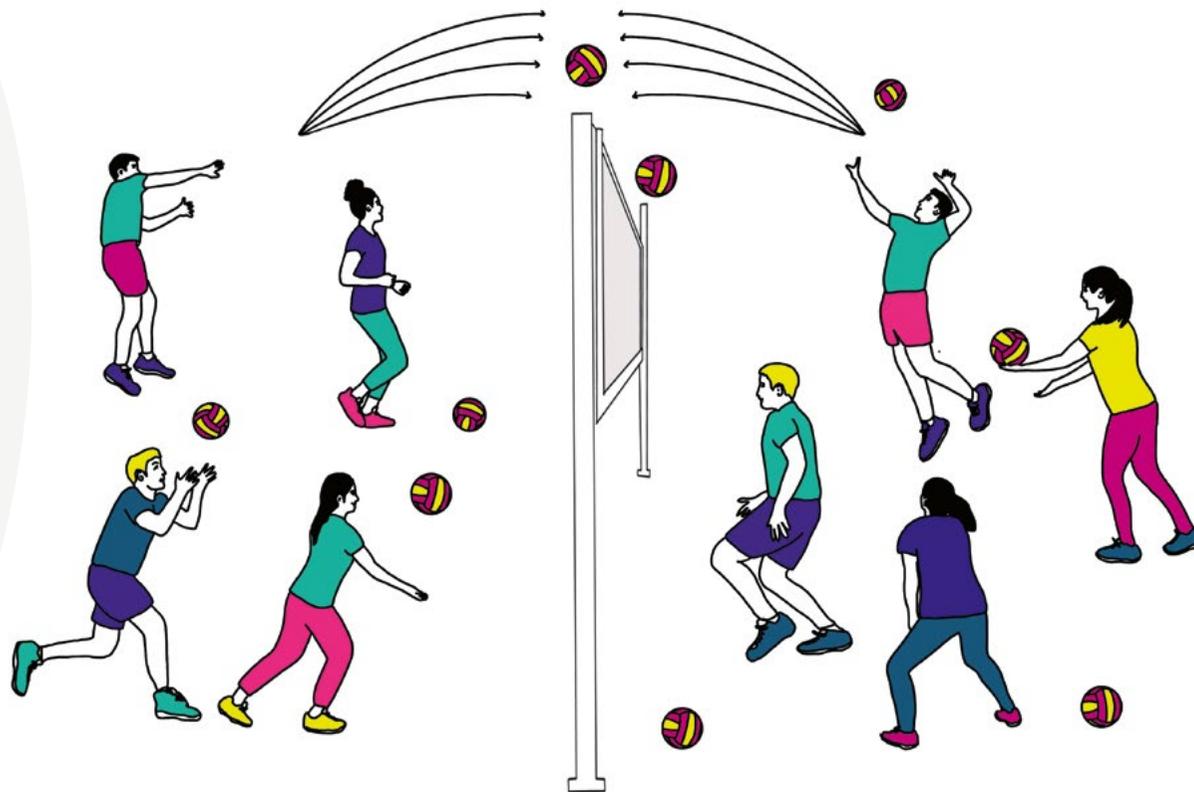
Die Halle wird durch das Netz in zwei Hälften unterteilt, in der sich ein Team aus jeweils fünf bis zehn Personen verteilt.

In den Feldern liegt die gleiche Anzahl an Bällen.

Auf ein Kommando versuchen beide Seiten, ihre Felder von den Bällen zu befreien, indem sie sie mit einem Aufschlag über das Netz schlagen.

Nach fünf Minuten darf kein Ball mehr berührt werden. Es wird gezählt, wie viele Bälle jeweils im Spielfeld liegen.

Die Mannschaft mit weniger Bällen im Spielfeld gewinnt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 20 Bälle, Volleyballnetz



10-20 Personen



2 Minuten

VOLLEYBALL

111





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe

### MATERIAL

Verschiedene Bälle, auch Luftballons, kann man verwenden, jedoch ist darauf zu achten, dass die Bälle zusammenpassen. Volleybälle, Softbälle und Luftballons sollten nicht mit anderen Bällen gemischt gespielt werden.

### REGELANPASSUNGEN

Personen, die noch keine Schlagtechnik beherrschen, dürfen den Ball werfen.

Der Ball darf mit verschiedenen Volleyball-Techniken, also Baggern, Pritschen und Schlagen, gespielt werden.

Der Ball muss einmal zu einem Teammitglied gepasst werden und dann erst über das Netz.

Der Ball muss zweimal zu einem Teammitglied gepasst werden und dann erst über das Netz.

