

KidsVolley



Spezifische Ballschule
(volleyballspezifisches Fangen/Werfen in verschiedenen Positionen, Manchette)



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



1



- Fangen und Werfen von Bällen über kleine Distanz ohne Netz
- Volleyballspezifisches und gezieltes Werfen und Fangen übers Netz
- Einführung Manchette



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Mattenslalom</p> <p>Viele Matten sind in der Halle verteilt. Die Kinder laufen im Slalom um die Matten herum. Auf ein Signal → Sprung auf eine Matte → neue Fortbewegungsart (sw, rw, laut, leise, gross, klein, ...)</p> <p><i>Variante:</i> Zu zweit, Herr und Hund: A zeigt Gangart vor, B folgt. Auf ein Signal wird auf eine Matte gesprungen → Rollenwechsel. Auf der Matte wird eine gymnastische Übung vor dem Rollenwechsel ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vorwärts • Kerze • Ideen der Kinder 	<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmen und bewegen • Verschiedene Fortbewegungsarten ausprobieren • Beweglichkeit, Gymnastik 		viele Matten
10'	<p>Insellauf</p> <p>Matten mit kleinen Abständen auf einer Linie. Die Gräben zwischen den Matten werden grösser. Die Kinder laufen möglichst schnell über die Matten und springen über die immer breiteren Gräben.</p> <p><i>Variante:</i> Inselpassen: 2 Teams, 2 Mattenbahnen mit breiten Gräben. Auf jeder Matte steht ein Kind. Vor der ersten Matte liegen verschiedene Bälle, welche durch zuspiesen von Kind zu Kind auf die andere Seite gespielt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Team hat schneller ihr Material über die Inseln transportiert? • Die Wurfart variieren! 	<p>Springen in die Weite</p> <p>Werfen und Fangen unter Zeitdruck</p>		<p>viele Matten</p> <p>viele verschiedene Bälle</p>

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Mattentreffball</p> <p>Die Kinder versuchen durch einen Wurf übers Netz die Matten auf der anderen Spielfeldseite zu treffen. Zählweise: Matte 1 → 1 Punkt, Matten 2/3 → 2 Punkte, Matten 4/5 → 3 Punkte Wer erzielt am meisten Punkte?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Wurfarten ausprobieren • Wurfart definieren: beidhändig von unten, beidhändig über den Kopf, einhändig über den Kopf • Service von unten <p><i>Variante:</i> Mattenfangball: Auf jeder Matte steht ein Kind. Auf der Gegenseite stehen die restlichen Kinder mit je einem Ball in einer Kolonne. Nacheinander werfen sie ihren Ball übers Netz zu einem Kind auf der Matte. Kann ein Kind auf einer Matte den Ball fangen → Platz mit dem Werfer tauschen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gezieltes und differenziertes Werfen. • Taktik: Spiel in die Ecken kurz und lang. • Werfen und fangen übers Netz. 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • viele Matten • Kids-Volleybälle
10'	<p>Das Spielbrett «Manchette»</p> <p>Die Kinder knien im Kreis. Die Hände werden mit den Handinnenflächen nach oben gekreuzt und übereinander gelegt. Die Daumen werden beidseitig nach innen und aneinander gelegt, so dass sie parallel neben einander liegen. Spielbrett: Die Arme werden gestreckt, so dass ein Spielbrett (Unterarme) entsteht, mit welchem der Ball hoch gespielt werden kann. Die Leiterperson drückt mit einem Kids-Volleyball nacheinander den Kindern den Ball auf das geformte Spielbrett. Wer mit seinem Spielbrett an den Ball gedrückt hat, rennt möglichst schnell um den Kreis herum und nimmt wieder seinen Platz ein.</p> <p><i>Variante:</i> Die Leiterperson wirft den Kindern den Ball aus der Kreismitte auf die geformten Spielbretter zu, der Ball wird so gut wie möglich hoch gespielt und danach wieder eine Runde um den Kreis gelaufen.</p>	<p>Erfahren und kennen lernen der Hand- und Armstellung für die Manchette</p> <p>Einen einfach und leicht zugespilten Ball mit dem Spielbrett im Knien hoch spielen.</p>		1 Kids-Volleyball
5'	<p>Spielbrett – Boden – Spielbrett</p> <p>Jedes Kind mit einem Ball. Der Ball wird auf den Boden geprellt, danach mit einer Manchette so gut wie möglich hoch gespielt. Der Ball wird nach dem nächsten Aufprallen wieder mit einer Manchette hoch gespielt. Wie oft kann der Ball in dieser Form hoch gespielt werden?</p>	Hochspielen eines einfachen Balles mit der Manchette.		1 Kids-Volleyball pro Kind
10'	<p>Kids Volley Niveau 2</p> <p>Neue Regel zu den bisher bekannten: Alle Kinder können ins Feld zurückkehren, wenn der Ball mit einer Manchette gespielt und von einem Mitspieler oder selbst gefangen wird.</p>	Repetieren und anwenden der Regeln im Kids Volley Niveau 2		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Löcher im Käse?</p> <p>Die Kinder stehen im Kreis mit gegrätschten Beinen, die Füße sind aneinander gereiht. In der Kreismitte steht die Leiterperson und versucht den Ball aus dem Kreis hinaus zu rollen indem sie den Ball zwischen die gegrätschten Beine der Kinder durch rollt. Die Kinder versuchen dies zu verhindern, indem sie den heranrollenden Ball zwischen ihren Füßen mit dem Spielbrett der Manchette stoppen und zurück spielen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration und gemeinsamer Abschluss • Anwendung des Spielbrettes 		1 Kids-Volleyball