



Verschiebungen
(vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Sprung)



- Netz längs (Höhe: 2m)
- Kids-Volleybälle (MVA123SL oder School)
- Koordinationsleiter
- Tennisball
- Schaukelringe
- Schwedenkasten
- Post-it Block



1



- Sprungkoordination
- Hochspringen mit ein- und zweibeinigem Absprung



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	Ballfangis 6-8 Kinder und 1 Ball in einer Hallenhälfte. <ul style="list-style-type: none"> • Fangis → wer in Ballbesitz ist, kann nicht gefangen werden. • Den Ball untereinander zuspelen. • Fänger wechselt durch Berührung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Reaktion und Wendigkeit 		1 Ball pro Gruppe
5'	Nummerntupfball 6-8 Kinder und 1 Ball in einer Hallenhälfte → durchnummerieren von 1- 6 (bzw. Anzahl Kinder). Der Reihe nach (zuerst Nr. 1, dann 2 etc.) wird durch Zusammenspiel (werfen-fangen) jedes Kind mit dem Ball berührt («abgetupft») Achtung: Mit dem Ball in der Hand darf max. 1 Schritt gemacht werden!	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelligkeit • Reaktion • Wendigkeit • Zusammenspiel • Übersicht 		1 Ball pro Gruppe
5'	Ball in der Luft <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit, 1 Ball: In Liegestützposition gegenüber, 2-3 m Abstand → den Ball mit einer Hand hin und her werfen ohne die Position zu verändern. Fällt der Ball zu Boden → 1 Liegestütz ausführen. • Zu zweit, 2 Bälle: Leicht versetzt gegenüber stehen → tiefe Position → gleichzeitig den Ball nur leicht senkrecht anwerfen und sich seitwärts verschieben → den Ball des Partners fangen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpfstabilisation • Koordination • Schnelle Füße • Verschiebung seitwärts • Beinkräftigung 		2 Bälle pro 2er-Gruppe

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
20'	<p>Sprungparcours</p> <ol style="list-style-type: none"> «Koordinationsleiter»: Zweibeinig – einbeinig rechts – zwei-beinig – einbeinig links – etc. springen «Ball durch den Ring»: Einen Tennisball durch Aufspringen von einer Hand in die andere durch den Ring übergeben. «Kastenhochsitz»: Mit Anlauf und Absprung ins Sitzen auf den Kasten gelangen, ohne mit den Händen aufzustützen. «Post-it Sprung»: Ein Post-it mit einem Absprung seitlich nah an der Wand so hoch wie möglich an die Wand kleben. «Namenlauf»: Seinen Namen laufen (steter Blick zur Wand). <p>Einbeiniges und zweibeiniges Abspringen ausprobieren lassen an den Stationen → was ist wo vernünftig?</p> <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> An den Stationen trainieren lassen, z.B. seinen Namen aufs Post-it schreiben → welcher Name hängt am höchsten? Ko-ordinationsleiter → verschiedene Formen ausprobieren und vorzeigen lassen. Als Parcours 1-5 durchlaufen: Start mit einem Tennisball in der Hand → Wurf zum nächsten Kind nach erfolgtem «Ball durch den Ring» → Start des nächsten Kindes → ... 	<ul style="list-style-type: none"> Zweibeiniges und einbeiniges Abspringen Sprungkoordination Beinkräftigung Gezieltes Hochspringen ein- und zweibeinig Angepasste Verschiebungsformen vw, sw, rw wählen 		<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsleiter Tennisbälle 2-3 Schaukelringpaare auf verschiedener Höhe 1 Schwedenkasten Post-it Block
10'	<p>Spiel 1 mit 1 übers Netz</p> <p>Zu zweit, 1 Ball: Spiel übers Netz.</p> <ol style="list-style-type: none"> Frei spielen lassen Fang-Wurf-Bewegung oben (Pass) → Ballberührung immer kürzer werden lassen (Vorstellung: der Ball ist «heiss» und verbrennt die Finger) → bis zum «Pass» spielen. Wer schafft 20 Pässe ohne Fehler? A wirft übers Netz → B macht eine Automanchette, fängt den Ball im «Körbli» (Dreieck aus Daumen und Zeigefingern) oberhalb des Kopfes und wirft zu A. Wer kann den Ball mit Automanchette und Pass übers Netz hin und her spielen? A wirft sich den Ball leicht an und spielt ihn im Sprung (beidbeinig) mit einem Pass übers Netz → B fängt den Ball bevor er ihn aufwirft und mit Sprungpass zurück spielt. <p>Shakehand und Rotation nach jeder Übung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Spielfreude Passtraining Ballkontrolle mit Manchette und Pass Sprungpass ausprobieren lassen 		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs Kids-Volleybälle
15'	<p>Kids Volley Niveau 4</p> <p>Spielregeln Niveau 4: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»</p> <p>Variante</p> <p>Wer kann den Ball mit einem Sprungpass übers Netz spielen? Dies ergibt bei einem Erfolg 2 Punkte!</p>	<ul style="list-style-type: none"> Spielaufbau Sprungpass als Angriff ausprobieren 		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Wörter laufen</p> <p>Zu dritt, viert: ein Kind «läuft» ein Wort mit Grossbuchstaben auf den Hallenboden, die anderen lesen laut mit. → Rollentausch</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsamer ruhiger Abschluss Aufmerksamkeit 		