

KidsVolley



Flugbahneinschätzung



- Netz längs (Höhe: 2m)
- Kids-Volleybälle (MVA123SL oder School)
- Malstäbe
- Tennisbälle
- Spielbänder



1



- Flugbahn einschätzen können
- Wurfstärke variieren und dosieren lernen
- Anwendung Service unten und Manchette



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Linienball</p> <p>2 Teams (oder 2 mal 2 Teams in je einer Hallenhälfte) spielen gegeneinander. Ziel: Den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie ablegen und verhindern, dass dies dem Gegner team bei der eigenen Verteidigungslinie gelingt.</p> <p><i>Spielregeln:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspiele durch Werfen/Fangen • kein Körperkontakt • Prellen ist nicht erlaubt • Mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte erlaubt • Den Ball mit höchstens 1 Schritt hinter der Linie ablegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenspiel im Team • Gezieltes Werfen und kontrolliertes Fangen 		<ul style="list-style-type: none"> • Spielbänder • 1 Ball
5'	<p>Kraft und Balance zu zweit</p> <p>1. «Gruss» in der Liegestütze: zu zweit, in Liegestützposition gegenüber. Beide heben die rechte Hand gleichzeitig und grüssen sich → dasselbe mit der linken Hand → 5x rechts, 5x links «grüssen»</p> <p>2. Schubsen im Kauerstand: zu zweit, im Kauerstand gegenüber → durch stossen an den Handflächen einander aus dem Gleichgewicht bringen, ohne die Füsse zu verschieben → nach hinten fallen → rollen auf dem Rücken</p> <p>3. «Kanönli»: zu zweit mit Handfassung → in die Hocke gehen → beide lehnen sich nach hinten → beide heben übers Kreuz ein Bein und strecken dieses nach vorne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stützkraft • Körperspannung • Gleichgewicht • Beweglichkeit • Gleichgewicht • Beweglichkeit 	<p>1 </p> <p>2 </p> <p>3 </p>	

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Abpraller</p> <p>Einen Tennisball gegen die Wand werfen und nach 1x Aufprallen wieder fangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überkopfwurf einhändig • Hoch an die Wand spielen (eine Höhe/Linie an der Wand vorgeben) • Wurfstärke und Distanz variieren <p><i>Variante:</i> Zu zweit: A und B spielen abwechselungsweise an die Wand. Wer kann den Ball so spielen, dass der Gegner diesen nicht fangen kann? Direkt oder nach 1x Aufprallen fangen. Linie an der Wand oder am Boden bestimmen, über welche der Ball gelangen muss.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einhändiger Wurf • Ganzkörperstreckung • Ballflugbahn einschätzen <ul style="list-style-type: none"> • Antizipation • Flugbahn erkennen • Wettkampf 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tennisball pro Kind
5'	<p>Triangelwurf</p> <p>Mit Wurf via Wandecke versuchen, 2 Wände zu treffen und den Ball wieder direkt zu fangen (oder nach 1x Aufprallen).</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer schafft in jeder Hallenecke einen erfolgreichen Triangelwurf? • Zu zweit: Spiel miteinander oder als Wettkampf gegeneinander. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezielter Wurf • Dosierung der Wurfstärke • Ballflugbahn einschätzen 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tennisball pro Kind • Kids-Volleyball
10'	<p>Service und Ballkunst</p> <p>Zu zweit (mit 1 Ball) übers Netz: Service von A → B fängt den Ball im Sitzen → B serviert und A fängt im Sitzen → etc. Welches Team hat zuerst 10 gefangene Bälle?</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich unter den heran fliegenden Ball auf den Bauch liegen, so dass der Ball auf dem Rücken landet. • Mit einem Grätschsprung über den aufprallenden Ball springen. • Den Ball mit einer Manchette aufspielen und selber (im Sitzen) fangen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung Service unten • Einschätzen der Flugbahn • Beweglichkeit <p>Flugbahn erkennen</p> <p>Koordination, Timing</p> <p>Anwendung Manchette</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle
10'	<p>Kids Volley Niveau 3</p> <p>Spielregeln Niveau 3: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»</p>	<p>Anwendung Service und Manchette</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Burger und Doppelburger im Kreis</p> <p>Die Kinder stehen im Kreis, ein Kind hat das «Kommando» → es ruft «Bock», «Doppelbock», «Burger», «Doppelburger» oder «Viererbob» → es werden direkt die Positionen eingenommen (ohne Herumlaufen dazwischen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer Abschluss • Aufmerksamkeit in der Gruppe 		