

# KidsVolley



Manchette



1



- Verschiebung hinter den Ball
- Anwenden der Manchette (aufbauend auf Einführung in der Lektion «Spezifische Ballschule 1», Niveau 2)

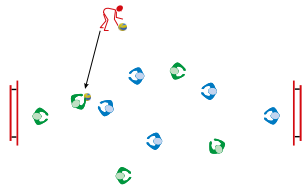
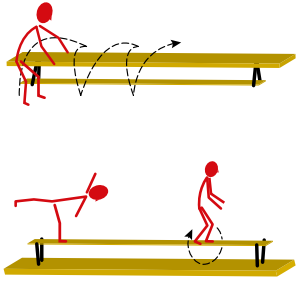
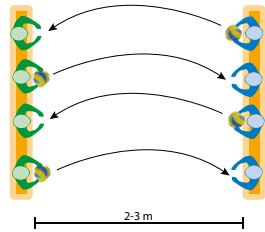


- Netz längs (Höhe: 2m)
- Kids-Volleybälle (MVA123SL oder School)
- 2 bis 4 Langbänke
- Spielbänder
- 1-3 Pylonen
- 1-3 Tennisbälle
- 1-3 Swissbälle



≥ 60 Minuten

## Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p><b>Rollball</b></p> <p>2 Teams spielen gegeneinander (ev. 4 Teams, jeweils 2 Teams spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander). Der Ball wird mit den Händen gerollt, er darf nicht mit den Füßen gespielt werden. Ein Kind hütet das «Tor» und darf den Ball mit allen Körperteilen verteidigen, so dass die Langbankfläche nicht berührt wird.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiefe Position (Beinarbeit für die Manchette)</li> <li>• Wendigkeit</li> <li>• Zusammenspiel fördern</li> </ul>	<p>Die Langbänke sind gekippt aufgestellt, so dass die Bankoberfläche als Tor dient.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Langbänke (4 Langbänke)</li> <li>• 1-2 Bälle</li> <li>• Spielbänder</li> </ul>
5'	<p><b>Langbankturnen</b></p> <p>Breite Oberfläche nach oben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützsprünge über die Langbank: beidbeiniger Absprung mit aufgestützten Händen hin und her, 5x</li> <li>• Vereinfachung: Hupf auf die Langbank und runter</li> </ul> <p>Schmale Seite nach oben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwaage: wer kann am längsten auf einem Bein in der Standwaage verharren ohne runter zu fallen?</li> <li>• Unter der Langbank durchschlüpfen: Start auf der Langbank → auf ein Signal so schnell wie möglich unten durchkriechen und wieder im Gleichgewicht auf der Bank stillstehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigende, gymnastische und koordinative Übungen</li> <li>• Beweglichkeit erlangen</li> </ul>		2-4 Langbänke
5'	<p><b>Hühner auf dem Stängeli</b></p> <p>Zu zweit: den Ball einander zuwerfen und fangen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren → verschiedene Wurf- und Fangarten der Kids ausprobieren lassen. Welches Team kann 20 Bälle in Serie werfen/fangen? Wer den Ball verliert oder von der Bank fällt, beginnt bei Null.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präzises Werfen und Fangen</li> <li>• Gleichgewicht</li> </ul>		2-4 Langbänke

## Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
20'	<b>Stationentraining «Manchette»</b> 1-3 Zweiergruppen pro Station: <b>1.</b> Zu zweit: Wurf übers Netz → den herankommenden Ball mit dem T-Shirt fangen. <b>2.</b> Zu zweit: A wirft Tennisball übers Netz, B fängt diesen mit einem Pylon, welchen er mit gestreckten Armen zwischen den Händen hält. <b>3.</b> Zu zweit: A wirft einen Kids-Volleyball übers Netz, B hält einen Swissball vor sich und spielt den Ball damit zurück übers Netz. <b>4.</b> Zu zweit: A kniet auf dem Boden mit den Händen auf dem Rücken, B steht mit ca. 3m Abstand und einem Kids-Volleyball vor A. Wenn B den Ball zu A spielt, formt dieser so schnell wie möglich die Hände und Arme zu einer Manchette und spielt den Ball zurück. Variante: B täuscht den Wurf an, A versucht nicht darauf hereinzufallen.	Verschiebung hinter den Ball Flugbahneinschätzung, Motivation  Präzise Position zum Ball  Schnelles Formen des Spielbrettes		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netz längs</li> <li>• Kids-Volleybälle</li> <li>• 1-3 Pylonen</li> <li>• 1-3 Tennisbälle</li> <li>• 1-3 Swissbälle</li> </ul>
5-10'	<b>Bankball</b> Auf der Mittellinie unter dem Netz steht eine Langbank. Spiel 1 gegen 1 oder 2 gegen 2: der Ball wird beidarmig und unterhalb der Schulterhöhe von unten nach oben zwischen Langbank und Netzunterkante geworfen. Der Ball muss nach 1x Aufspringen auf dem Boden gefangen werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flugbahneinschätzung</li> <li>• Verschiebung hinter den Ball</li> <li>• Beidarmiges Werfen von unten</li> <li>• Vorbereitung Manchette</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netz längs</li> <li>• Kids-Volleybälle</li> <li>• 1-2 Langbänke</li> <li>• kleine Matten</li> </ul>
10'	<b>Kids Volley Niveau 3</b> Spielregeln Niveau 3: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»	Anwendung der Manchette im Spiel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Netz längs</li> <li>• Kids-Volleybälle</li> </ul>

## Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<b>Statue formen</b> Zu zweit: A formt B zu einer «Manchettens»-Statue. Die Statuen werden von allen «Formern» betrachtet, bevor die Rollen getauscht werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsamer ruhiger Abschluss</li> <li>• Bei sich ankommen</li> </ul>		