



Service von unten



- Netz längs (Höhe: 2m)
- Viele kleinere Bälle (Handbälle, Tennisbälle)
- Kids Volleybälle SKV5
- 12 Keulen
- Aufblasbare Bälle



1



- Gezieltes Rollen/Werfen des Balles mit einer Ausholbewegung
- Erwerben des Service von unten

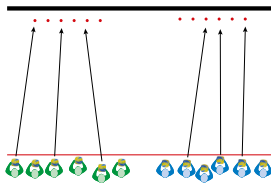

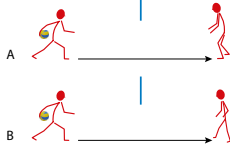
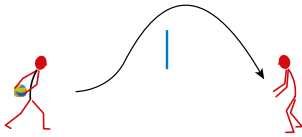
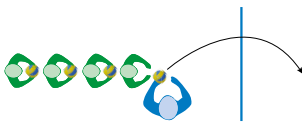
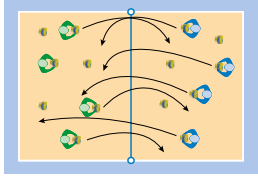


≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Murmeltiere</p> <p>1-3 Kinder weniger als die Hälfte aller Kinder stehen mit gegrätschten Beinen im Kreis und blicken zur Kreismitte. Die übrigen laufen und hüpfen als Murmeltiere um den Kreis herum.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Warnpfeiff der Leiterperson → «Murmeli» kriechen durch die gegrätschten Beine hindurch in den «Bau» worauf die Kreisspieler ihre Beine schliessen • Rollenwechsel → wer sich im Bau befindet, wird neu zum Kreisspieler <p><i>Variante:</i> Die «Murmeli» prellen einen Ball. Bei Warnpfeiff → Ball zwischen den gegrätschten Beinen in den Bau rollen</p>	<p>Schnelligkeit, Reaktion und Wendigkeit fördern.</p> <p>Gezieltes Rollen eines Balles.</p>		verschiedene Bälle
5'	<p>Ballgymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball in einer «8» um die gegrätschten Beine rollen. • Wer kann den Ball um die Beine prellen? • Wer kann den Ball zwischen den Füßen einklemmen und in die Kerze gehen? • Wer kann aus der Kerze den Ball mit den Füßen hinter dem Kopf auf den Boden legen? <p><i>Variante mit Grätschsitz:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball um die gegrätschten und gestreckten Beine rollen. • Wer kann den Ball um die Beine prellen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische und koordinative Übungen • Beweglichkeit erlangen 	<p>A</p> <p>B</p> <p>C</p>	1 Kids-Volleyball pro Kind

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	Kegeln 2 Teams spielen gegeneinander. Pro Team stehen vor einer Wand 6 Keulen auf einer Linie mit einem Abstand von ca. 40 cm zwischen den Keulen. Die Kinder rollen einhändig und mit Schwung (Ausfallschritt, Gegenfuss vorne) mit verschiedenen Bällen auf die Keulen. Welches Team hat zuerst alle Keulen zum Fallen gebracht?	Gezieltes und schwungvolles Rollen des Balles mit einer Hand als Anwendung in einer Spielform.		<ul style="list-style-type: none"> • 12 Keulen • viele verschiedene Bälle • Kids-Volleybälle
5-10'	Faust am Ball Jedes Kind hat einen Ball (Kids Volleyball, aufblasbarer Ball) und versucht, diesen mit der Faust vor sich hochzuspielen und zu fangen (ev. nach 1x Aufprallen). Wichtig: Die Hand wird zur Faust geballt und der Ball wird mit dem Handballen und den mittleren Fingergliedern hochgespielt. Varianten: <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball mit einer Faust in die Höhe spielen, auf den Boden fallen lassen und wieder mit der Faust hochspielen. • Den Ball möglichst oft mit der Faust in die Höhe spielen (aufblasbare Bälle). • Den Ball abwechselnd mit der linken und der rechten Faust spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagen des Balles mit der Faust erfahren • Mit der Faust einen Ball hochspielen • Schulung der Koordination (rhythmisieren, differenzieren, reagieren) 		<ul style="list-style-type: none"> • Kids-Volleybälle • aufblasbare Bälle
5'	Roll den Ball! Zwei Kinder rollen sich den Ball unter dem Netz durch zu → Ausfallschritt mit Gegenfuss vorne <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball entlang einer Linie rollen • Wer kann den Ball durch die gegrätschten Beine des Partners rollen? 	Gezieltes Rollen eines Balles mit einer Hand		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids Volleybälle • kleinere Bälle
5'	Pendelwurf übers Netz Zwei Kinder werfen sich einen Ball mit einer Ausholbewegung («wie das Pendeln einer Glocke») über das Netz zu. Grosser Ausfallschritt mit Gegenfuss vorne → Ausholen (Pendeln der Arme) neben dem Körper mit 2 Händen am Ball. Variante: Den Ball mit einer Hand werfen (ev. kleiner Ball).	Wurf mit Ausfallschritt und Ausholbewegung übers Netz als Vorbereitung für den Service von unten.		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle • kleinere Bälle (z.B. Handbälle, Tennisbälle)
5'	Service von unten übers Netz Die Kinder stehen in einer Kolonne mit je einem Kids-Volleyball. Die Leiterperson kniet und hält nacheinander einen Ball in der flachen Hand vor sich hin. Die Kinder schlagen eines nach dem anderen den Ball mit viel Schwung (der Arm pendelt hin und her wie eine Glocke) und mit der Faust den Ball aus der Hand der Leiterperson übers Netz.	Pendeln und schlagen eines gehaltenen Balles mit der Faust als Vorübung für den Service von unten.		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle
5'	Feld räumen Die Kinder stehen sich in zwei Teams aufgeteilt gegenüber. Das Netz teilt die Halle in zwei Felder. Auf beiden Seiten sind dieselbe Anzahl Bälle vorhanden. Auf ein Signal beginnen die Kinder die Bälle mit einem Service von unten übers Netz zu spielen. Auf ein «Stopp» der Leiterperson sitzen die Kinder ab. Auf welcher Seite hat es weniger Bälle?	Service von unten übers Netz		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	Klopfende Fäuste Im Kreis sitzend. Jedes Kind klopft sich Arme und Beine, Bauch und Rücken mit seinen Fäusten ab.	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer ruhiger Abschluss • Bei sich ankommen 	