Der Ball darf zusätzlich mit dem Kopf oder als „Notlösung“ mit dem Fuß in die andere Spielhälfte befördert werden.

### RÄUME

Die Größe des Spielfelds lässt sich an die Größe der Teams anpassen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Jedes Team bespricht sich nach jeder Runde, wie es sich als Team taktisch verbessern kann, z. B.: Wer spielt in welcher Entfernung vom Netz? Werden Rollen verteilt? Gibt es weitere Tricks, um zu gewinnen?

### COACHING-HINWEISE

Da dieses Spiel dynamische und unterschiedliche technische Herausforderungen bietet, sollten zu Spielbeginn Sicherheitshinweise besprochen werden. Zum Beispiel sollte man auf die besonderen Eigenschaften verschiedener Bälle aufmerksam machen.

Die Technik des Aufschlagens von unten – wobei man einen Treffpunkt finden muss, um mit gestrecktem Arm und fester Hand den Ball schwingvoll in einem Bogen auf die andere Feldseite zu schlagen – wird vom Trainer durch gezieltes Feedback vermittelt.

Die schwierige Technik des Aufschlagens von oben eignet sich besonders für Personen, die schon in einer Rückschlagsportart geübt sind, wie zum Beispiel Tennis und Badminton.





# ZUSPIEL IM DREIECK



Special  
Olympics  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

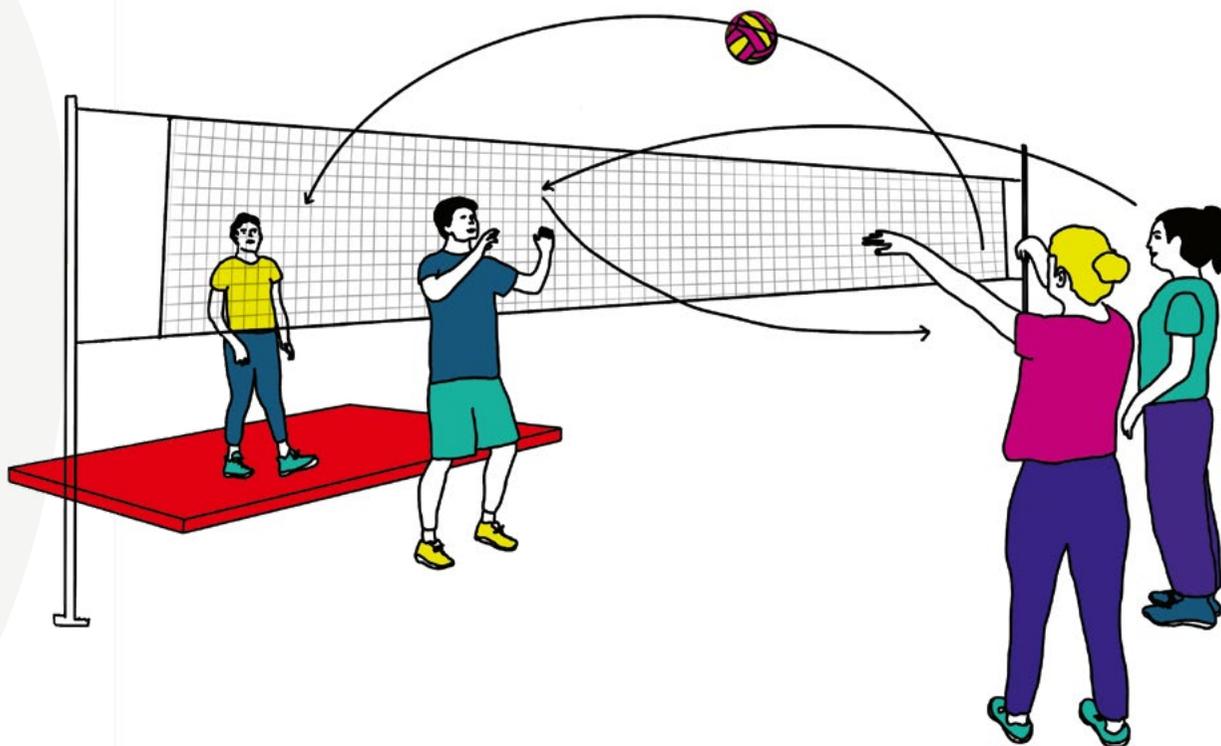
Es werden Dreier-Teams (ggf. Vierer-Teams) gebildet, die sich in einem Dreieck aufstellen. Zwei Personen schauen zum Netz, eine steht mit dem Rücken zum Netz.

