

# KidsVolley



Flugbahneinschätzung



- Viele verschiedene Bälle
- Kids-Volleybälle SKV5
- 2 Ballwagen
- 2 Langbänke
- 2 Seile
- 8-10 Reifen



1



- Fangen von selber aufgeworfenen Bällen (nach 1x Aufprallen)
- Rollende und geworfene Bälle einschätzen und sich entsprechend zum Ball verschieben können
- Differenziertes Prellen: Zweihändig, einhändig, auf kleinem Raum



≥ 60 Minuten

## Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p><b>Rhythmus über alles</b></p> <p>Im Kreis, die Leiterperson gibt einen Rhythmus vor. Die Kinder übernehmen diesen Rhythmus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Stampfen» an Ort durch deutliches Anheben der Knie und kräftiges Abstellen der Füße: rechts-links-rechts-links-etc.</li> <li>• «Patschen» durch kräftiges, gleichzeitiges Schlagen mit den Händen auf die Oberschenkel</li> <li>• «Klatschen» in die Hände</li> <li>• 6er-Rhythmus: 2x «stampfen», 2x «patschen», 2x «klatschen»</li> </ul> <p><i>Variante:</i> Dazu gehen im Raum.</p>	Übernehmen und lernen von Bewegungen im gleichen Rhythmus (Metronom) mit verschiedenen Körperteilen.		
10'	<p><b>Pfeifen und dann?</b></p> <p>Jedes Kind mit Ball. Den Ball rollen, prellen, mit dem Fuss führen. Bei Pfiff:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den Ball in einen Reifen legen und aus einem anderen Reifen einen Ball holen</li> <li>2. Den Ball an eine Wand werfen und wieder aufnehmen oder fangen nach 1x Aufprallen</li> <li>3. Den Ball nacheinander in 2 Reifen prellen und selber fangen</li> <li>4. Prellend einen Reifen umrunden</li> </ol> <p><i>Variante:</i> Bei 1x Pfeifen → 1. ausführen, bei 2x Pfeifen → 2. ausführen, etc.</p>	Auf ein Signal eine bestimmte koordinative Aufgabe mit dem Ball erfüllen.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reifen</li> <li>• verschiedene Bälle</li> <li>• Kids-Volleybälle</li> </ul>

## Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<b>Ballschule</b> Jedes Kind hat einen Ball und versucht den Ball <ul style="list-style-type: none"> <li>• an eine Wand zu rollen und danach wieder aufzunehmen</li> <li>• Beidhändig aufwerfen und nach dem Aufprallen wieder fangen</li> <li>• Beidhändig aufwerfen, eine Linie berühren und nach dem Aufprallen wieder fangen</li> <li>• Beidhändig aufwerfen, klatschen und nach Aufprall wieder fangen</li> <li>• Beidhändig aufwerfen, eine ganze Drehung (360°) ausführen und nach Aufprall wieder fangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination mit dem Ball</li> <li>• Werfen und fangen von selber aufgeworfenem Ball nach 1x Aufprallen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Bälle</li> <li>• Kids-Volleybälle</li> </ul>
10-15'	<b>Den Ball erlaufen</b> Jedes Kind mit einem Ball, in einer Kolonne. Die Leiterperson(en) rollt für die Kinder den Ball. Die Kinder rennen dem Ball nach und stoppen diesen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der Fußsohle</li> <li>• Mit dem Kopf von vorne (Bauchlage)</li> </ul> Die Leiterperson wirft einen Bogenball. Die Kinder rennen dem Ball nach und fangen diesen nach 1x Aufprallen <ul style="list-style-type: none"> <li>• im Sprung</li> <li>• auf den Knien</li> <li>• im Sitzen</li> <li>• Wer kann sich so unter den Ball legen, dass dieser auf dem Rücken landet?</li> <li>• Wer kann diagonal unter dem fliegenden Ball durchrennen und ihn danach auf der anderen Seite fangen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen und einschätzen des Balles und sich entsprechend zum Ball verschieben</li> <li>• Koordinative Aufgabe lösen</li> <li>• Reaktion und Schnelligkeit</li> </ul>		1 Kids-Volleyball pro Kind
15'	<b>Prell- und Wurfparcours</b> Einen Ball aus dem Ballwagen/-kasten 1 nehmen. Auf dem Langbank mit breiter Seite oben laufen und den Ball darauf prellen. Auf dem schmalen Langbank balancieren und den Ball tragen. Vor dem Seil 1: Wurf an die Wand und fangen (ev. nach 1x Aufprallen) des Balles. Vor dem Seil 2: Wurf in den Ballwagen/-kasten 2 direkt oder via Wand. Rhythmischer Lauf durch die Reifen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Durchgang: Ball tragen</li> <li>• 2. Durchgang: Ball prellen</li> <li>• 3. Durchgang: einhändig prellen</li> <li>• 4. Durchgang: Wer kann den Ball beim Überlaufen der Langbänke dazu auf dem Boden prellen?</li> </ul> <b>Variante:</b> Reifen: Hüpfen, zweibeinig, einbeinig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prellen auf kleinem Raum</li> <li>• balancieren</li> <li>• werfen und fangen</li> <li>• Wurf auf ein Ziel</li> </ul> Rhythmischer Lauf durch die Reifen und hüpfen von Reifen zu Reifen.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Ballwagen</li> <li>• viele versch. Bälle</li> <li>• Kids-Volleybälle</li> <li>• 2 Langbänke</li> <li>• 2 Seile</li> <li>• 8-10 Reifen</li> </ul>

## Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<b>Wanderball</b> Die Kinder sitzen im Kreis mit je einem Ball. Auf ein Zeichen der Leiterperson (optisch oder akustisch) geben die Kinder ihren Ball nach rechts respektive nach links weiter. Ruhig und leise arbeiten, ohne zu sprechen.  <b>Variante:</b> Den Ball in den Ballwagen, welcher nun in der Kreismitte steht, werfen.	Beruhigung und Konzentration, um die Lektion abzurunden.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Ball pro Kind</li> <li>• Ballwagen</li> </ul>