



Ausrichtung (Orientierung) des Zuspielers



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



1



Zuspielorientierung

- bei gegnerischem Service
- im Moment der Annahme
- im Moment der Fang-Wurf-Bewegung


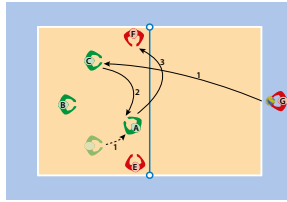
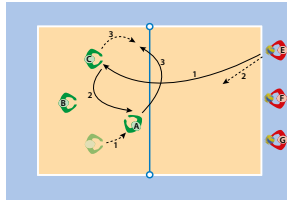
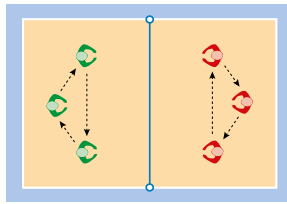


≥ 60 Minuten


Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	Emmentaler drehen 2-4 Matten mehr als Kinder in der Halle verteilt, die Hälfte der Matten mit der Unterseite nach oben. 2 Teams spielen gegeneinander, indem sie die gegnerischen Matten umdrehen → Stopp nach 1-2 Minuten. Von welchem Team sind mehr Matten zu zählen?	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörperkräftigung • Beinkräftigung 		2-4 Matten mehr als Kinder
3'	Achtung Pfütze 2 Kinder geben sich über eine Matte (= Pfütze) die rechte Hand und versuchen sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen bzw. zu stossen. Wer steht zuerst in die Pfütze? → Dasselbe mit der linken Hand!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Gleichgewicht und Reaktion 		1 Matte pro 2er-Gruppe
3'	Schildkröten umdrehen A ist auf allen «Vieren» auf der Matte → B versucht die «Schildkröte» (A) auf den Rücken zu drehen. Rollenwechsel nach 1 Minute. <i>Variante</i> Umgedrehte Schildkröten helfen mit, die anderen zu drehen.	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörperkräftigung • Körperposition einhalten bzw. verändern 		1 Matte pro 2er-Gruppe
5'	Brücke über die Schlucht Die Kinder liegen rücklings mit den Schultern auf einer Mattenreihe und mit den Fersen auf der anderen → Hüfte leicht nach oben drücken, um eine Brücke zu bilden → unter der Brücke wird ein Ball durchgerollt. <i>Variante</i> 1 Kind kriecht unter der Brücke durch.	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der hinteren Muskelkette (Rücken, Gesäss, Hamstrings) • Beweglichkeit 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 Mattenreihen • 1 Ball

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
20'	Passjonglieren auf Linien Ball im «Körbchen» über dem Kopf jonglieren und sich auf den Linien verschieben. <ul style="list-style-type: none"> • 1x pfeifen: Drehung um 180° auf der Linie • 2x pfeifen: jonglierend absitzen und aufstehen • 3x pfeifen: 1x Fang-Wurf-Bewegung über dem Kopf • 4x pfeifen: 1x Fang-Wurf-Bewegung unten (Manchette) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pass im Körbchen • Handgelenkeinsatz • Ballkontrolle • Anwendung der Fang-Wurf-Bewegung oben und unten 		1 Kids-Volleyball pro Kind
10'	Orientierung des Zuspieler beim Spielaufbau A, B und C stehen in der Annahme («Spitze hinten»), G serviert, Fänger E (oder F) fängt das Zuspiel. Orientierung des Zuspielers (siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden», Seite 26/27): <ul style="list-style-type: none"> • Beim gegnerischen Service: leicht schräg mit Rücken zum Netz und Blick zum Service (A ruft «1»). • Im Moment der Annahme: Blick zur Annahme und neutrale Position mit Rücken zum Netz (A ruft «2»). • Im Moment der Fang-Wurf-Bewegung: mit den Schultern senkrecht zum Netz, so dass die Wurf-Bewegung parallel zum Netz erfolgt (A ruft «3»). Rotation von A, B, C nach 6 gefangenen Bällen, Seitenwechsel nach 3x6 gefangenen Bällen. Variante Aufbau mit Angriff: B und C spielen das Zuspiel von A übers Netz → E, F, G servieren abwechselnd hinter der Grundlinie und laufen nach dem Service ins Feld, um den Angriffsball zu fangen.	Passeurorientierung: <ul style="list-style-type: none"> • Bei gegnerischem Service • Im Moment der Annahme • Während der Fang-Wurf-Bewegung <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst machen durch Rufen von 1,2,3 in den verschiedenen Positionen <ul style="list-style-type: none"> • Spielaufbau und Abschluss 	 	<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle
15'	Kids Volley Niveau 4 Spielregeln Niveau 4: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden» Orientierung des Zuspieler (siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden», Seite 26/27) Der Zuspieler ruft <ul style="list-style-type: none"> • «1» beim gegnerischen Service • «2» bei der Annahme • «3» beim Wurf parallel zum Netz 	Bewusstmachen der Passorientierung am Netz		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	Rückentrommel Zu zweit: A liegt auf dem Bauch und B trommelt (zu Perkussionsmusik) fein auf dem Rücken von A. Wer am Boden liegt versucht zu spüren, wie die trommelnden Hände entspannend wirken.	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer ruhiger Abschluss • Bei sich ankommen 		Evtl. Perkussionsmusik