Person 1 wirft zu Person 2 (am Netz), Person 2 fängt und wirft dann zu Person 3.

Person 3 fängt den Ball und spielt ihn zum Abschluss über das Netz.

Eine Matte wird auf der anderen Seite des Netzes als Ziel aufgebaut und soll von Person 3 mit dem Ball getroffen werden. Eine mögliche vierte Person steht an der Matte und wirft den Ball zurück.

Wenn Person 3 die Matte trifft, wechseln die Mitspieler gegen den Uhrzeigersinn durch.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Volleybälle, 1 Volleyballnetz, 1 Matte



3-4 Personen



10-15 Minuten

VOLLEYBALL

113





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Anstatt des Netzes als Hindernis kann man eine Schnur verwenden.

Personen können unterschiedliche Bälle oder Wurfobjekte benutzen: Softball, Indiacca, Kinder-, Beach-, Hallen- oder Volleybälle.

Vielfältige Variationen des Zielbereiches sind in Form von Reifen, Kästen, Tüchern, Linien u. a. möglich.

### REGELANPASSUNGEN

Der Ball wird nur auf Kopfhöhe geworfen und gefangen.

Der Ball wird nur auf Kopfhöhe gespielt und möglichst direkt ohne Fangen weitergespielt.

Nach jedem Durchlauf, wenn der Ball auf die Matte oder den Boden (Zielbereich) fällt, wird die Position gegen den Uhrzeigersinn gewechselt. Bei vier Spielern geht Person 4 mit dem Ball auf Position 1.

### RÄUME

Der Abstand der Personen zueinander kann im Verlauf der Übung angepasst werden – durch Verkleinern oder Vergrößern.

Die Höhe des Netzes sowie die Feldgröße lassen sich entsprechend auch anpassen.

Der Zielraum, die Matte, kann durch Erweiterung von Zielmöglichkeiten, zum Beispiel weiteren Matten oder Ringen, vergrößert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Die Übung ist zunächst auch ohne Netz möglich.

### COACHING-HINWEISE

Diese Übungsform eignet sich, um die Teams nach kurzen Übungsphasen immer wieder neu zu formieren, damit alle Teilnehmenden gemeinsam mit allen Übenden in Kontakt treten und die Übung intensiver wird.

Zusätzliche Zielräume wie Reifen ermöglichen eine weitere Differenzierung der Aufgabe. Wurfstarke Personen können kleinere Ziele wie Reifen anvisieren, andere größere wie die Matten.





# HANDTUCH-BALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

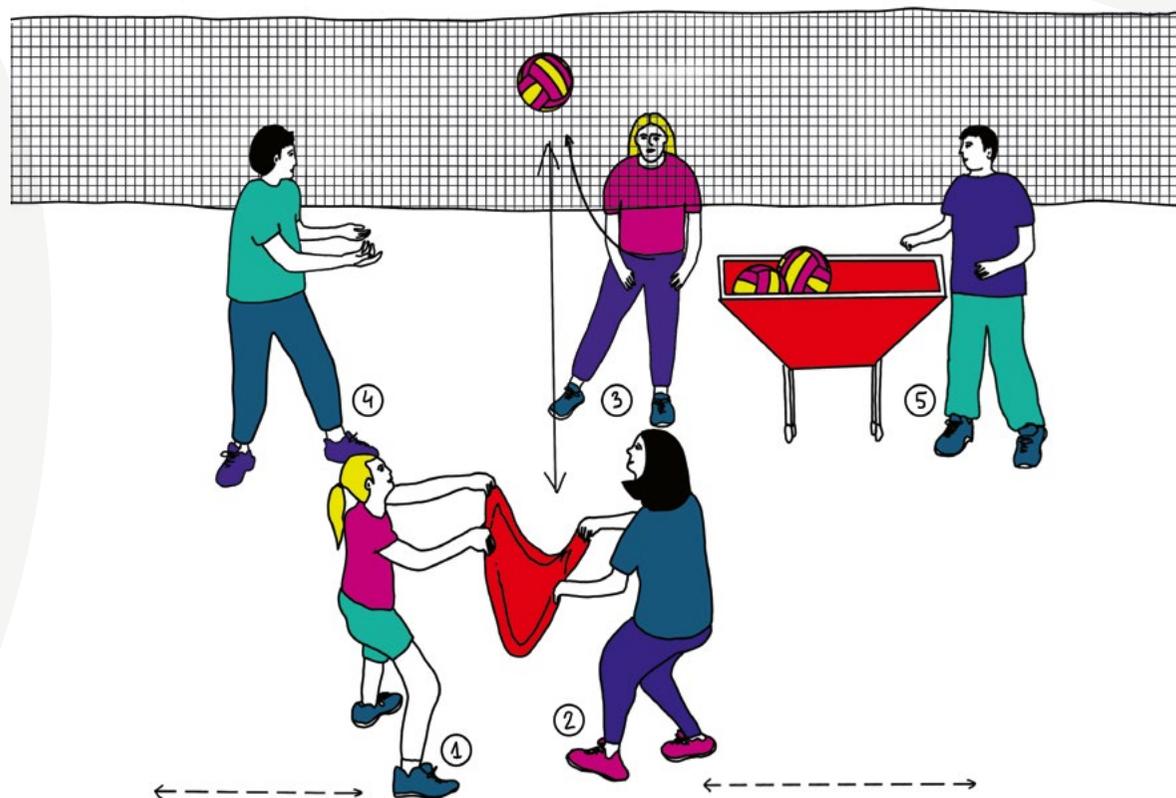
Es werden Teams aus drei bis fünf Personen gebildet.

