

KidsVolley



Ballschule
(Fangen/Werfen in verschiedenen Positionen)



- Netz längs (2m Höhe)
- verschiedene Bälle
- Kids-Volleybälle SKV5
- viele Einkaufstaschen



1



- Rhythmisches Prellen
- Aufmerksamkeit
- Den Ball übers Netz werfen und nach 1x Aufprallen (oder direkt) fangen können



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Stilles Land Die Kinder dürfen keine Geräusche oder Worte von sich geben. Die Leiterperson zeigt verschiedene Fortbewegungsarten vor (ohne zu sprechen). Die Kinder imitieren diese so schnell wie möglich.</p> <p><i>Fortbewegungsmöglichkeiten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts • Hopserhüpfer • Auf allen Vieren • Auf den Zehenspitzen, auf den Fersen • Auf dem Bauch robbend • Tiere imitieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder lernen zu beobachten • Aufmerksamkeit durch stilles und konzentriertes Imitieren • Gymnastische Übungen 		
5–10'	<p>Rhythmische Bälle Die Leiterperson gibt einen Prellrhythmus vor, die Kinder prellen im selben Rhythmus.</p> <p>Verschiedene Bälle ausprobieren!</p> <p><i>Beispiele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lang – lang – kurz – kurz – kurz – kurz • Beidhändig, rechts, links prellen • Wer kann dazu laufen und den gemeinsamen Rhythmus beibehalten? • Leicht aufwerfen und fangen – 2x prellen – leicht aufwerfen und fangen – 2x prellen – etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmisches Prellen beid- und einhändig • Konzentration und Aufmerksamkeit 		1 Ball pro Kind

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10–15'	<p>Ballkünstler am Netz</p> <p>Den Ball übers Netz werfen, unter dem Netz durch laufen und den Ball auf der anderen Seite nach 1x Aufprallen fangen. Verschiedene Wurfarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frei ausprobieren lassen • beidhändig von unten (Vorbereitung Manchette) <p><i>Varianten beim Fangen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Sprung • Im Sitzen • Ideen der Kinder 	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen des Balles übers Netz sowie auffangen des Balles nach 1x Aufprallen oder direkt • Die Flugbahn erkennen und sich unter den Ball verschieben 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • pro Kind ein Kids-Volleyball
10'	<p>Bälle einkaufen</p> <p>Kind A wirft den Ball übers Netz, Kind B versucht mit der Einkaufstasche den Ball zu fangen.</p> <p><i>Gruppenwettkampf:</i></p> <p>Ein guter Werfer (oder eine Leiterperson) wirft die Bälle übers Netz. Auf der anderen Netzseite sind die Kinder mit je einer Einkaufstasche in einer Kolonne. Wer einen Ball hat einkaufen können geht auf die Seite des Werfers. Welche Gruppe hat schneller eingekauft?</p> <p><i>Variante:</i></p> <p>Wer auf die Seite des Werfers wechselt, wird auch zum Werfer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ballflugbahn einschätzen und sich entsprechend hinter den Ball verschieben • Den Ball mit der Tasche fangen können • Wetteifern in der Gruppe 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • viele Einkaufstaschen • Kids-Volleybälle
10'	<p>Feld frei halten</p> <p>Die Halle ist mit dem Längsnetz unterteilt. In jeder Platzhälfte befindet sich ein Team mit einem Ball pro Kind. Auf ein Signal werden laufend Bälle übers Netz ins gegnerische Feld geworfen. Auf «Stopp» erstarren alle Kinder im Sitzen zu einer Eisfigur. In welcher Feldhälfte hat es weniger Bälle?</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefangene Bälle dürfen direkt zurück geworfen werden. Nicht gefangene Bälle müssen zuerst an die Rückwand geworfen und gefangen werden. • Wurfart festlegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen übers Netz • Wetteifern in der Gruppe <p>Verschiedene Wurfarten ausprobieren</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • pro Kind 1 Ball

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Rhythmische Hände</p> <p>Im Kreis sitzend. Mit den Händen gemeinsam einen Rhythmus z.B. 2x lang – 4x kurz (yamm–tamm–yam–tam–tam–tam) auf die Oberschenkel klopfen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sehr leise klopfen • Auf den Brustkorb klopfen • Mit einer Hand auf die Fußsohle klopfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer ruhiger Abschluss • Abrunden mit etwas Bekanntem 		