

J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 3

Prellen

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

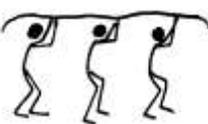
Differenziertes Prellen beid- und einhändig. Ballkontrolle.

Hinweise

Prellen stellt eine elementare Form der Ballbehandlung dar. Obwohl diese im Volleyball Spiel nicht direkt zur Anwendung kommt, ist es doch wichtig, sie zu erlernen. Die Beweglichkeit des Handgelenkes und der Ballkontakt mit der Handfläche sind für Volleyball Techniken zentral (Pass, Angriff).

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Schnelle Schlange Zwei Kinder sind Fänger und ziehen je ein Langseil mit sich. Berührt der Fänger ein anderes Kind, wird dieses als Teil der Schlange auch zum Fänger. Wer wird als letztes gefangen?		2 Langseile
5'	Die Schlange räkelt sich Alle Kinder einer Gruppe halten mit beiden Händen am selben Ort das Seil fest. Ohne das Seil los zu lassen, drehen sich die Kinder einmal um ihre eigene Achse und steigen über das Seil: 2x auf jede Seite		Pro Gruppe ein Langseil
5'	Seil ziehen Zwei Teams ziehen je an einem Seilende und versuchen das andere Team über die Mittellinie zu ziehen.		Pro Gruppe ein Langseil
10'	Achtung hop Die Leiterin lässt in der Mitte des Kreises das Langseil kreisen, während die anderen Kinder über das Seil springen. Wer vom Seil berührt wird, hat eines von 5 Leben verloren (oder löst die Leiterin beim Seilkreisen ab). Variation: zusätzlich wird ein Ball im Kreis der Kinder gehalten, mit dem nicht gesprungen werden darf.		Pro Gruppe ein Langseil 2 Bälle

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Prellspiele Jedes Kind hat einen Ball und prellt ihn beidhändig auf den Boden und <ul style="list-style-type: none"> - versucht möglichst oft unter dem Ball durch zu laufen. - bildet mit den Armen ein Körbchen (Kreis), durch das der Ball fallen soll. Springt er wieder hoch, wird er gefangen - setzt sich in Grätschposition so auf den Boden, dass der Ball dazwischen aufspringt. Ist es möglich, den Ball dann im Stehen zu fangen? 		Härtere Bälle springen besser.

10'	Beidhändig – einhändig Beidhändiges Prellen vor dem Körper hüfthoch, Ball fangen und wieder prellen – bis ein Prellen ohne Unterbruch möglich ist. > Begleite den Ball mit der Hand (nicht schlagen). Einhändiges Prellen vor dem Körper hüfthoch, Ball mit beiden Händen fangen und wieder prellen – bis ein Prellen ohne Unterbruch möglich ist. Variation: in der Fortbewegung		Pro Kind einen Ball
10'	Herr und Hund Kind A gibt den Laufweg (innerhalb des Volleyball Felds) und den Prellrhythmus an und Kind B macht alles genau nach. Anschliessend werden die Rollen getauscht. Variation: nur auf den Linien laufen; variieren zwischen beid- und einhändigem Prellen, sowie zwischen rechts und links.		Pro Kind einen Ball
10'	Balldieb Alle Kinder bewegen sich einen Ball prellend auf dem Feld. 3 Kinder haben keinen Ball und versuchen einen zu erlangen. Wer hat bei Pfiff keinen Ball?		Pro Kind einen Ball
15'	Prellball 2-3 Kinder stehen sich in je einer Feldhälfte gegenüber. Auf der Mittellinie befinden sich Langbänke. Ein Kind prellt den Ball so, dass er in der eigenen Feldhälfte 1-mal den Boden berührt und anschliessend in die andere Feldhälfte springt. Der Ball darf dort 2-mal den Boden berühren, bevor er von einem Kind des gegnerischen Teams gefangen werden muss. Das Kind, welches den Ball geworfen hat, muss die Grundlinie des eigenen Feldes berühren gehen, bevor es wieder mitspielen darf.		Langbänke auf der Mittellinie

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Hallo! Die Kinder stehen im Halbkreis um einen Werfer. Dieser prellt den Ball kräftig auf den Boden und ruft dabei den Namen eines anderen Kindes. Der Werfer rennt darauf, wie alle andern weg. Wer aufgerufen wird, versucht den Ball zu fangen und ruft dabei laut „Hallo!“. Jetzt müssen die andern sofort stehen bleiben. Die Aufgerufene versucht nun den Ball einem Mitspieler zuzuwerfen. Dieser wird Werfer, falls er den präzise geworfenen Ball fangen kann. Wird der Ball nicht gefangen, bleibt der Werfer noch eine Runde.		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“)		