

# J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 4

## Werfen und Fangen 1

### 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

Die Lokalisierung des Balles (Flugbahneinschätzung).

### Hinweise

Beidhändiges Werfen und Fangen sowohl von unten, wie auch von über dem Kopf bereiten die Volleyball Techniken Manschette, resp. Pass vor. Beim Spielen mit Ballonen und Strandbällen erhalten die Kinder Zeit zum Reagieren, da Ballone leicht sind und langsamer fliegen als Bälle. Erfolge beim Treffen und Fangen stellen sich damit leichter ein.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Inselfangen</b> 2-3 Kinder sind mit einem Ball als Fänger gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell wie möglich diesen Ball loszuwerden, indem sie ein anderes Kind berühren. Die Kinder können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie eine Insel (Matte) betreten. Sie dürfen nur so lange auf der Insel bleiben, bis ein anderes Kind die Insel betritt.		6 Matten 2-3 Softbälle
10'	<b>Alaskaball</b> Team A ist im Feld verteilt und muss den von Team B geworfenen Ball möglichst schnell im Reifen „brennen“. Ein Spieler von Team B wirft den Ball und hat so lange Zeit, um von einer Matte zur nächsten zu rennen, bis Team A den Ball gebrannt hat. Team A muss hinter dem Fänger des Balles eine Kolonne bilden und den Ball durch den Tunnel dem hintersten Spieler geben, der mit dem Ball zum Reifen rennt, um ihn in den Reifen zu legen und somit den Lauf zu beenden. Ist der Läufer zu diesem Zeitpunkt nicht auf einer Matte, so muss er zur nächsten Matte zurück. Variante: Alle Spieler von Team B können laufen, müssen aber immer einen Werfer bereit haben.		4 Matten 1 Softball 1 Reifen

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Matten Ball Spiel</b> Jedes Kinderpaar erhält eine Matte und hat einen Ballon, den sie möglichst lange in der Luft zu halten versuchen. - Beide Kinder befinden sich auf der Matte und versuchen den Ballon in der Schwebelage zu halten, indem sie ihn mit verschiedenen Körperteilen anstossen. Wie oft gelingt es? - Nach einer Berührung beider Kinder im Stehen, folgt eine Berührung im Sitzen. Wie oft gelingt es? - Beide Kinder stehen neben der Matte je an einer Querseite und A spielt den Ballon in die Höhe. Die beiden Kinder tauschen die Plätze und B muss den Ballon vor dem Aufprall am Boden erreichen.		Pro zwei Kinder eine Matte und einen Ballon

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Kinder stehen neben der Matte je an einer Querseite und spielen einander den Ballon zu. Zuerst mit Ballon Fangen, dann mit direktem Zurückspielen.</li> </ul>		
15'	<p><b>Bank Volleyball</b></p> <p>Spielanlage: 2 Langbänke werden aufeinander gestellt und auf jeder Seite wird eine Mattenbahn gelegt. Die Schüler bilden Felder aus bestehenden Linien (eher breit und kurz).          Spielgedanke: den Ball so über das Hindernis zu werfen, das er im gegenüberliegenden Feld zu Boden fällt. Der Gegenspieler versucht dies zu verhindern, indem er den Ball fängt. Berührt der Ball die Matte, ist es ein Fehler des Werfers.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Ball dort spielen wo er gefangen wird.</li> <li>- Den Ball ausschliesslich beidhändig, unterhalb der Schulterhöhe mit gestreckten Armen fangen.</li> <li>- Den Ball beidhändig von unten nach oben über die Langbank werfen.</li> </ul>	<p>1 gegen 1</p>	<p>Langbänke, Matten,          Pro 2 Kinder einen Ball</p>
10'	<p><b>Matten Fang Ball</b></p> <p>Im Feld liegen die Matten verteilt (wie beim Einstieg). Zwei Teams, welche unabhängig voneinander im gleichen Feld spielen, haben je 2 Bälle. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Jedes Team sammelt für sich Punkte. Es gibt einen Punkt, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der Ball von einem Mitspieler auf einer Matte stehend gefangen werden kann.</li> <li>- der gefangene Ball beidhändig geworfen wurde</li> <li>- der Ball von einem Mitspieler im Sprung auf einer Matte gefangen werden kann</li> </ul>		<p>6 Matten          4 Bälle</p>
10'	<p><b>Königsball</b></p> <p>Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, er darf untereinander nur abgespielt werden. Es gibt einen Punkt, wenn jemand des Teams auf einer der 3 Matten hinter der Grundline steht und einen geworfenen Ball fangen kann.</p>		<p>6 Matten          1 Ball</p>

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Alle Kinder versuchen gemeinsam die vorhandenen Ballone möglichst lange in der Schwebelage zu halten. Es darf nicht zweimal nacheinander der gleiche Ballon angestossen werden.</p>		<p>Ballone</p>
5'	<p><b>Schlussritual</b></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>		