

Lektion

Werfen, Netztroller

Streift ein Ball beim Überqueren die Netzkoberkante wird seine Flugbahn unvorhersehbar verändert, er wird abgebremst und allenfalls in eine andere Richtung abgelenkt. Das macht das Fangen eines Netztrollers schwierig und führt häufig zu einem Fehler. Netztroller können trainiert werden, es braucht dazu nebst einem guten Auge auch eine exakte Wurfausführung.

Rahmenbedingungen

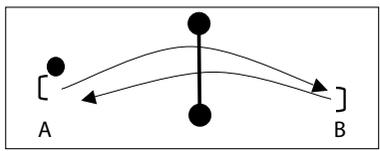
Lektionsdauer: 60 Minuten
 Gruppengrösse: 12 Spieler
 Alter: 8–80 Jahre
 Niveau: Fortgeschrittene
 Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Individuelle Wurftechnik für den Netztroller finden
- Netztroller im Spiel anwenden
- Vor- und Nachteile des Netztrollers erkennen

Organisation

Das Volleyballfeld kann bereits vor der Lektion eingerichtet werden. Im Hauptteil legen die Spieler am Ende von jeder Übung ihren Ball auf den Boden und verschieben sich im Uhrzeigersinn um eine Position.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' Laufen und Gymnastik Die Hälfte der Spieler hat je einen Ball. Alle bewegen sich frei in der Halle und spielen die Bälle so schnell wie möglich an einen freien Mitspieler weiter. Fortbewegungsarten: Joggen, Hopsenhüpfen, überkreuzen seitwärts, rückwärts joggen, anfersen, Skipping. Auf Pfiff gehen 2 Spieler zusammen – einer davon hat einen Ball – und führen eine der folgenden Übungen aus. <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik <ul style="list-style-type: none"> – A und B stehen im Abstand von einem halben Meter Rücken an Rücken und geben den Ball in 8er-Kreisen um sich herum. – A und B stehen im Abstand von einem halben Meter Rücken an Rücken und übergeben sich den Ball über dem Kopf und anschliessend durch die gegrätschten Beine. – A und B stehen sich mit gegrätschten Beinen gegenüber und rollen den Ball vor sich von rechts nach links, Übergabe jeweils im Umkehrpunkt. • Geschicklichkeit <ul style="list-style-type: none"> – A hält den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken und wirft ihn von dort zu B, B fängt den Ball ebenfalls hinter dem Rücken. • Reaktion <ul style="list-style-type: none"> – A steht mit dem Rücken zu B, B prellt den Ball stark auf den Boden. Sofort dreht sich A um und fängt den Ball. – A im Langsitz, B steht hinter seinem Rücken und hält den Ball mit gestreckten Armen in Vorhalte. Unverhofft lässt B den Ball fallen, A fängt ihn auf, bevor er zu Boden fällt. 		unterschiedliche Bälle
Hauptteil	20' A und B stehen sich am Netz gegenüber und werfen sich den Ball zu Bekannte Würfe mit andern Bällen (Diversifizieren) <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Wurfarten anwenden und bei jedem Wurf auf den Ausfallschritt achten. • «Lob» A spielt von der 3-m-Linie einen Lob knapp hinters Netz, B läuft von 3 m an, fängt einhändig und wirft genau zu A zurück. Rollenwechsel • «Heber» Beide Spieler stehen nahe am Netz und legen die Bälle dosiert so knapp über das Netz, dass sie ohne Netzberührung auf der anderen Seite so nahe wie möglich wieder hinunterfallen. 		unterschiedliche Bälle

Legende	
	Spieler ohne Ball, Blickrichtung nach links
	Spieler mit Ball, Blickrichtung nach rechts
	Wurf
	Scharfer Wurf
	Laufweg
	Netz
	Ball
	Malstab
	Zielzone
	Ball trifft auf dem Boden auf
	Schwedenkasten
	Matte

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		<p>Aufbau «Netzroller»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flache Würfe 4 m zu 4 m, anfänglich zur Erfolgskontrolle den Ball auf dem Boden auftreffen lassen. Verschiedene Wurfarten ausprobieren. Welche sagt mir zu? • Bälle mit dieser Wurfart noch flacher spielen, so dass sie die Netzoberkante touchieren. • Zusätzlich: Wird ein Ball ins Netz gespielt, läuft der Spieler nach vorne, fasst ihn bevor er zum 2. Mal aufhüpft und spielt ihn zum Gegner auf 4 m. Danach erneut flache Bälle für Netzroller spielen. • Zusätzlich: Fällt ein Netzroller im Feld zu Boden, läuft der Spieler auch hier nach vorne, fasst ihn spätestens nach dem 1. Aufhüpfen und spielt ihn zum Gegner auf 4 m. Danach erneut flache Bälle für Netzroller spielen. • Zusätzlich: Ein nahe am Netz aufgenommener Ball wird mit einem «Heber» knapp übers Netz gespielt, der Mitspieler fängt und spielt seinerseits einen «Lob» auf 4 m. Danach erneut flache Bälle für Netzroller spielen. <p>Wettkampfform</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel 1:1 auf einem schmalen Feld, Gewinnpunkte normal zählen. Jeder Netzroller gibt einen zusätzlichen Punkt. 		Volleybälle
	15'	<p>Spielform: Netzroller geben Zusatzpunkte</p> <p>Es wird normal Netzbball gespielt. Für jeden Netzroller gibt es einen Zusatzpunkt (keine Rotation).</p> <p>Zusatzaufgabe für die beiden nichtspielenden Teams</p> <p>Kräftigungsübungen, z. B. aus mobilesport 5/2012 «Kraft nach Mass»</p>		
Ausklang	10'	<p>Wandernde Reifen</p> <p>Die Spieler stellen sich im Kreis auf und fassen sich an den Händen. Bei 3 Handverbindungen befindet sich je ein Reifen, der nun entlang des Kreises, also über die Handverbindungen, rundum wandert. Jeder Spieler muss durch die Reifen steigen, ohne dazu die Hände zur Hilfe zu nehmen.</p>		3 Gymnastikreifen