

Lektion

Pass mit Orientierung im Spiel 4:4

Beim 4:4 sind die Spieler im Diamant aufgestellt mit einem Spieler am Netz, der die Passeur-Rolle hat. Eine Schwierigkeit für ihn ist es, sich vor dem Pass mit der Körperachse auf die Zielposition hin zu orientieren. Dies ist jedoch auf Einsteigerniveau zwingend, um ein regelmässiges Zuspiel spielen zu können. Weiter ist es auch für die Angreifer wichtig, den Passeur zu «lesen» und voranzusehen, wem er den Pass spielen wird. Eine Metapher, die dem Passeur bei dieser Aufgabe helfen kann ist die «Taschenlampe», die aus seinem Bauchnabel leuchtet und die in die Richtung des Passes zeigen soll. Bei einem Rückwärtspass ist die «Taschenlampe» zwischen den Schulterblättern platziert.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Schulstufe: 4.–6. Klasse

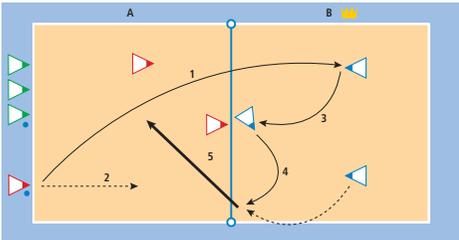
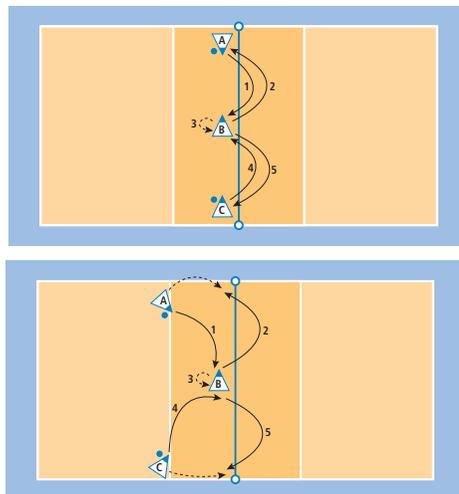
Lernziele

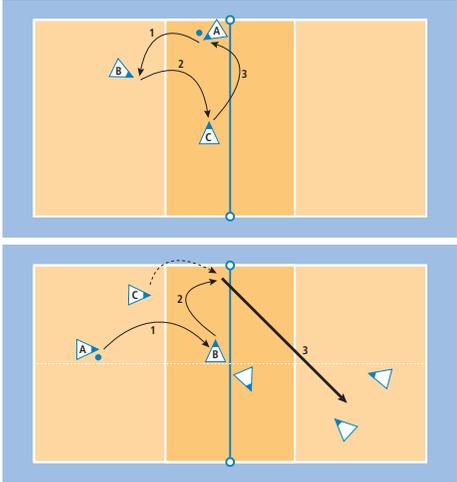
- Die Spieler verstehen die Wichtigkeit der korrekten Orientierung.
- Die Spieler verschieben sich der Flugbahn entsprechend unter den Ball.
- Die Spieler können einen angreifbaren hohen Ball auf die Aussenpositionen spielen.

Bemerkungen

- Längsnetz in der Halle aufstellen, damit mehr Felder möglich sind und so mehr Kinder spielen können.
- Unbedingt kindergerechte Bälle (Kidsbälle, School-Volleybälle), die nicht schmerzen, verwenden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Ballgeschicklichkeit (Handgelenk mobilisieren) Jedes Kind hat einen Ball und prellt ihn im Laufschrift 2x mit der linken, 2x mit der rechten Hand und 1x beidhändig so hoch, dass es eine Zusatzaufgabe lösen kann, bevor es wieder von vorne beginnt: <ul style="list-style-type: none"> • Vor und hinter dem Rücken klatschen • Mit beiden Händen den Boden berühren • Ganze Drehung um die Längsachse • ... 	Alle in einer Feldhälfte mit je einem Ball	Pro Kind 1 Ball
	10' Ball jonglieren und fangen (korrekte Position unter dem Ball) Jedes Kind «prellt» beidhändig in die Luft: Es jongliert mit Pass den Ball in der Luft. 2 bis 3 Kinder haben keinen Ball, sie nehmen den anderen jeweils den Ball ab. Sie stehen vor ein jonglierendes Kind, rufen «Ja», worauf das jonglierende Kind seinen Ball etwas höher passt. Der herunterkommende Ball wird nun vom balllosen Kind direkt im Pass übernommen. Das neue Kind ohne Ball sucht sich jemand anders usw. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Bei der Ballübergabe einander noch in die Hände klatschen • Auf Pfiff des Leiters die Hände auseinanderbewegen, so dass der Ball 1x auf der Stirn aufspringt und sofort mit den Händen weiterjongliert wird 	Alle einen Ball, ausser 3–4 Kinder ohne Ball	Pro Kind 1 Ball

