



Flugbahneinschätzung



- Netz längs (Höhe: 2m)
- viele Reifen
- Kids-Volleybälle SKV5



1



- Erkennen und einschätzen der Flugbahn des Balles
- Anwenden der neuen Regeln im Kids Volley Niveau 2



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Drehende Reifen</p> <p>Auf dem Hallenboden liegen 1-3 Reifen mehr als Kinder anwesend sind. Die Reifen werden fortlaufend angedreht, so dass möglichst viele gleichzeitig rotieren.</p> <p><i>Variante:</i> Jedes Kind lässt seinen Reifen kreisen und springt so oft wie möglich hinein, bis er auf dem Boden liegt. Wie oft gelingt dies?</p>	<p>Einstimmen und bewegen</p> <p>Gezieltes Aufspringen erfahren</p>		viele Reifen
10'	<p>Reifenkünstler</p> <p>Die Kinder stellen sich mit ihrem Reifen an der Stirnseite der Halle auf. Wer kann</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. den Reifen zur anderen Stirnseite rollen? 2. dabei durch den Reifen durch springen? 3. mit dem Reifen springen wie mit einem Seil? 4. mit den Füßen im Reifen und den aufgestützten Händen ausserhalb des Reifens eine ganze Runde auf den Händen laufen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination und Beweglichkeit fördern • Rumpf- und Stützkraft fördern 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	1 Reifen pro Kind

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5-10'	Reifenlaufen Pendelstafette: Die Hälfte einer Gruppe beginnt an einer Stirnwandseite der Halle, die andere Hälfte auf der gegenüberliegenden Seite. Die Kinder laufen mit einem Ball durch die Reifen, welche unregelmässig angeordnet sind. Im letzten Reifen wird gestoppt → den Ball dem nächsten Kind zuwerfen (Ballübergabe)	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen durch unregelmässig angeordnete Reifen • Gezieltes Werfen • Flugbahn einschätzen und fangen des Balles 		<ul style="list-style-type: none"> • viele Reifen • Kids-Volleybälle
5'	Wie fliegt der Ball? Die Kinder stehen vor je einem Reifen. Die Leiterperson wirft für alle sichtbar einen Ball hoch auf. Wem gelingt es, im Moment des Aufpralls des Balles in den Reifen zu springen? <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Wer kann im Moment des Umkehrpunktes in die Hände klatschen? • ... und dazu in den Reifen springen beim Aufprall? 	Die Flugbahn des Balles und sein Timing erkennen.		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Reifen pro Kind • 1 Kids-Volleyball
10'	Reifen legen Zu zweit übers Netz: A wirft mit einem beidhändigen Wurf von unten einen Kids-Volleyball übers Netz. B hält einen Reifen in der Hand und versucht diesen so auf dem Boden zu platzieren, dass der heranfliegende Ball im Reifen landet. <i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Zu viert, «2 mit 2» übers Netz: Auf beiden Seiten des Netzes hält je ein Kind (A) einen Reifen in der Hand. Die zwei anderen Kinder (B) werfen einen Ball übers Netz hin und her. A versucht den Reifen am Ort des Aufpralls zu platzieren, B versucht den Ball nach dem Aufprall zu fangen und wirft wieder zurück übers Netz. Rollenwechsel! • Service von unten anstelle des Wurfes 	Erkennen und einschätzen der Flugbahn des Balles		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • 1 Reifen pro 2er-Gruppe • Kids Volleybälle
15'	Kids Volley Niveau 2 Repetieren der neuen Regeln im Niveau 2! Spielregeln Niveau 2: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»	Repetieren und anwenden der neuen Regeln im Kids Volley Niveau 2		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	Wanderreifen Die Kinder stehen im Kreis, 2-4 Reifen sind auf die Gruppe verteilt. Die Kinder steigen in den Reifen, ziehen diesen über den Kopf und geben ihn weiter an das nächste Kind. <i>Variante:</i> Die Reifen wandern wellenförmig durch die Gruppe. Einsteigen von oben und unten wechselt sich ab.	Konzentration und gemeinsamer Abschluss		2-4 Reifen