



2. Ballberührung (fliessende Fang-Wurf-Bewegung)



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



1



- Fliessende Fang-Wurf-Bewegung unten (Manchette) vorwärts parallel zum Netz
- Fliessende Fang-Wurf-Bewegung oben (Pass) vorwärts parallel zum Netz
- Service von unten hinter der Grundlinie

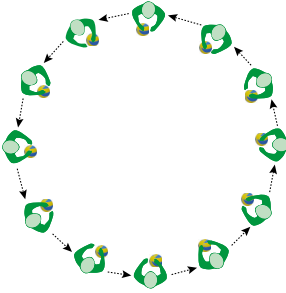
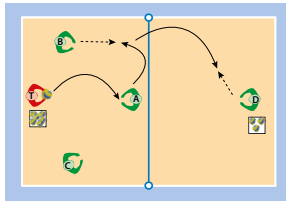
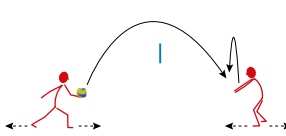
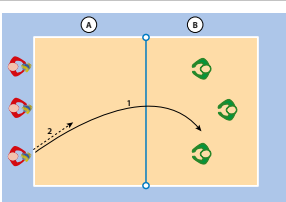
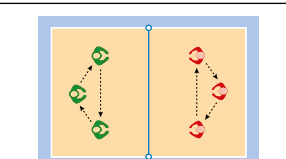


≥ 60 Minuten

Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Schnappball</p> <p>2 Teams spielen gegeneinander (ev. 4 Teams, jeweils 2 Teams spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander). Der Ball wird innerhalb des Teams beidhändig zugespielt → 8 erfolgreiche Zuspiele = 1 Punkt → Gegnersteam erhält den Ball. Nach einem Fehler oder Intervention des Gegners → bei 0 beginnen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenspiel fördern • Fliessende Fang-Wurf-Bewegung 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Ball • Spielbänder
5'	<p>Drei- und Vierfüssler</p> <p>Zu zweit gegenüber:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In Liegestützposition → im Vierfüssler versuchen die Handoberflächen des Gegners zu berühren. Wer erzielt mehr Treffer? 2. Rücklings auf Händen und Füßen aufgestützt → abwechselungsweise ein Bein anheben und möglichst senkrecht hoch strecken 3. Gleiche Position → abwechselungsweise eine Hand heben und seinem Partner winken 4. Rücklings auf Händen aufstützen, die Füße sind auf einem Ball → Balance halten! Wer kann den Ball vw und rw rollen, ohne runter zu fallen? Wer kann ein Bein anheben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Stützkraft • Beweglichkeit • Koordination, Gleichgewicht 	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 	1 Ball pro Kind

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
10'	<p>Synchron im Kreis</p> <ul style="list-style-type: none"> Im Kreis, pro Kind 1 Ball: Den Ball im gleichen Rhythmus prellen → zusammen zählen → bei «3»: Verschiebung nach rechts um einen Platz → Ball des rechten Nachbarn übernehmen. Dito, aber werfen-fangen (statt prellen) → auf «3»: senkrechter Wurf von unten und um 1 Platz nach rechts rutschen. Geht das auch fließend ohne Ballverlust («1» fangen → «2» nach unten ausholen → «3» senkrecht aufwerfen)? <p><i>Varianten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Dito, aber mit Fang-Wurf-Bewegung über dem Kopf (Pass) Überholball: 2 Teams mit je 1 Ball im Kreis → der Ball geht jeweils zum übernächsten Kind → Fang-Wurf-Bewegung vorgeben (Manchette oder Pass). Kann der Ball des Gegners überholt werden? 	<ul style="list-style-type: none"> Synchroner Wurf senkrecht Fließende Fang-Wurf-Bewegung unten (Manchette) Fließende Fang-Wurf-Bewegung oben (Pass) Schnelles Fangen und Werfen 		1 Ball pro Kind 2 Bälle
10'	<p>Fließende Fang-Wurf-Bewegung am Netz</p> <ul style="list-style-type: none"> Trainer T wirft von unten einen Ball zu A (am Netz) und ruft «1» → A fängt den Ball von unten und ruft «2» → A dreht sich um 90° und wirft den Ball parallel zum Netz von unten nach oben und ruft «3» → B oder C spielen den Ball mit einem Pass übers Netz → D fängt/sammelt den Ball und bringt diesen zu T → Rotation. A macht 6 Fang-Wurf-Bälle, danach Wechsel. <p><i>Variante</i></p> Dito, aber mit einer Fang-Wurf-Bewegung oben (Pass).	Fließende Fang-Wurf-Bewegung vorwärts parallel zum Netz <ul style="list-style-type: none"> von unten von oben 		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs Kids-Volleybälle
5'	<p>Service-Handharmonika</p> Zu zweit, 1 Ball: A Service von unten übers Netz → B macht eine Manchette, fängt den Ball selber und serviert zu A → nach jedem erfolgreichen Ball 1 Schritt zurück für das Anspiel (nach Fehler → 1 Schritt vorwärts). Welches Team erreicht 3 erfolgreiche «Fangbälle» mit Anspiel hinter der Grundlinie?	<ul style="list-style-type: none"> Service von unten hinter der Grundlinie Anwendung Manchette Ballkontrolle 		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs 1 Ball pro 2er-Team
10'	<p>Spielaufbau auf 3 ohne Rotation</p> <ul style="list-style-type: none"> Seite A → Service von unten hinter der Grundlinie Seite B → Spielaufbau auf 3 mit Manchette, fließende Fang-Wurf-Bewegung und Pass übers Netz (ohne Rotation) Seite B → Rotation nach 3 erfolgreichen Bällen Seitenwechsel der Teams <p><i>Variante</i></p> Nach dem Service auf Seite A ins Feld stehen und den Angriffsball mit Fangen-Werfen oder mit einer Manchette hoch spielen und fangen.	<ul style="list-style-type: none"> Service unten hinter der Grundlinie Spielaufbau auf 3 ohne Rotation 		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs Kids-Volleybälle
10'	<p>Kids Volley Niveau 4</p> Spielregeln Niveau 4: siehe Broschüre «Kids Volley – Spielregeln und Ausbildungsleitfaden»	Spielaufbau auf 3 ohne Rotation		<ul style="list-style-type: none"> Netz längs Kids-Volleybälle

Ausklang

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5'	<p>Sternbalance</p> Im Kreis mit Handfassung, nummerieren auf 2 → auf ein Signal lehnen sich alle 1er langsam nach aussen und die 2er zur Balance nach innen, bis die Arme gestreckt sind → Weiteres Signal: zurück in die Ausgangslage → Wechsel innen/aussen	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsamer ruhiger Abschluss Finden der Balance in der Gruppe 	