



Flugbahneinschätzung



- Netz längs (Höhe: 2m)
- Kids-Volleybälle (MVA123SL oder School)
- Matten



1



- Frühes Erkennen der Flugbahn des Balles
- Schnelle Verschiebung hinter den Ball
- Entscheiden-rufen-spielen



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Kempa-Spiel</p> <p>2 Teams, 1 Ball: Durch Zuspielen (fangen-werfen) in die gegnerische Spielfeldhälfte gelangen. Ziel: einen Mitspieler so anspielen, dass er im Sprung auf eine Matte den Ball fangen kann. Der Ballbesitz geht ans gegnerische Team, wenn der Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Zuspiel nicht gefangen werden kann. • länger als 3 Sekunden gehalten wird. • beim Punkten nicht im Sprung (in der Luft) gefangen wird. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Zusammenspiel • Spielübersicht • Flugbahn berechnen, Timing für den Sprung 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Kids-Volleyball • 4 Matten
5'	<p>Pfützen überspringen</p> <p>Die Kinder überspringen die Matten (= Pfützen), ohne nasse Füße zu kriegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matte quer überspringen = 1 Punkt • Matte längs überspringen = 2 Punkte <p>Wer erzielt wie viele Punkte?</p> <p><i>Varianten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwechselnd einmal mit links, einmal mit rechts abspringen. • Wer kann beidbeinig über eine Pfütze springen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung in die Weite • Beinkräftigung • Koordination 		Viele Matten verteilt in der Halle
5'	<p>Balance halten</p> <p>Zu zweit, 1 Ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Einbeinbalance»: A und B stehen sich auf einem Bein gegenüber und spielen einander den Ball zu. Wem gelingt dies während 30 Sek. ohne abzustehen? Beinwechsel! • «Sitzbalance»: A und B sitzen sich im Abstand von 2-3 m gegenüber und spielen sich den Ball mit abgehobenen Beinen 30 Sekunden lang zu. Wer erzielt am meisten Zuspiele? Nach Fehler bei 0 beginnen! 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht • Gezieltes und dosiertes Zuspielen • Rumpfstabilisation 		1 Ball pro 2er-Gruppe

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Wandball zu zweit</p> <p>A spielt den Ball mit einem Bodenpass an die Wand → B muss den zurückspringenden Ball direkt fangen können, um einen Punkt zu erzielen.</p> <p><i>Varianten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • B startet neben A mit Blick von der Wand weg. • Der Ball wird vor dem Fangen mit einer Manchette aufgespielt. • A steht hinter B, beide mit Blick zur Wand. A wirft den Ball über B an die Wand → B fängt den Ball direkt = 1 Punkt → B spielt vor dem Fangen den Ball mit einer Manchette auf = 2 Punkte 	<ul style="list-style-type: none"> • Flugbahn einschätzen • Reaktion • Schnelles Erkennen der Flugbahn unter erschwerten Bedingungen • Hinter den Ball laufen 		1 Kids-Volleyball pro 2er-Gruppe
10–15'	<p>Springen im richtigen Moment und am richtigen Ort</p> <p>2 mit 2, 1 Ball, A/B sowie C/D stehen hintereinander. B wirft den Ball von unten übers Netz → C springt mit einem Grätschsprung über den aufprallenden Ball → D fängt den Ball und wirft wieder (von unten) übers Netz → A springt mit einem Grätschsprung über den aufprallenden Ball → B fängt den Ball ...</p> <p><i>Varianten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Service von unten anstelle des Wurfes • A/D spielen eine Manchette → B/C fangen den Ball • Ausgangsposition: A/B sowie C/D stehen nebeneinander → entscheiden und rufen, wer über den Ball springt • Den Ball ohne Sprung zwischen den gegrätschten Beinen durchprellen lassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flugbahn einschätzen • Verschiebung hinter den Ball • Antizipation & Timing • Koordination • Situationsangepasste Entscheidung 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • 1 Kids-Volleyball pro 4er-Gruppe
15'	<p>Kids Volley Niveau 4</p> <p>Spielregeln Niveau 4: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»</p> <p><i>Variante</i></p> <p>Wird der Ball ohne vorheriges «JA»-Rufen gespielt, so erhält das Gegnersteam einen Zusatzpunkt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «JA» rufen • entscheiden-rufen-spielen 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Mit dem Rücken lesen</p> <p>Zu zweit: A liegt auf dem Bauch, B schreibt Wörter, welche mit Volleyball zu tun haben, auf den Rücken von A. Kann A die Wörter lesen? → Rollentausch</p>	Beruhigung und Aufmerksamkeit		