



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Volleyball

Autorengruppe

Nicole Schnyder (Fachleiterin Volleyball), Ruth Meyer (Projektleiterin Kids Volley)
Illustration: Timo Lippuner

Rahmenbedingungen

Alter 7-10
Gruppengrösse 8-12
Kursumgebung Halle mit Einrichtung für Netz längs, Volleyball Felder (4,5 x 6m), Musikanlage
Sicherheitsaspekte keine

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Sich verschieben	Orientierung im Raum und auf dem Feld, ökonomische und rhythmische Verschiebung.	keine	einfach
2	Vom Rollen zum Werfen	Differenziertes Rollen und Werfen auf ein Ziel.	keine	einfach
3	Prellen	Differenziertes Prellen beid- und einhändig. Ballkontrolle	aufbauend auf Lektion Nr. 2	einfach
4	Werfen und Fangen 1 Beidhändiges Werfen	Die Lokalisierung des Balles (Flugbahneinschätzung)	aufbauend auf Lektion Nr. 3	mittel
5	Werfen und Fangen 2 Einhändiges Werfen	Die Lokalisierung des Balles (Flugbahneinschätzung)	aufbauend auf Lektion Nr. 4	mittel
6	Spielformen und kleine Spiele übers Netz	Beobachtungsfähigkeit (Zentralisieren, Dezentralisieren, peripheres Sehen)	aufbauend auf Lektion Nr. 5	mittel
7	Ball über die Schnur (Schmetterlingsknoten)	Spielen gegeneinander im Team (taktische Ziele: Lagerfeuer, Hufeisen, Spinnennetz)	aufbauend auf Lektion Nr. 6	anspruchsvoll
8	Ball über die Schnur (Turbine)	Spielen gegeneinander im Team (taktische Ziele: Lagerfeuer, Hufeisen, Spinnennetz)	aufbauend auf Lektion Nr. 7	anspruchsvoll
9	Manchette	Erlernen der Grundtechnik (Position zum Ball und Ballberührung)	aufbauend auf Lektion Nr. 8	anspruchsvoll
10	Pass	Erlernen der Grundtechnik (Position zum Ball und Ballberührung)	aufbauend auf Lektion Nr. 9	anspruchsvoll

Spielregeln

Der Ball wird ein- oder beidhändig über ein Netz oder eine Schnur (2.00 m) in ein Feld (4,5m x 6m) gespielt (werfen, schlagen, passen, ...). Die Kinder auf der anderen Seite verhindern, dass der Ball auf den Boden fällt (fangen, schlagen, passen, ...). Der Ball darf auf der eigenen Feldhälfte bis zu 3x abgegeben werden. Um den Ball ins Spiel zu bringen, wird er beidhändig von unten nach oben übers Netz geworfen. Die offiziellen Spielregeln, sowie die spezifischen Regeln für Juniorenkategorien sind zu finden unter www.volleyball.ch.

Kids Volley: Leitfaden mit Regeln sowie Spielformen unter www.swissvolley.ch → Ausbildung/Förderung → Nachwuchs → Kids Volley

Materialbedarf

Mit einem Längsnetz können gleichzeitig mehr Kinder spielen.
Empfohlene Bälle: Kids Volleyball Mikasa SKV5, Mikasa MVA 350SL, Mikasa School SV2. Ebenfalls erleichtern leicht gepumpte Bälle, Schaumstoffbälle oder Beachvolleybälle einen erfolgreichen Einstieg. Langbänke, Matten, diverse Bälle, Langseil. Mit Kegeln markierte Felder helfen den Kinder, sich auf dem Feld zu orientieren und die Feldgrösse wahrzunehmen.



Tipps und Tricks

Es sollten Spielformen geschaffen werden, die den Kindern möglichst viele Ballkontakte ermöglichen (kleine Gruppen auf kleinem Feld) und die lange Spielzüge zulassen: anpassen von Netz-/Schnurhöhe (anfangs höher), Feldgrösse (anfangs kleiner), unterschiedliche Bälle (anfangs leichter).

Quellenangaben:

Papageorgiou, A; Czimek, V: *Volleyball spielerisch lernen*, Meyer & Meyer Verlag, 2007

Lehrmittel Sporterziehung: Spielen (Broschüre 5), Verlag SVSS

Nussbaum, P; Ferrari, I.: *Volleyball kinderleicht*, Verlag Brunner AG, 1998

Meier, M; Nussbaum, P.: *Volleyball für Kinder*, Verlag Brunner AG, 1997