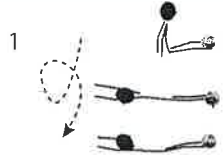
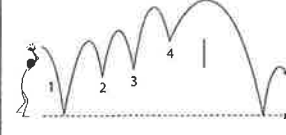
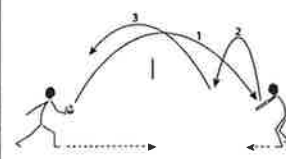
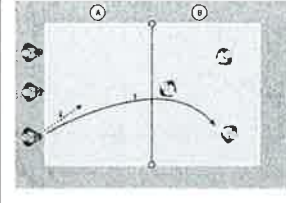


Einleitung

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
5-10'	Koordination und Gymnastik mit dem Ball 1. Im Langsitz den Ball zwischen den Füßen einklemmen. Wer schafft es, sich ohne Ballverlust auf den Rücken, dann auf den Bauch und über den Rücken zurück in die Ausgangsstellung zu drehen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren? 2. In einarmiger Liegestütz-Stellung den Ball um die Stützhand rollen. Variante: Den Ball in einer 8 um die wechselnde Stützhand rollen. 3. Den Ball mit Pass im «Körbchen» über dem Kopf jonglieren → dazwischen eine Berührung mit dem Kopf einstreuen. Wer kann zwischendurch den Ball mit der Schulter, dem Knie oder Fuss aufspielen?	- Körperspannung - Koordination - Rumpfstabilisation - Stützkraft - Ballkontrolle - Koordination - Passjonglage	  	1 Ball pro Kind

Hauptteil

Zeit	Übung	Ziele	Organisation	Material
20'	Stationentraining «Manchette» 1-3 Zweiergruppen pro Station: 1. Zu zweit: Wurf übers Netz → den heranfliegenden Ball mit dem T-Shirt fangen. 2. Zu zweit: A wirft Tennisball übers Netz, B fängt diesen mit einem Pylon, welchen er mit gestreckten Armen zwischen den Händen hält. 3. Zu zweit: A wirft einen Kids-Volleyball übers Netz, B hält einen Swissball vor sich und spielt den Ball damit zurück übers Netz. 4. Zu zweit: A kniet auf dem Boden mit den Händen auf dem Rücken, B steht mit ca. 3m Abstand und einem Kids-Volleyball vor A. Wenn B den Ball zu A spielt, formt dieser so schnell wie möglich die Hände und Arme zu einer Manchette und spielt den Ball zurück. Variante: B täuscht den Wurf an, A versucht nicht darauf hereinzufallen.	Verschiebung hinter den Ball Flugbahneinschätzung, Motivation Präzise Position zum Ball Schnelles Formen des Spielbrettes	   	- Netz längs - Kids-Volleybälle 1-3 Pylonen 1-3 Tennisbälle 1-3 Swissbälle
5'	Spielaufbau im Alleingang Start hinter der Grundlinie: Ball zu Boden prellen (1) → Automanchette (2) → Fang-Wurf-Bewegung (3) → Pass übers Netz (4) spielen. Wer schafft das 5x ohne Fehler?	- Ballkontrolle - Einsatz der gelernten Volleyballgesten		- Netz längs 1 Kids-Volleyball pro Kind
10'	Spielaufbau mit Ballboy/Ballgirl Zu zweit, 1 Ball: Der Ballboy (A) spielt einen einfachen Service von unten aus ca. 2m übers Netz und läuft anschließend unter dem Netz durch auf die andere Netzseite → B macht eine Manchette, welche A mit einer Fang-Wurf-Bewegung annimmt und aufspielt → B spielt mit einem Pass übers Netz. Jeweils Rollenwechsel nach 3 Durchgängen ohne Fehler. - Pro Durchgang: 1 Punkt - Pro Durchgang mit Sprungpass übers Netz: 2 Punkte	- Spielaufbau mit den gelernten Elementen - Ballkontrolle - Teamarbeit zu zweit		- Netz längs 1 Kids-Volleyball pro 2er-Gruppe
10-15'	Alleine gegen 3 - Spielfeldseite A: Service hinter der Grundlinie → alleine im Feld → Ball fangen = 1 Punkt, Ball mit Manchette aufspielen und fangen = 2 Punkte. - Spielfeldseite B: Spielaufbau zu dritt und «Angriff» gegen 1 Spieler. - Bei Fehler im Aufbau von B → kein Punkt für Spieler A, dafür Wiederholung seines Services - Auf der Seite A können 1-3 Spieler nacheinander servieren und alleine gegen Team B spielen. - Rotation nach 4 Services. Wer erreicht wie viele Punkte auf Seite A?	- Service hinter der Grundlinie - Spielaufbau → Teamarbeit - Punkt erzielen im Abschluss gegen 1 Spieler		- Netz längs 1-3 Kids-Volleybälle pro Gruppe