Person 1 und 2 halten zusammen ein Handtuch fest und stehen auf Höhe der Grundlinie. Person 3 als Zuwerfer plus ein bis zwei zusätzliche Ballfänger stehen am Netz.

Sobald Person 3 (Zuwerfer) den Ball in das Feld geworfen hat, laufen Person 1 und 2 los und versuchen, den Ball mit dem Handtuch aufzufangen.

Anschließend wird der Ball mit dem Handtuch zum Zuwerfer oder zu den zusätzlichen Ballfängern geworfen und von ihnen zum Ballcontainer gebracht.

Nach einer bestimmten Anzahl an Würfeln werden die Positionen durchgewechselt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Volleybälle, Ballcontainer, Hand- oder andere Tücher



3-5 Personen



15-20 Minuten

VOLLEYBALL

115





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Es können auch alternative Bälle wie Soft-, Kinder-, Beach- oder Volleybälle genutzt werden.

Mit unterschiedlichen Tuchgrößen, ggf. auch Netzen, die die Bälle nicht durchlassen, trainiert man die Abstände und die Beweglichkeit zwischen den Personen.

Es wird über ein Netz oder eine Schnur gespielt, um zur Spielidee Volleyball hinzuführen.

### REGELANPASSUNGEN

Es spielen nur drei Personen im Team und der Ball wird vom Tuch direkt in den Ballcontainer gezielt.

Die Zuwerferin, der Zuwerfer wirft sich den Ball selbst hoch und pritscht oder baggert ihn in Richtung des Teams mit dem Tuch.

Zwei Zweier-Teams mit jeweils einem Tuch spielen mit- oder gegeneinander. Der Ball wird direkt aus dem Tuch (gemeinsam) zu dem gegenüberstehenden Team geschlagen.

### RÄUME

Der Ball wird aus der anderen Hälfte über das Netz geworfen und dann mit dem Handtuch aufgefangen und wieder zurück über das Netz gespielt.

Die Höhe des Netzes und der Abstand zueinander können variiert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Zwei Dreier-Teams spielen sich den Ball gegenseitig über ein Netz zu. Fällt der

Ball bei einem Team auf den Boden, erhält das andere Team einen Punkt. Bei zehn Punkten hat ein Team gewonnen. Der Ball soll möglichst lange im Spielfluss gehalten werden. Die Zuwerferin am Netz wird in jeden Spielzug miteinbezogen, bevor der Ball wieder über das Netz gespielt wird. Maximal sind drei Ballberührungen möglich.

### COACHING-HINWEISE

Diese Übungs- und Spielform eignet sich, um die Gruppen nach kurzen Übungsphasen immer wieder neu zu formieren, damit alle Teilnehmenden gemeinsam mit allen Übungen in Kontakt treten und die Übung intensiver wird.

Zeitgleich können verschiedene Teams unterschiedliche Varianten spielen.





# OHNE GEWINNT!

## WIE WIRD GESPIELT

Es werden Dreier-Teams gebildet. Pro Spielfeld spielen jeweils zwei Teams gegeneinander.

