

J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 1

Sich verschieben

Autor

Nicole Schnyder-Benoit (Fachleiterin Volleyball)

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 7 – 10 Jährige
 Gruppengrösse 12
 Kursumgebung Volleyball Feld

Zielsetzungen/Lernziele

Orientierung im Raum und auf dem Feld, ökonomische und rhythmische Verschiebung.

Hinweise

Volleyball ist ein dynamisches Spiel, bei dem sich die Kinder in alle Richtungen verschieben müssen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Tatzelwurm tanzt Die Kinder bilden hinter der Lehrperson eine Kolonne. Die Lehrperson bewegt sich zur Musik auf unterschiedliche Art und Weise auf dem Volleyballfeld fort und die Kinder machen es ihr nach: <ul style="list-style-type: none"> - Laufen vorwärts oder rückwärts - Schritte seitwärts - Kreuzschritte - Nachstellschritte 		Laufmusik mit etwa 165-175 bpm
5'	Signallauf Die Kinder bewegen sich im Volleyballfeld, auf ein Signal der Lehrperson folgt eine Bewegungsantwort. <ul style="list-style-type: none"> - Auf Zuruf wird die Gangart gewechselt (siehe oben; Variation: nur auf Linien) - Klatschen = Strecksprung - Pfeifen = sich auf den Bauch/Rücken legen Die Übung möglichst in eine Geschichte verpacken.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Ich und du <i>Füsse jagen:</i> Zwei Kinder versuchen sich gegenseitig auf die Füße zu treten. Treffer auf die eigenen Füße sollen vermieden werden. <i>Gleichgewichtskampf:</i> Zwei Kinder stehen sich in Grätschstellung gegenüber und geben sich die Hände. Jeder versucht, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass beide Füße den Bodenkontakt verlieren. <i>Tipp-Fangen:</i> Zwei Kinder stehen sich bei der Mittellinie gegenüber. Jedes versucht, das andere anzutippen. Wem das gelingt, läuft zur eigenen Grundlinie (ca 6m), ohne dass es vom berührten Kind, welches zum Verfolger wird innerhalb des Volleyball Feldes berührt wird.		

10'	<p>Ballschule nebeneinander</p> <p>Jedes Kind hat einen Ball und versucht für sich, seinen Ball zu werfen und wieder zu fangen, zu rollen oder zu prellen (eigene Möglichkeiten suchen).</p> <p>In Kleingruppen zeigt jedes Kind eine Form vor.</p> <p>Alle versuchen den Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beidhändig zu werfen und nach einer Bodenberührung des Balles wieder zu fangen - Beidhändig zu werfen, mit den Händen eine Linie berühren und den Ball nach einer Bodenberührung wieder zu fangen - Beidhändig zu werfen und direkt wieder zu fangen - Beidhändig zu werfen und nach 1x Klatschen wieder zu fangen - Beidhändig zu werfen und im Sitzen wieder zu fangen 		
15'	<p>Tupfball Spiel:</p> <p>Jedes Kind hält beidhändig einen Ball und versucht, so viele Kinder wie möglich abzutupfen (jedes gegen jedes), die sich im Volleyball Feld bewegen. Abgetupfte Kinder können sich erlösen, indem sie eine Wand berühren.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gangart zur Wand variieren - 3 verschiedene Ballarten: Basketball jagt Volleyball, der den Handball jagt, der den Basketball jagt. 		Pro Kind einen Ball
15'	<p>Ballstafetten miteinander</p> <p>Start hinter der Grundlinie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball wird in der Gruppe transportiert. Das hinterste Kind stellt sich vorne an der Kolonne wieder an: Ball beidhändig übergeben. Passiert der Ball die Mittellinie, rennt die ganze Gruppe bis zur gegenüberliegenden Grundlinie. <p>Varianten: Ball geht Slalom durch die Kolonne, Ball geht oben und unten durch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das erste Kind transportiert den Ball zur ersten Linie, legt ihn dort ab und rennt zurück. Das zweite Kind holt den Ball und legt ihn auf die nächste Linie, ... <p>Gangart und Ablösung variieren.</p>		Pro Gruppe einen Ball
10'	<p>Kasten ausräumen</p> <p>Pro Feldhälfte, welche mit einer Langbank abgetrennt sind befindet sich ein Kasten/Wagen mit Bällen drin. Ein Kind der gegnerischen Mannschaft B räumt den Kasten aus. Die Mannschaft A sammelt die Bälle ein und legt sie wieder in den Kasten/Wagen. Dasselbe geschieht gleichzeitig mit der Mannschaft B, ausgeräumt von A. Welche Mannschaft hat beim Pfiff weniger Bälle im Feld?</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Transportart der gesammelten Bälle variieren - evtl. 2 Kinder, die den Kasten leeren. - Die gesammelten Bälle kommen in einen mobilen Wagen, der von einem Gegenspieler herumgefahren wird. 		Kasten/Ballwagen Verschiedene Bälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Ballkorb</p> <p>Zwei pro Mannschaft geben sich die Hände und bilden einen „Korb“. Die anderen bringen Bälle und stapeln sie im Korb. Wie viele Bälle finden Platz im Korb ohne runter zu fallen?</p>		
	<p>Schlussritual</p> <p>Alle geben sich im Kreis die Hände, gehen in den Kreis hinein, indem sie die Arme heben. Zuerst senken alle gemeinsam die Arme mit einem „Teamschrei“ (Bsp. „Und Tschüss“).</p>		