

J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 6

Spielformen & kleine Spiele übers Netz/Schnur

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

Beobachtungsfähigkeit (Zentralisieren, Dezentralisieren, peripheres Sehen)

Hinweise

Beim Volleyball Spielen bleibt der Blick nicht immer auf dem Ball ruhen (Zentralisieren). In gewissen Situationen wird der Blick vom Ball gelöst (Dezentralisieren), um Informationen visuell aufnehmen zu können (Feld, Mitspieler, Gegner, ...). Oft ist jedoch ein Überblick der Spielsituation wichtig, der durch peripheres Sehen erlangt wird.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Herr und Hund mit eingeklemmten Ball Zu zweit nebeneinander, 1 Ball: Jedes Kind drückt mit einer Hand gegen den Ball, welchen sie vor sich halten. Der Herr bestimmt den Laufweg, der Hund folgt und ist verantwortlich, dass der Ball nicht zu Boden fällt.		1 Ball pro 2er Gruppe
5'	Ballkampf Kind A „begräbt“ den Ball unter sich und hält diesen fest. Kind B versucht den Ball zu erkämpfen.		1 Ball pro 2er Gruppe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ballwurf übers Netz/Leine Jedes Kind hat einen Ball: Der Ball wird übers Netz/Schnur geworfen und selber auf der anderen Seite nach 1x Aufprallen gefangen. Variationen.: <ul style="list-style-type: none"> - Wer kann den Ball direkt fangen? - Wer kann den Ball im Sitzen fangen? - Nach jedem Wurf/Fangen übers Netz wird danach eine Wand berührt. Wer hat zuerst alle 4 Wände berührt? 		Längsnetz/Schnur 1 Ball pro Kind
10'	Ballstafette übers Netz Zu zweit, 1 Ball, Stafette: Start an der Seitenwand/Seitenlinie, A prellt den Ball bis zum Netz, wirft diesen übers Netz und fängt ihn selber auf der anderen Seite, prellt zurück zu B und übergibt den Ball. Jedes Kind 2 mal. Variationen.: <ul style="list-style-type: none"> - Wie oben, der Ball wird geprellt und übers Netz geworfen/gefangen. Der Ball wird beidhändig über den Kopf übers Netz zu B geworfen. - wie oben, einhändiger Wurf. - Der Ball wird auf dem Weg zum Netz so gut wie möglich mit der Faust oder ein-/zweihändig jongliert. Danach wie oben. 		1 Ball pro 2er Gruppe

10'	Werfen-schauen-fangen Zu zweit, 2 Bälle: A und B stehen sich mit je einem Ball gegenüber. - Kind A wirft den Ball senkrecht hoch und schaut zu Kind B, welches seinen Ball beidhändig entweder hoch oder nach unten hält. Kind A ruft dies zurück und fängt seinen Ball (Dezentralisieren) - Sie werfen den Ball gleichzeitig senkrecht auf und tauschen die Plätze. Der Ball wird nach einmaligem Aufprellen gefangen (peripheres Sehen) Variation: Welches Team kann den Ball direkt fangen? Was ist wichtig, damit dies gelingt (hohes und senkrecht aufwerfen, schnelle Verschiebung)?		1 Ball pro Kind
5'	Wurf übers Netz & Fallen durch „Armkreis“ Zu zweit, 1 Ball: A wirft den Ball hoch übers Netz/Schnur, B verschiebt sich hinter den Ball, bildet mit seinen Armen vor sich einen Kreis und lässt den Ball durch den „Armkreis“ fallen. Variationen: - Der Ball wird beidhändig von unten geworfen (Vorb. Manchette) oder einhändig von unten (Vorb. Service unten) oder beidhändig über Kopf (Vorb. Pass) - Der Ball wird kurz/lang, links/rechts geworfen → Verschiebung hinter den Ball		1 Ball pro 2er Gruppe
10'	Fangfestival Zu zweit, 1 Ball: Wurf übers Netz/Schnur (wie oben) - Wer kann den Ball im Sitzen fangen? - Wer kann sich so unter den heranfliegenden Ball legen, dass dieser auf dem Rücken aufprallt? - Wer kann über den aufspringenden Ball springen und diesen danach sogar fangen?		1 Ball pro 2er Gruppe
15'	Ball über die Schnur 2 Teams mit je 2-3 Kindern, 1 Ball: Die Teams spielen sich den Ball mit Fangen und Werfen so über das Netz/Schnur zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Ball zuspiesen innerhalb des Teams und Verschiebungen mit Ball sind nicht erlaubt. Als Fehler zählen: - Der Ball geht ausserhalb des gegnerische oder im eigenen Feld zu Boden, - ein Kind berührt das Netz/Leine, - ein Kind betritt oder übertritt die Mittellinie.		Längsnetz Pro Gruppe einen Ball

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Herr und Hund mit eingeklemmten Ball: blind! Wie zu Beginn: nur schliesst das geführte Kind (B) die Augen. Nur gehen, kein Laufschrift. Bevor die Augen geöffnet werden, beschreibt B wo es sich im Raum befindet.		1 Ball pro 2er Gruppe
5'	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“).		