

KidsVolley



Einsatz der gelernten Volleyballgesten im Spiel



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



1



- Vertiefte Anwendung der Technik (Pass und Manchette) mit Metaphern und Selbstgespräch
- Gezielter und kontrollierter Einsatz der verschiedenen Volleyballgesten im Spiel



≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	Volleyballgesten- Fangis Erlösefangis: 2-3 Fänger fix. Wer gefangen ist, verharrt in einer starren Position einer Volleyballgeste → Erlösen durch spiegelbildliches Einnehmen der Volleyballgeste. Gelingt es den Fängern, alle Kinder in einer starren Position zu verwandeln?	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Kreativität • Genaues Beobachten 		Spielbänder für Fänger
5-10'	Koordination und Gymnastik mit dem Ball 1. Im Langsitz den Ball zwischen den Füßen einklemmen. Wer schafft es, sich ohne Ballverlust auf den Rücken, dann auf den Bauch und über den Rücken zurück in die Ausgangsstellung zu drehen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren? 2. In einarmiger Liegestütz-Stellung den Ball um die Stützhand rollen. Variante: Den Ball in einer 8 um die wechselnde Stützhand rollen. 3. Den Ball mit Pass im «Körbchen» über dem Kopf jonglieren → dazwischen eine Berührung mit dem Kopf einstreuen. Wer kann zwischendurch den Ball mit der Schulter, dem Knie oder Fuss aufspielen?	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Koordination • Rumpfstabilisation • Stützkraft • Ballkontrolle • Koordination • Passjonglage 		1 Ball pro Kind

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10–15'	<p>1 mit 1 am Netz Zu zweit, 1 Ball:</p> <p>1. Spiel übers Netz mit Kontrollpass-Pass, zwischen den Ballberührungen – über dem Kopf in die Hände klatschen – «Beten» oberhalb der Stirn – eine Taucherbrille aufsetzen</p> <p>2. Ball mit Manchette aufspielen und im «Körbchen» über dem Kopf fangen → mit Ganzkörperstreckung über das Netz werfen, dazu laut mitsprechen: «SPANNEN» bei der Manchette für das Spannen der gestreckten Arme, «STRECKEN» beim Pass (Wurf) für die Ganzkörperstreckung und Strecken der Arme.</p> <p>Variante Nach der Manchette direkt einen Pass spielen (anstelle des «Fangen im Körbchen»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Metaphern als spielerische Form für das Techniktraining • Zwingende Form für eine gute Handstellung • Durch Visualisieren und Selbstgespräch die Ausführung unterstützen und bewusst machen 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • 1 Kids-Volleyball pro 2er-Gruppe
5'	<p>Spielaufbau im Alleingang Start hinter der Grundlinie: Ball zu Boden prellen (1) → Automanchette (2) → Fang-Wurf-Bewegung (3) → Pass übers Netz (4) spielen. Wer schafft das 5x ohne Fehler?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ballkontrolle • Einsatz der gelernten Volleyballgesten 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • 1 Kids-Volleyball pro Kind
10'	<p>Spielaufbau mit Ballboy/Ballgirl Zu zweit, 1 Ball: Der Ballboy (A) spielt einen einfachen Service von unten aus ca. 2m übers Netz und läuft anschließend unter dem Netz durch auf die andere Netzseite → B macht eine Manchette, welche A mit einer Fang-Wurf-Bewegung annimmt und aufspielt → B spielt mit einem Pass übers Netz. Jeweils Rollenwechsel nach 3 Durchgängen ohne Fehler.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pro Durchgang: 1 Punkt • Pro Durchgang mit Sprungpass übers Netz: 2 Punkte 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielaufbau mit den gelernten Elementen • Ballkontrolle • Teamarbeit zu zweit 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • 1 Kids-Volleyball pro 2er-Gruppe
10–15'	<p>Alleine gegen 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielfeldseite A: Service hinter der Grundlinie → alleine im Feld → Ball fangen = 1 Punkt, Ball mit Manchette aufspielen und fangen = 2 Punkte. • Spielfeldseite B: Spielaufbau zu dritt und «Angriff» gegen 1 Spieler. • Bei Fehler im Aufbau von B → kein Punkt für Spieler A, dafür Wiederholung seines Services • Auf der Seite A können 1-3 Spieler nacheinander servieren und alleine gegen Team B spielen. • Rotation nach 4 Services. Wer erreicht wie viele Punkte auf Seite A? 	<ul style="list-style-type: none"> • Service hinter der Grundlinie • Spielaufbau → Teamarbeit • Punkt erzielen im Abschluss gegen 1 Spieler 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • 1-3 Kids-Volleybälle pro Gruppe
10'	<p>Kids Volley Niveau 4 Spielregeln Niveau 4: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»</p> <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfolgreiche Fang-Wurf-Bewegungen über dem Kopf (Pass) = 2 Punkte • Erfolgreiche Angriffe mit Sprungpass übers Netz = 2 Punkte 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabile Annahmen mit der oberen Fang-Wurf-Bewegung ausführen • Sprungpass als Angriff bewusst einsetzen 		<ul style="list-style-type: none"> • Netz längs • Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Wachsfigurenkabinett Zu zweit: A modelliert B zu einer Volleyball-Wachsfigur. Das Wachsfigurenkabinett wird von den Formern betrachtet, bevor die Rollen getauscht werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer Abschluss • Aufmerksamkeit 		