

KidsVolley



Verschiebungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung) und Rotation



1



- Differenziertes Verschieben vorwärts, seitwärts, rückwärts bewusst anwenden können
- Neue Regeln des Kids Volley Niveau 2 erfahren und kennen lernen



- Netz längs (Höhe: 2m)
- 3 Spielbänder
- 10 Sprungseile
- Kids-Volleybälle SKV5
- Handbälle
- Tennisbälle
- 6-8 Reifen



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Grabenfangis</p> <p>Mit Sprungseilen sind in der ganzen Halle mehrere Gräben markiert. 2-3 Fänger versuchen die freien Kids zu fangen. Die Gefangenen werden zu zusätzlichen Gräben indem sie sich bäuchlings auf den Boden legen. Durch Überspringen freilaufender Kinder können sie erlöst werden. Die Fänger haben gewonnen, wenn alle Kinder in einen Graben verwandelt wurden. Über die Gräben dürfen nur die freilaufenden Kinder springen, die Fänger müssen um den Graben herum laufen.</p>	<p>Springen in die Weite, Schnelligkeit und Wendigkeit.</p>	<p>Graben: 2 Seile, die parallel 50-100cm entfernt am Boden liegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 Spielbänder • 10 Springseile
10'	<p>Ball im Graben</p> <p>Jedes Kind mit einem Ball. Der Ball wird (mit Ausfallschritt und einer Hand) durch einen Graben gerollt, das Kind rennt ausserhalb des Grabens auf die andere Seite und stoppt den Ball.</p> <p>Ziel: So schnell wie möglich alle Gräben durchrollen.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball durch den Graben prellen • Den Ball mit einer Seitwärtsverschiebung durch den Graben prellen • Wer kann den Ball mit einer Rückwärtsverschiebung durch den Graben prellen? • Herr und Hund: A geht voraus und zeigt etwas vor, B folgt und ahmt nach. <p>Varianten ohne Ball:</p> <p>Die Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> • robben durch den Graben • rollen seitwärts durch den Graben • gehen auf allen Vieren durch den Graben • Ideen der Kinder aufnehmen 	<p>Einhändiges gezieltes Rollen mit Ausfallschritt (Service von unten)</p> <p>Verschiebungen vw, sw, rw mit einem prellendem Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft und Beweglichkeit fördern • Gymnastische Übungen 	<p>Anlage wie oben!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Springseile • 1 Kids-Volleyball pro Kind

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Bälle haben Beine</p> <p>Der Handballträger läuft vorwärts. Der Kids Volleyballträger läuft seitwärts. Der Tennisballträger läuft rückwärts. Wenn die Leiterperson pfeift:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x pfeifen → langsame Verschiebung • 2x pfeifen → schnelle Verschiebung • 3x pfeifen → die Bälle werden ausgetauscht <p>Der Ball kann getragen oder geprellt werden.</p> <p>Stafette:</p> <p>Die Kinder transportieren in Gruppen in einer Stafettenform die verschiedenen Bälle von einem Reifen beim Startort zum Reifen im Zielort. Sie verschieben sich entsprechend den Vorgaben. Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle transportiert?</p>	<p>Differenziertes Verschieben bewusst erfahren.</p> <p>Differenziertes Verschieben anwenden beim Wetteifern in der Gruppe.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Handbälle • Kids-Volleybälle • Tennisbälle <ul style="list-style-type: none"> • 2 Reifen pro Gruppe
10'	<p>Bälle haben Hände</p> <p>Zu zweit werfen sich die Kinder einen Ball (Handball, Kids Volleyball, Tennisball) übers Netz hin und her. Der Ball wird direkt oder nach 1x Aufprallen gefangen. Der Ball bestimmt die Wurfart:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handball → beidhändig von unten, Füße parallel • Kids Volleyball → Service von unten (mit Ausfallschritt, Gegenfuss vorne) • Tennisball → einhändiger Wurf über den Kopf 	<p>Verschiedene Wurfarten und Service von unten ausprobieren.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Handbälle • Kids-Volleybälle (evtl. aufblasbare Bälle anstelle der Kids-Volleybälle verwenden) • Tennisbälle
5'	<p>Rotation auf dem Feld</p> <p>Repetieren: Rotation auf dem Feld zu dritt, zu zweit. Auf beiden Seiten sind 3 Kinder im Dreieck aufgestellt. Wenn die Leiterperson «wechseln» ruft oder pfeift, verschieben sich die Kinder so schnell wie möglich mit Blick zum Netz. Die Leiterperson steht in der Mitte des Feldes unter dem Netz und hält einen Ball vor sich. Während der Verschiebung lassen die Kinder den Ball nicht aus den Augen.</p> <p>Dito zu zweit.</p>	<p>Differenziertes Verschieben auf dem «Kids Volley»-Feld.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids Volleybälle
10'	<p>Kids Volley Niveau 2</p> <p>Regeln Niveau 2: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»</p> <p>→ «für heute»: 2 Versuche beim Service</p>	<p>Kennenlernen und anwenden der neuen Regeln im Niveau 2</p>		

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Seiltänzer</p> <p>Die Kinder ziehen die Schuhe aus und laufen auf den Seilen im Kreis. Zur Balance werden die Arme seitwärts ausgestreckt, wie ein Seiltänzer.</p> <p>Variante:</p> <p>Mit geschlossenen Augen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer ruhiger Abschluss • Bei sich ankommen 	<p>Mit 4-5 Seilen einen Kreis bilden.</p>	<p>4-5 Seile</p>