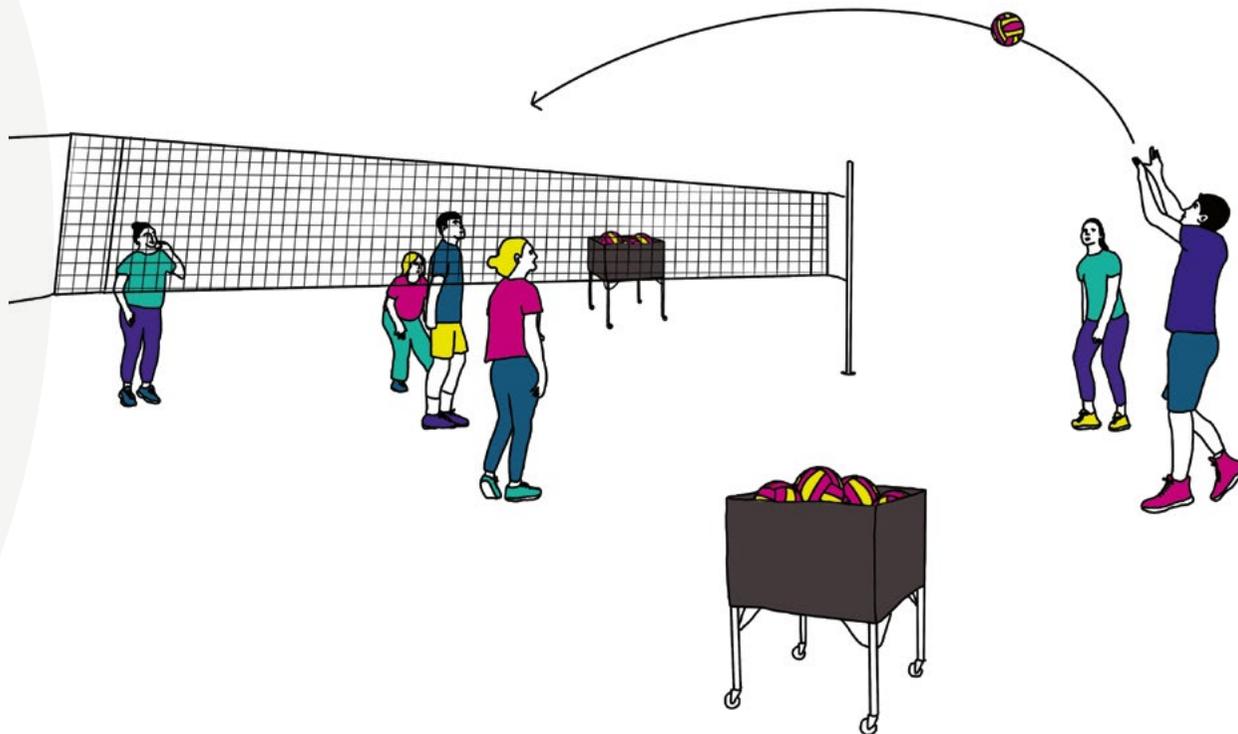
Jedes Team erhält einen Ballcontainer mit fünf Bällen.

Es wird mit drei Ballkontakten nach einfachen Volleyballregeln (also mit drei Ballberührungen) über das Netz gespielt.

Macht ein Team einen Fehler, wird der Spielball von diesem Team aufgehoben und in den eigenen Ballcontainer gelegt.

Das andere Team darf einen neuen Spielball aus seinem Ballcontainer nehmen und aufschlagen.

Das Team, welches als erstes keinen Ball mehr im eigenen Ballcontainer hat, gewinnt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 10 Volleybälle, Volleyballnetz, 2 Ballcontainer



6 Personen



15-20 Minuten

VOLLEYBALL

117





# IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## MATERIAL

Es können auch alternative Bälle wie Soft-, Kinder-, Beach- oder Volleybälle genutzt werden.

## REGELANPASSUNGEN

Bei einem Fehler muss das Team (zusätzlich zum Erhalt des Balls) fünf Liegestützen oder Ähnliches machen.

Vereinfachung: Der Ball darf pro Spielzug einmal gefangen und weitergeworfen werden, anstatt durchgehend volleyballkonform zu spielen.

## RÄUME

Die Höhe des Netzes und die Spielfeldgröße lassen sich variieren.

## BESONDERE ANPASSUNGEN

Je nach Können und gewünschter Spielintensität pro Spieler kann die Spieler Anzahl pro Team auf bis zu sechs Personen vergrößert werden.

Die Spielzeit kann auf kurze Intervalle verringert werden, um die Intensität zu erhöhen, beispielsweise auf zwei mal zwei Minuten.

## COACHING-HINWEISE

Diese Übungs- und Spielform eignet sich, um die Gruppen nach kurzen Übungsphasen immer wieder neu zu formieren, damit alle Teilnehmenden gemeinsam mit allen Übungen in Kontakt treten und die Übung intensiver wird.

Da die Anzahl an möglichen Personen von drei bis sechs variiert, kann das Spiel auch als Gruppen-Zusammenführung genutzt werden.

