

# J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 10

## Pass

### Autorin

Ruth Meyer (FAKO)

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 7 – 10 Jährige  
 Gruppengrösse 12  
 Kursumgebung Längsnetz oder Schnur (Höhe: 2.00m), Volleyball Felder (4,5m x 6m)

### Zielsetzungen/Lernziele

Erlernen der Grundtechnik (Position zum Ball und Ballberührung)

### Hinweise

Aus dem beidhändigen Fangen über dem Kopf entwickelt sich das obere Zuspiel, der Pass. Zuerst wird der selbst angeworfene Ball gepasst, dann der zugeworfene und schliesslich wird miteinander volley gespielt. Zu beachten ist die richtige Position zum Ball: der Spieler befindet sich unter dem Ball, sowie die Ballberührung: der Ball wird mit allen Fingern gespielt. Durch die Ganzkörperstreckung geschieht die Impulsgebung.



### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<b>Ballfangis</b> Gruppen von 6 Kindern: Fangis, wer in Ballbesitz ist, kann nicht gefangen werden		1 Ball pro 6 Kinder
10'	<b>Rollen</b> Jedes Kind mit einem Ball: - Der Ball wird in einer „8“ um die gegrätschten Beine gerollt. - Der Ball wird im Längssitz zwischen die Füsse geklemmt. Das Kind rollt rückwärts und legt den eingeklemmten Ball oberhalb des Kopfes auf den Boden. - Der Ball wird vom liegenden Kind in der Hochhalte gehalten. Das Kind dreht sich wie ein Baumstamm nach rechts und wieder zurück nach links - Der von der Grundlinie zur Mittellinie rollende Ball wird möglichst oft übersprungen		1 Ball pro Kind

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Ballgeschicklichkeit</b> Kind B steht mit dem Rücken zu Kind A, welches einen Ball durch die gegrätschten Beine von B rollt. Sobald B den Ball erkennt, rennt es ihm so schnell wie möglich nach und stoppt ihn (mit Kopf, drauf sitzen, ...). Variationen: - B liegt auf dem Bauch. - Hinter dem Rücken fangen: Jedes Kind hat einen Ball, wirft diesen beidhändig auf und versucht ihn hinter dem Rücken zu fangen. - 1/1 Drehung vor dem Fangen: Beidhändiges Aufwerfen, 1/1 Drehung und fangen des Balles über der Stirn oder im Sitzen.		1 Ball pro Kind

5'	<p><b>Richtige Handhaltung</b></p> <p>Die Kinder knien im Kreis am Boden und haben vor sich einen Ball. Sie legen beide Hände auf den Ball. Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck. die Finger sind gespreizt. Die Kinder berühren den Ball mit der ganzen Hand. Sie nehmen den Ball in die Höhe, klappen die Handgelenke zurück und führen den Ball nahe über die Stirn.</p> <p>In dieser Stellung werfen die Kinder den Ball senkrecht in die Höhe und fangen ihn mit unveränderter Handstellung knapp oberhalb der Stirn. 10x wiederholen</p>		1 Ball pro Kind
5'	<p><b>Prellball</b></p> <p>Jedes Kind mit Ball. Macht einen Prellball, läuft unter den Ball, fängt diesen im „Körbli“ und wartet bis alle in dieser Position verharren und die Leiterperson pfeift oder „go“ ruft für das Wiederholen der Übung.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichst oft in die Hände klatschen vor dem Fangen.</li> <li>- Wer kann den Ball im Sitzen im Körbli fangen?</li> <li>- Statt fangen, Pass hoch spielen und erst dann fangen (mit/ohne klatschen).</li> </ul>		1 Ball pro Kind
10'	<p><b>Passmaschine</b></p> <p>Zu dritt. A sitzt auf dem Boden und macht wie in der Übung oben mit Daumen und Zeigefinger ein „Körbli“. B steht direkt hinter A mit einem Ball, lässt diesen von oben ins Körbli fallen.</p> <p>A spielt einen möglichst hohen Pass nach vorne zu Kind C, das etwa 2-3 m vor A steht. A wirft zu B. 12x, Wechsel.</p>		1 Ball pro 3er Gruppe
10'	<p><b>1 mit 1 übers Netz/Schnur</b></p> <p>A und B spielen sich den Ball so oft wie möglich über das Netz/Schnur zu. Der Ball wird mit einer fließenden Fang-Wurf-Bewegung über dem Kopf zugespielt. Welchem Zweierteam gelingt dies 10x ohne Fehler? Welches Zweierteam schafft 10 Pässe ohne Unterbruch? „Shake hands“ und Rotation im Gegenuhrzeigersinn. Wiederholung in neuer Besetzung.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klatschen vor dem Pass.</li> <li>- „Beten“ vor dem Pass</li> </ul>		Längsnetz oder Schnur
5-10'	<p><b>Kanadisches Spiel gegeneinander</b></p> <p>Zu zweit im Feld: ein Kind wirft den Ball von unten beidhändig übers Netz. Auf der anderen Seite dürfen die Kinder den Ball 3x berühren, wobei sie eine Berührung durch Fangen des Balles realisieren können (Stabilisierung des Spiels). Die anderen Ballberührungen sollten Volleyballgesten sein.</p>		Längsnetz 1 Ball pro 4er Gruppe

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p><b>Ball im Kreis, mit Pass</b></p> <p>Die Kinder stehen im Kreis. 2 Kinder haben je einen Ball, rufen einen Namen eines anderen Kindes und spielen diesem den Ball mit einem Pass zu, welcher vom aufgerufenen Kind gefangen wird. Wer in Ballbesitz war, sitzt ab.</p> <p>2. Durchgang: Aufstehen nach dem Pass im Sitzen.</p>		1 Ball
3'	<p><b>Schlussritual</b></p> <p>Alle geben sich im Kreis die Hände, gehen in den Kreis hinein, indem sie die Arme heben. Zuinnerst senken alle gemeinsam die Arme mit einem „Teamschrei“ (Bsp. „und tschüss“).</p>		