

J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 2

Vom Rollen zum Werfen

Autorin

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

Differenziertes Rollen und Werfen auf ein Ziel.

Hinweise

Das Rollen des Balles und dann das einhändige Werfen von unten bereiten den Aufschlag von unten vor. Darauf achten, dass bei Rechtshändern der linken Fuss vorne ist.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Pilz Fangis So viele Volleybälle wie Kinder liegen wie Pilze im Volleyball verteilt auf dem Boden. Pro 5 Kinder hat's einen Fänger. - Die Pilze dürfen nicht berührt werden. Ist man gefangen, muss man auf einen Pilz sitzen und kann erlöst werden, wenn man in einen Pilzkorb aufgenommen wird (zwei Mitspielende geben sich um den Gefangenen die Hände). - Jedes Kind versucht auf möglichst viele Pilze zu sitzen, ohne von einem Fänger berührt zu werden. Wird es berührt, beginnt es wieder bei null. Wer schafft es bis 10?		Bälle Bündel
10'	Den Ball rollen... Jedes Kind geht zu einem Ball und bewegt sich auf dem Volleyball Feld: - Rollt den B mit verschiedenen Körperteilen: mit dem Fuss, dem Kopf, der linken und rechten Hand - Das Kind rollt über den Ball und wie ein Baumstamm neben dem Ball mit. - Das Kind rollt den Ball und macht einen Tunnel (rücklings: Spinnenposition, bäuchlings: Krebsposition), durch den der Ball rollt - Das Kind rollt seinen Ball und springt darüber		Pro Kind einen Ball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Miteinander rollen Zwei Kinder mit einem Ball stehen nebeneinander hinter der Grundlinie: Kind A rollt den Ball und Kind B versucht ihn vor der Mittellinie zu stoppen: <ul style="list-style-type: none"> - Mit der Hand - Mit den Händen in Grätschposition - Mit der Stirne von vorne - Mit draufsitzen Zwei Kinder stehen sich mit je einem Ball gegenüber und rollen/werfen sich die Bälle zu: <ul style="list-style-type: none"> - Mit re Hand (li Fuss vorne) - Mit li Hand (re Fuss vorne) - zuwerfen von unten - evtl Service von unten versuchen 		Pro Kind einen Ball
15'	Roll den Schatz Hinter einer Grundlinie befinden sich viele unterschiedliche Bälle, die hinter die andere Grundlinie gerollt werden müssen. Team A ist verteilt hinter beiden Grundlinien und zwischen den 3m-Linien und bilden die Anspielstationen der Bälle. Team B steht verteilt vor den beiden Grundlinien und versucht die Bälle abzufangen. Wie viele Bälle erreichen ihr Ziel?		20 Bälle (verschiedenartig)
15'	Schatzinsel Hinter den Grundlinien des Volleyball-Feldes steht je ein Kasten/Wagen mit vielen unterschiedlichen Bällen drin. Die Kinder holen sich pro Mal einen Ball und werfen ihn von hinter der 3m-Linie in eines der rot/blau gekennzeichneten Kastenteile. Welches Team hat mehr Bälle in seinen Kastenteilen?		Pro Gruppe 15 Bälle (verschiedenartig)
10'	Hut ab Zwei Teams stehen sich auf den Feldhälften gegenüber. Auf der Mittellinie stehen zwei Langbänke mit Konen darauf. Zum Start hat jedes Team gleich viele Bälle. Ziel ist es, die Kone so zu treffen, dass sie beim Gegner auf den Boden fallen.		12 Bälle, Kone

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Pro Team werfen alle gleichzeitig den Ball beidhändig in die Luft. Welcher Ball wird am höchsten geworfen und somit am längsten in Bewegung?		Pro Kind einen Ball
	Schlussritual 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“)		