

J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 2

Vom Rollen zum Werfen

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

Differenziertes Rollen und Werfen auf ein Ziel.

Hinweise

Das Rollen des Balles und dann das einhändige Werfen von unten bereiten den Aufschlag von unten vor. Darauf achten, dass bei Rechtshändern der linken Fuss vorne ist.

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---------------------|---------------------|
| 10' | Pilz Fangis So viele Volleybälle wie Kinder liegen wie Pilze im Volleyball verteilt auf dem Boden. Pro 5 Kinder hat's einen Fänger. - Die Pilze dürfen nicht berührt werden. Ist man gefangen, muss man auf einen Pilz sitzen und kann erlöst werden, wenn ein Pilzkorb mich aufnimmt (zwei Mitspielende geben sich um den Gefangenen die Hände). - Jedes Kind versucht auf möglichst viele Pilze zu sitzen, ohne von einem Fänger berührt zu werden. Wird es berührt, beginnt es wieder bei null. Wer schafft es bis 10? | | Bälle Bündel |
| 10' | Den Ball rollen... Jedes Kind geht zu einem Ball und bewegt sich im Volleyball Feld: - Rollt den B mit verschiedenen Körperteilen: mit dem Fuss, dem Kopf, der linken und rechten Hand - Das Kind rollt über den Ball und wie ein Baumstamm neben dem Ball mit. - Das Kind rollt den Ball und macht einen Tunnel (rücklings: Spinnenposition, bäuchlings: Krebsposition), durch den der Ball rollt - Das Kind rollt seinen Ball und springt darüber | | Pro Kind einen Ball |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---------------------|--|
| 10' | Miteinander rollen Zwei Kinder mit einem Ball stehen nebeneinander hinter der Grundlinie: Kind A rollt den Ball und Kind B versucht ihn vor der Mittellinie zu stoppen: - Mit der Hand - mit den Hände in Grätschposition - Mit der Stirne von vorne - Mit drauf sitzen Zwei Kinder stehen sich mit je einem Ball gegenüber und rollen/werfen sich die Bälle zu: - Mit re Hand (li Fuss vorne) - Mit li Hand (re Fuss vorne) - zuwerfen von unten - evtl Service von unten versuchen | | Pro Kind einen Ball |
| 15' | Roll den Schatz Hinter einer Grundlinie befinden sich viele unterschiedliche Bälle, die hinter die andere Grundlinie gerollt werden müssen. Team A ist verteilt hinter beiden Grundlinien und zwischen den 3m Linien und bilden die Anspielstationen der Bälle. Team B ist verteilt vor den beiden Grundlinien und versucht die Bälle abzufangen. Wie viele Bälle erreichen ihr Ziel? | | 20 Bälle (verschiedenartig) |
| 15' | Schatzinsel Hinter den Grundlinien des Volleyball Feldes steht je ein Kasten/Wagen mit ganz vielen unterschiedlichen Bällen drin. Die Kinder holen sich pro Mal einen Ball und werfen ihn von hinter der 3mLinie in eines der rot/blau gekennzeichneten Kastenteile. Welches Team hat mehr Bälle in seinen Kastenteilen? | | Pro Gruppe 15 Bälle (verschiedenartig) |
| 10' | Hut ab Zwei Teams stehen sich auf den Feldhälften gegenüber. Auf der Mittellinie stehen zwei Langbänke mit Konen darauf. Zum Start hat jedes Team gleichviele Bälle. Ziel ist es, die Kone so zu treffen, dass sie beim Gegner auf den Boden fallen. | | 12 Bälle, Kone |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|---------------------|
| 5' | Pro Team werfen alle gleichzeitig den Ball beidhändig in die Luft. Welcher Ball ist am höchsten geworfen und somit am längsten in Bewegung? | | Pro Kind einen Ball |
| | 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“) | | |