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
15'	<p>Spiel 3:3 mit 3 bis 4 Teams</p> <p>Aufstellung mit Spitze vorne. Wer den ersten Ballkontakt spielt, kriegt den Pass zugespielt und wird angreifen können. Der Passeur orientiert sich in Richtung Zielort, bevor er den Ball spielt.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der erste Kontakt kann gefangen werden und dem Passeur hoch angeworfen werden, damit er Zeit hat unter den Ball zu laufen • Den dritten Kontakt vorgeben: Pass, Sprungpass, Standangriff,... 	<p>King of the court: Es wird immer von der Seite A serviert, der Ball wird ausgespielt. Macht Seite B den Punkt, können sie bleiben und haben einen Big Point. Gewinnt Seite A, wechseln sie auf die Kings-Seite B, wo sie mit dem nächsten Ballwechsel einen Big Point erreichen können. Das ausgeschiedene Team wechselt auf die Seite A in die Reserve.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Minivolley Felder • Antennen • Pro Feld 3–4 Bälle
30'	<p>Pass mit Orientierung</p> <p>A spielt Pass zu B, B zu A und B dreht sich zu C.</p> <p>B spielt je 8 Bälle mit stabilem Stand und netznahem Fuss vorne, dann wird gewechselt.</p> <p>Variation</p> <p>A spielt Pass auf B, B spielt Rückwärtspass auf C, C spielt einen langen Pass vorwärts auf A.</p> <p>Den Winkel öffnen</p> <p>A und C stehen mit ihren Bällen 3m weg vom Netz, so dass B einen Pass mit Winkel spielen muss. A und C gehen den Pass von B vorne am Netz mit einem Sprung fangen. Nach 8 Bällen wechseln.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Minivolley Felder • Antennen • Pro Feld 3–4 Bälle

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		<p>Spiel im Dreieck A spielt Pass zu B, B spielt Manchette zu C, C spielt Pass mit richtiger Orientierung zu A. Nach 8 Bällen wechseln.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • B fängt den Ball und wirft ihn hoch für C an. • A macht einen einfachen Standangriff auf C. • A steht auf Pos 2, also hinter dem Passeur, so dass der Manchettenball rückwärts gepasst werden muss. <p>Diagonalspiel Es müssen 3 Kontakte gespielt werden, wobei der zweite als Pass gespielt wird. A wirft den Ball zum Passeur B, C greift den Ball ins Diagonalfeld an. Der Ball wird ausgespielt.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriff von <u>Pos. 2</u>, also Spiel in den anderen beiden Diagonalfeldern. • Passeur macht einen Blocksprung, wenn der Gegner angreift. • Angriffsball vorgeben: Pass, Sprungpass, Standangriff, Sprungangriff, Finte. 		<ul style="list-style-type: none"> • Minivolley Felder • Antennen • Pro Feld 3–4 Bälle
	25'	<p>Spiel 4:4 Es werden Mini-Games gespielt. Team A serviert beim Spielstand von 18:21 auf Team B. Egal wer den Punkt macht, Team A serviert ohne zu rotieren den Satz durch auf 25 Punkte (zwei Punkte Differenz). Gewinnt Team A, rotiert es und serviert von neuem. Gewinnt Team B, rotiert dieses und erhält das Servicerecht. Welches Team hat zuerst durchrotiert?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wird ein Punkt erzielt, der auf einen perfekt orientierten Pass folgt, gibt es einen Zusatzpunkt. • Wird ein Punkt erzielt auf einen Rückwärtspass, gibt es zwei Zusatzpunkte. 	2 Teams à 4 Spieler	<ul style="list-style-type: none"> • pro Feld 1 Ball.
Ausklang		<p>Thema / Aufgabe / Übung / Spielform</p>	<p>Organisation / Skizze</p>	<p>Material</p>
	5'	<p>Ballmassage</p> <ul style="list-style-type: none"> • A liegt auf dem Bauch am Boden, B rollt den Ball mit etwas Druck über Beine und Rücken. 	Klasse	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenmatte