

# J+S-Kids: Einführung Volleyball - Lektion 9

## Manchette

### Autorin

Ruth Meyer (FAKO)

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 7 – 10 Jährige  
 Gruppengrösse 12  
 Kursumgebung Längsnetz oder Schnur (Höhe: 2.00m), Volleyball Felder (4,5m x 6m)

### Zielsetzungen/Lernziele

Erlernen der Grundtechnik (Position zum Ball und Ballberührung)

### Hinweise

Aus dem beidhändigen Fangen und Werfen mit gestreckten Armen vor dem Körper entwickelt sich das untere Zuspiel, die Manchette. Zuerst wird der selbst angeworfene Ball gepasst, dann der zugeworfene und schliesslich wird miteinander volley gespielt. Zu beachten ist die richtige Position zum Ball: der Körperschwerpunkt des Spielers befindet sich hinter dem Ball, sowie die Ballberührung: der Ball wird vor der Körperlängsachse auf dem mit den leicht aufgedrehten Unterarmen gebildeten Spielbrett gespielt. Durch die Vorwärts-aufwärts Bewegung aus den Beinen geschieht die Impulsgebung (Arm-Rumpfwinkel bleibt nahezu konstant).



### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<b>Erlösefangis mit Volleyballgesten</b> 2-3 Fänger fix, wer gefangen wird, verharrt in einer Volleyballposition. Erlösen durch spiegelbildliches Nachahmen dieser „Statue“		2-3 Bändeli
5'	<b>Ein Ball und wir</b> - Zu zweit im Langsitz mit dem Rücken gegeneinander sitzen: dem Partner den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf übergeben und mit den Händen die Knie/Füsse berühren. Dann den Ball wieder übernehmen. - Zu zweit nebeneinander in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Den Ball nach dem Abheben der Becken unter den Oberschenkeln durchrollen. - 2 Kinder sind sich gegenüber in Liegestützposition, ca 3-4 m Abstand. Sie rollen sich den Ball einhändig zu.		Pro 2er Gruppe 1 Ball

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ball an die Wand</b> - Jedes Kind hat einen Ball, steht mit dem Rücken zur Wand. Wirft den Ball rw. an die Wand, macht eine halbe Drehung und fängt den Ball. - Vor dem beidhändigen Fangen auf Hüfthöhe in die Hände klatschen - beim Aufprall am Boden über den Ball springen und erst dann auffangen		1 Ball pro Kind
5-10'	<b>Manchette im Kreis</b> Die Kinder knien im Kreis. Sie legen eine Hand in die andere und schliessen diese zur Manchette, so dass die Daumen parallel nebeneinander zu liegen kommen. Die Arme werden gestreckt und leicht ausgedreht. Die Leiterperson geht mit einem Ball von Kind zu Kind und drückt den Ball auf die „Manchetten“(Unterarme) der Kinder. Variation: Die Leiterperson wirft den Ball den Kinder leicht zu, welchen sie mit einer Manchette möglichst hoch aufspielen.		1 Ball
5'	<b>Manchette nach Prellball</b> Jedes Kind hat einen Ball, wirft diesen hoch und senkrecht auf, lässt ihn zu Boden fallen und - lässt in der Bereitschaftsstellung (Knie gebeugt und Körpervorlage) den Ball auf die gesteckten Unterarme fallen, - spielt ihn mit einer Manchette hoch, lässt ihn einmal auf dem Boden aufspringen, spielt Manchette usw.		1 Ball pro Kind
5'	<b>Manchette nach Prellball, zu zweit</b> 2 Kinder stehen sich gegenüber, wie oben, nur laufen die Kinder abwechselungsweise unter den Ball und versuchen diesen hoch zu spielen. Variation: Wand oder Netz berühren nach der Manchette.		1 Ball pro 2er Gruppe
5'	<b>Werfen oder nur täuschen:</b> Zu zweit: A wirft den Ball beidhändig von unten nach oben zu B ODER täuscht den Zuwurf nur an. B hält seine Hände auf dem Rücken. Wenn A den Ball wirft, führt B die Arme nach vorne, macht eine Manchette und fängt den Ball. Täuscht A nur an, darf B die Arme nicht nach vorne nehmen. Variationen: - Dasselbe mit Druckwurf, grössere Distanz. - Dasselbe im Knien.		1 Ball pro 2er Gruppe
5-10'	<b>Reifen legen</b> Zwei gegen zwei spielen Ball über die Schnur. Der Ball wird übers Netz geworfen und auf der anderen Seite nach einmal Aufprallen im Reifen gefangen. Kind A hält einen Reifen in den Händen, welcher am Aufprallort des Balles auf den Boden gelegt wird. Nach dem Aufprallen im Reifen fängt Kind B den Ball und wirft diesen zurück zum Gegner. Das Erkennen und Einschätzen der Flugbahn des Balles sowie das Tiefgehen des Kindes mit dem Reifen sind hier zentral. Rollentausch!		Längsnetz 1 Ball pro Feld 1 Reif pro 2er Team
5-10'	<b>Durch den Reifen schlüpfen</b> Zwei gegen zwei spielen Ball über die Schnur. Der Ball wird übers Netz geworfen. Wer den Ball fängt, wirft diesen direkt zurück übers Netz und schlüpft durch einen Reifen, der hinter dem Feld auf dem Boden liegt!		Längsnetz 1 Ball pro Feld 1 Reif pro 2er Team

5-10'	<b>Ball über die Schnur, mit Manchette und Werfen</b> Zwei gegen zwei (oder drei gegen drei) spielen Ball über die Schnur. Der Ball wird übers Netz geworfen. Auf der anderen Seite wird die erste Ballberührung mit einer Manchette gespielt, mit der 2. Ballberührung wird der Ball gefangen und wieder übers Netz geworfen. Zwei Ballberührungen sind obligatorisch.		Längsnetz, 1 Ball,
-------	--	--	--------------------

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Statue formen</b> Kind A formt Kind B zu einer Statue, die eine Manchette ausführt. Nachdem die Leiterperson kontrolliert und korrigiert hat, werden die Rollen getauscht.		
3'	<b>Schlussritual</b> Alle geben sich im Kreis die Hände, gehen in den Kreis hinein, indem sie die Arme heben. Zuinnerst senken alle gemeinsam die Arme mit einem „Teamschrei“ (Bsp. „und tschüss“).		