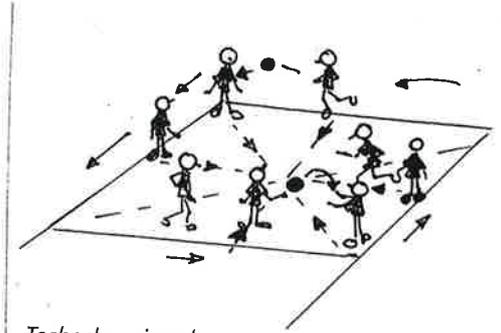


## Einlaufen: Tschechenviereck – eine Konzentrations- und Ausdauerübung

Gruppen von acht Kindern werden gebildet (Vierer- oder Sechsergruppen sind auch möglich). Vier Kinder bilden die Eckpunkte eines Rechtecks (Abstand ca. 6 m). Zwischen ihnen positionieren sich die restlichen vier Kinder. 2 Kinder, die sich im Viereck gegenüberstehen, halten je einen Ball.

- Die Kinder werfen gleichzeitig im Uhrzeigersinn den Ball zum nächsten Kind und versuchen so, den anderen Ball einzuholen.
- Ballweg wie oben. Es wird versucht, die Bälle so regelmässig zu werfen, dass die Kinder, die sich gegenüberstehen, immer gleichzeitig einen Ball besitzen. Nach jedem Wurf tauscht das Kind den Platz durch die Vierecksmitte mit dem Kind gegenüber.



Tschechenviereck

## § Spielregel: Block

Nach einem Block darf der Ball noch von 3 Mitspielern berührt werden. Der Block zählt nicht als Berührung. Der Service darf nicht geblockt werden.

## ☉ Technik Block

- Hüftbreite Ausgangsstellung, sprungbereite Beugung im Kniegelenk, Ellbogen vor dem Körper, Hände in Stirnhöhe, Finger gespreizt
- Nach dem Absprung die Arme direkt über die Netzkante schieben, Finger gespreizt, Handgelenke fest fixiert, Ganzkörperspannung

## 5 Stationen Verteidigung

Vier Schüler pro Gruppe, Lehrperson zeigt die Posten kurz vor.

### Station 1: Linienkampf

A stellt sich auf einer Linie auf. B, C und D warten mit einem Ball. Die Lehrperson spielt A den Ball entlang der Linie zu. A spielt den Ball präzise zur Lehrperson zurück. Bei Ballverlust kommt B an die Reihe. Die Lehrperson passt das Zuspiel dem Niveau des Kindes an und fordert immer mehr!

### Station 2: Monsterblock

A steht in Blockposition am Netz, B steht auf der 3-Meter-Linie hinter A. C und D stehen mit je einem Ball auf der gegenüberliegenden Seite. C wirft den Ball knapp übers Netz, sodass A blocken kann. B nimmt die Bälle, die A im Block nicht erwisch hat, mit Manchette ab. Danach wirft D den Ball. Nach 5 Blöcken wird gewechselt.

### Station 3: Action-Verteidigung

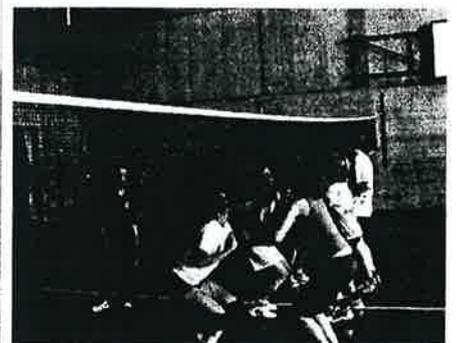
Paarweise eine kleine Matte, A wirft den Ball knapp über den Boden auf die Matte, B versucht mit einem Fisch oder einer Rolle den Ball einhändig noch zu erwischen und hoch zu spielen. Wechsel nach 5 Versuchen.

### Station 4: Smash und Verteidigung

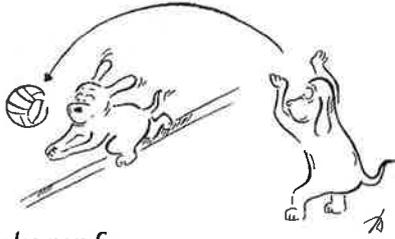
A steht auf dem Kasten und smasht den Ball aus der Hand übers Netz. B steht ca. 6 m vom Netz entfernt im Feld und versucht den Ball zu C zu verteidigen. C fängt/holt den Ball und legt ihn in den Ballwagen. D reicht A neue Bälle. Nach 5 Schlägen wird rotiert.

### Station 5: Service und Verteidigung

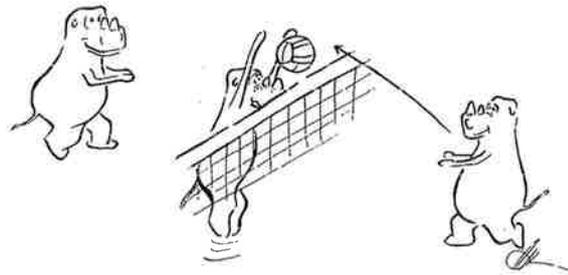
A und D stehen mit einem Ball auf einer Netzseite (Distanz ca. 6 m). A serviert auf B, B nimmt auf C ab, C fängt den Ball. C kommt nun an den Service.



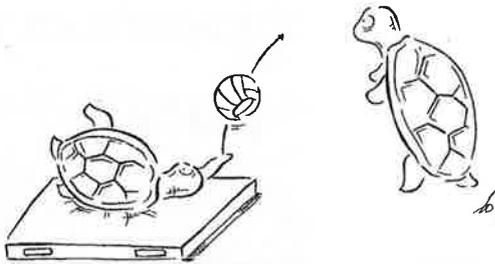
Blockrundlauf



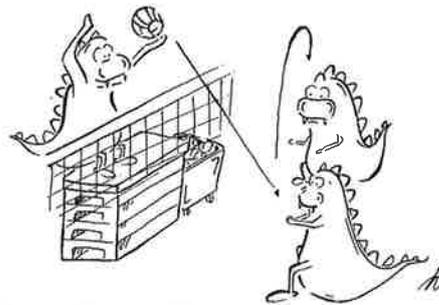
*Linienkampf*



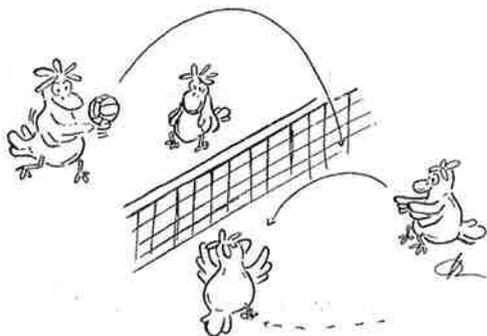
*Monsterblock*



*Action-Verteidigung*



*Smash und Verteidigung*



*Service und Verteidigung*