



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



- Netz längs (Höhe: 2m)
- Kids-Volleybälle (MVA123SL oder School)
- Spielbänder in 2 Farben
- Reifen



1



- Verschiebung vorwärts, rückwärts und seitwärts
- Ein- und beidbeiniges Abspringen
- Anwendung Service und Manchette



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Linienfangis</p> <p>1-3 fangende Kinder sind mit einem Spielband markiert. Es darf nur auf den Linien gerannt werden. Wer gefangen wird übernimmt das Spielband.</p>	<p>Reaktion und Schnelligkeit</p>		<p>1-3 Spielbänder</p>
5'	<p>Linientanz</p> <p>Zwei Kinder stehen sich mit Handfassung im Ausfallschritt auf einer Linie gegenüber → den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen. Hüpfen, Verschieben der Füße und Verlassen der Linie ist nicht erlaubt.</p> <p><i>Variante:</i> Die Kinder stehen quer zur Linie mit Handfassung → das gegenüberliegende Kind über die Linie auf seine Seite ziehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktion und Gleichgewicht • Ganzkörperkräftigung 		
5'	<p>Reifenhupf</p> <p>Viele Reifen auf dem Boden verteilt. Die Kinder laufen um die Reifen herum, springen hinein und hinaus oder direkt von einem Reifen zum nächsten.</p> <p><i>Variante:</i> Die Reifen sind mit einem roten, blauen oder keinem Spielband gekennzeichnet → umherlaufen und auf ein Signal in einen Reifen hineinspringen (rot = rechter Fuss, blau = linker Fuss, keine Markierung = beidbeinig)</p>	<p>Gezielter Absprung (links, rechts und beidbeinig)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Reifen • Spielbänder in 2 Farben
3'	<p>Reifenschlüpfen</p> <p>A und B halten den gleichen Reifen mit einer Hand senkrecht vor sich → abwechselungsweise durch den Reifen schlüpfen, ohne den Griff zu lösen Welches Team ist am schnellsten 10x durch den Reifen geschlüpft?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit und Wendigkeit • Teamwork 		<p>1 Reifen pro 2er-Team</p>

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Spiegelprellen</p> <p>Die Kinder stehen im Schwarm und prellen je einen Ball. Die Leiterperson (LP) steht ihnen gegenüber und prellt einen Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die LP prellt und verschiebt sich rw, vw, sw → prellen und verschieben im Spiegelbild Die LP zeigt mit der freien Hand eine Zahl → diese Zahl laut rufen <p><i>Varianten:</i> Links prellen, rechts prellen, abwechselungsweise links und rechts</p>	<ul style="list-style-type: none"> Verschiebungen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit gleichzeitigem Prellen des Balles Blick lösen vom Ball Wahrnehmung schulen 		1 Ball pro Kind
5'	<p>Verkehrspolizist</p> <p>Gleiche Übungsanlage wie oben. Ein Kind steht als „Verkehrspolizist“ der Gruppe gegenüber und zeigt mit ausgestrecktem Arm die Verschiebungsrichtung an, die Kinder prellen und verschieben sich entsprechend.</p> <p><i>Variante:</i> Wer einen Fehler macht (falsche Richtung oder Ballverlust), tauscht die Rolle mit dem Verkehrspolizisten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reaktion Blick lösen vom Ball Wahrnehmung schulen Koordination 		1 Ball pro Kind
10'	<p>Service und Manchette</p> <p>Jedes Kind mit einem Ball → Service von unten übers Netz → dem Ball nachlaufen und auf der anderen Netzseite nach 1x Aufprallen fangen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Wer kann den Ball nach 1x Aufprallen vor dem Fangen mit einer Manchette aufspielen? Zu zweit: A macht Service von unten übers Netz und läuft unter dem Netz durch auf die Seite von B → B spielt eine Manchette → A fängt den Ball und geht zurück auf seine Seite, wo er erneut einen Service ausführt (Wechsel nach 5 gefangenen Bällen) 	<p>Anwendung Service unten und Manchette</p> <p>Schnelle gezielte Verschiebung</p> <p>Teamwork</p>		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs Kids-Volleybälle
15'	<p>Kids Volley Niveau 3</p> <p>Regeln Niveau 3: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anwendung Service und Manchette Effiziente Verschiebungen auf dem Feld 		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Blindenhund</p> <p>Zu zweit mit einem Reifen. A ist blind, steht im Reifen und hält diesen mit beiden Händen. B steht hinter A und hält den Reifen mit beiden Händen vor sich und führt B. Rollenwechsel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsamer ruhiger Abschluss Vertrauen geben und nehmen 		1 Reifen pro 2er-Gruppe