

J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 5

Werfen und Fangen 2

Autorin

Nicole Schnyder-Benoit (Fachleiterin Volleyball)

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 7 – 10 Jährige
 Gruppengrösse 12
 Kursumgebung Volleyball Feld

Zielsetzungen/Lernziele

Die Lokalisierung des Balles (Flugbahneinschätzung).

Hinweise

Einhändiges Fangen und Werfen über dem Kopf bereiten die Schlagbewegung vor. Wird der Ball zuerst mit dem Reifen „gefangen“ (Ball fliegt hindurch), muss die Lokalisierung des Balles noch nicht so genau erfolgen, wie dann schliesslich beim Schlagen des Balles. Mithilfe des Reifen kann die Lokalisierung des Balles, also die Einschätzung der Flugbahn, der Distanz und der Schnelligkeit des Balles trainiert werden.

Inhalte


EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Reifenball Zwei Dreierteams spielen unabhängig voneinander in einer Hälfte des Volleyball Feld, in dem 4 Reifen auf dem Boden verteilt sind. Wenn ein Kind in einem Reifen steht und angespielt wird, so kann ein Punkt gezählt werden. Nach jedem Fangball muss der Reifen gewechselt werden. Wer erzielt in den 5' mehr Punkte?		Reifen Pro Dreiergruppe einen Ball
10'	Eierlegen Die angreifenden Kinder versuchen, den Ball möglichst oft in einen leeren Reifen zu legen. Die verteidigenden Kinder können das verhindern, indem sie sich in den Reifen stellen. In einem besetzten Reifen kann kein Punkt erzielt werden. <ul style="list-style-type: none"> - Team A sammelt während 2 Minuten Punkte und Team B kann nur verteidigen. - Wenn die angreifenden Kindern den Ball schnappen können, werden sie zu Angreifern (fliessender Rollentausch). 	3 gegen 3 im halben Volley Feld mit 4 Reifen 	Reifen (mind. einen mehr auslegen als Spielende in der Gruppe) Pro 6 einen Ball
5'	Zu zweit einen Reifen <ul style="list-style-type: none"> - A rollt den Reifen, B versucht ohne den Reifen zu berühren hindurch zu springen - Beide halten sich am Reifen fest und drehen um die eigene Achse, ohne den Reifen los zu lassen - Wer von den Beiden kann länger Hula Hop? 		Zu zweit einen Reifen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Rhythmusparcour Die Reifen in 2 Stationen so wie in der Skizze dargestellt auslegen und ein Kind nach dem anderen durchspringen lassen: - Liegt ein Reif li, mit li reinspringen - Liegt ein Reif re, mit re reinspringen - Liegen zwei Reifen nebeneinander, mit beiden Füssen reinspringen Variation: - Wenn auf den re Fuss gesprungen wird, auch den re Arm hochstrecken;... - Wenn auf den li Fuss gesprungen wird, li Arm hochstrecken; ...		Reifen
15'	zu dritt Pro 3er Gruppe einen Reifen und zwei Bälle. - Das Kind C verschiebt sich mit dem Reifen und legt diesen an dem Punkt auf den Boden, wo der Ball aufprallen wird. - Dito aber es fängt den aufprallenden Ball anschliessend. - Das Kind C, „fängt“ die zugeworfenen hohen Bälle mit dem horizontal gehaltenen Reifen nach der Verschiebung. - Das Kind C wird abwechselnd von Kind A und B angespielt und fängt den Ball beidhändig unten und auch oberhalb der Stirn. - Die Kinder stellen sich auf eine Linie. Die beiden äusseren Kinder spielen sich den Ball so zu, dass das mittlere Kind den Ball nicht erreichen, das andere ihn aber fangen kann. Berührt oder fängt das Kind in der Mitte jedoch den Ball, kommt der Werfer in die Mitte.		Pro 3-er Gruppe einen Reifen, Tennisbälle, Volleybälle
10'	Fangen oder rennen A wirft einen Ball auf B oder C und ruft „Jetzt!“. B und C drehen sich auf den Zuruf um. Wer den Ball nicht fangen muss, rennt nach vorne zu A und berührt ihn. Kann er A berühren, bevor das andere Kind A den Ball zurückgeworfen hat?		Pro 3-er Gruppe einen Ball
10'	Fangball Team A verteilt sich auf die schraffierten Zonen des – Volleyball Feldes, Team B auf die weissen Zonen. Jedes Team hat 2 (Tennis-)Bälle und versucht in 5' möglichst viele Fangbälle, die einhändig geworfen wurden zu fangen. Variationen: - Zählweise: Welches Team hat zuerst 5 Fangbälle? - Welches Team hat zuerst 5 Fangbälle in Serie? - Spiel gegeneinander mit 2 Bällen: die Bälle dürfen vom Gegner abgefangen werden.		Pro Team 2 (Tennis) Bälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Reifen zwirbeln Jedes Kind hat einen Reifen, den es zwirbelt. Alle versuchen gemeinsam die Reifen möglichst lange am Leben zu erhalten. Nach jedem Zwirbeln müssen die Kinder eine Seitenwand berühren gehen und dürfen erst dann wieder einen Reifen zwirbeln. Wenn 3 Reifen reglos am Boden liegen, ist fertig.		
	Schlussritual Alle geben sich im Kreis die Hände, gehen in den Kreis hinein, indem sie die Arme heben. Zuerst senken alle gemeinsam die Arme mit einem „Teamschrei“ (Bsp. „und tschüss“).		