

KidsVolley



Spezifische Ballschule
(volleyballspezifisches Fangen/Werfen in verschiedenen Positionen)



- Netz längs (Höhe: 2m)
- Kids-Volleybälle (MVA123SL oder School)
- kleine Matte
- Kreide
- 2 Kasten
- Tennisbälle
- 2 Kegel
- Schaukelringe
- Stäbe
- Spielbänder
- Jenga (Bausteine oder Puzzle)



1



- Beidhändiges Stossen (Vorbereitung Pass)
- Beidhändiger und einhändiger Wurf über den Kopf (Vorbereitung Smash)



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5-10'	<p>Wildschweinjagd</p> <p>Ein Wildschwein ist mit Kreide auf eine dünne Matte gezeichnet → 2 Kinder tragen die Matte von einer Deckung (hinter Kasten) zur anderen → von einer Abwurflinie versuchen die Jäger das Wildschwein mit Tennisbällen zu treffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einhändiger Zielwurf • Spass 		<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Matte • Kreide • 2 Kasten • Tennisbälle
10'	<p>Tausendfüßler</p> <p>2 Gruppen: die Kinder jeder Gruppe sitzen sich in 2 Kolonnen gegenüber → Schulter an Schulter, Füße an Füße → ein Ball wird von Kind zu Kind geworfen (im Zick Zack) → nach dem Wurf aufstehen und vorne an der Kolonne absitzen. Welche Gruppe hat zuerst eine bestimmte Linie (mit einem Kegel markiert) überquert?</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder stehen in kleinen Abständen in einer Kolonne hintereinander → ein Ball wird im Slalom von hinten nach vorne übergeben → die Füße bleiben fix am Boden, der Ball wird mit beiden Händen angenommen und übergeben • Gleiche Anlage → der Ball wird oben über den Kopf und unten zwischen den Beinen durch weitergegeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Beinkräftigung • Schnelles Werfen-Fangen • Zusammenarbeit <p>Beweglichkeit der Wirbelsäule</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kids Volleybälle • 2 Kegel

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Ballmaschine zu zweit</p> <p>Zu zweit, mit 2 Bällen: A wirft den Ball beidhändig in einem Bogen zu B (Ball stossen von der Stirne weg) → B wirft gleichzeitig seinen Ball beidhändig über den Kopf via Boden zu A Welchem 2er-Team gelingt es, 20 Bälle ohne Fehler zu fangen?</p> <p>Auf ein Signal des Trainers → Rollenwechsel!</p>	<ul style="list-style-type: none"> Den Ball stossen (Vorbereitung Pass) Beidhändiger Wurf über den Kopf 		1 Kids-Volleyball pro Kind
15–20'	<p>Stationentraining Werfen/Fangen</p> <p>1. «Wand ab» Die Kinder stehen in einer Kolonne hinter einer Linie vor einer Wand (Linie-Wand: 2-3m Distanz) → das 1. Kind wirft den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand und stellt sich sofort hinten an → das 2. Kind fängt den Ball und wirft, usw. → die Gruppe zählt laut die gefangenen Bälle!</p> <p>2. «Felspaltenwurf» Ringe werden herunter gelassen und mit einem Stab verbunden → Ringe wieder hochstellen → 2 Kinder pro Ringepaar: den Ball mit einer Stossbewegung von der Stirne weg durch die «Felspalte» werfen → auffangen beidhändig über dem Kopf → 1 Punkt (Variante: Ball vor dem Fangen mit einer Manchette aufspielen → 2 Punkte)</p> <p>3. «Bausteine sammeln» Hinter einer Abwurfline → einhändiger Zielwurf über den Kopf mit dem Tennisball in einen Reifen an der Sprossenwand → bei Erfolg: Jenga Baustein holen → erneuter Wurf bis alle Bausteine gesammelt sind und damit ein Turm erstellt ist</p> <p>An den Stationen 1 und 2 sammeln die Gruppen möglichst viele Punkte. Sie tun dies solange, bis der Turm an der Station 3 fertig erstellt ist. Welche Gruppe hat am Schluss am meisten Punkte?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Beidhändiger Wurf über den Kopf Angepasste Wurfstärke Reaktives Fangen Gezieltes Ball stossen von der Stirne weg und Fangen über der Stirne (Vorbereitung Pass) Evtl. Anwendung Manchette Einhändiger Zielwurf Schnelles Handeln (Vorbereitung Smash) 		<ul style="list-style-type: none"> Kids-Volleybälle Schaukelringe Stäbe Spielbänder zum Befestigen Tennisbälle Reifen Spielbänder zum Befestigen Jenga (oder Puzzle)
10'	<p>Kids Volley Niveau 3</p> <p>Spielregeln Niveau 3: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»</p>	Anwendung Service und Manchette		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Athletenmassage</p> <p>In einem Kreis eng zusammen stehen. Mit einer Viertel Drehung dem vorderen Kind auf die Schulter klopfen: «Bravo, gut gemacht!» → den Rücken und die Beine der vorderen Person abklopfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsamer Abschluss Aufmerksamkeit in der Gruppe Massage und Lockerung 		