



Spiel- / Übungsname : Pendellauf

Themenfeld:

Volleyball

Jahrgangsstufen:

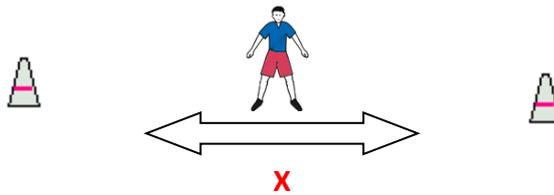
1 bis 6

Material:

2 Pylonen, Kreide / Klebeband

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

2 Pylonen werden im Abstand von 5 Metern aufgestellt.
Innerhalb von 30 Sekunden soll der Schüler im Seitwärtslauf zwischen den Pylonen pendeln. Dabei sollen Kopf, Schultern Hüfte und Knie in Richtung vorne (X) zeigen.



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1 (Jahrgänge 1 und 2): Kinder können in Laufrichtung schauen.

Variante 2: Während der Übung abwechselnd vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen.

Variante 3: Jeweils am Ende einer Bahn die Pylone umrunden bevor wieder zurückgelaufen wird (Körperstellung s.o. bleibt gleich).

Wertung:

Für jede komplett gelaufene Bahn erhält der Schüler/die Schülerin einen Punkt, maximal 10 Punkte.



Spiel- / Übungsname : Aufsetzerball

Themenfeld:

Volleyball

Jahrgangsstufen:

1 bis 6

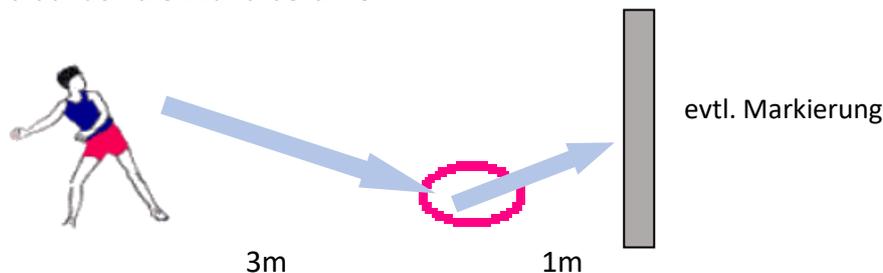
Material:

Tennisball, Reifen

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

Ein Reifen wird 1 m vor einer Wand auf dem Boden festgeklebt. Eine Startmarkierung wird 4 Meter vor der Wand aufgeklebt/aufgezeichnet.

Von der Startmarkierung aus soll ein Ball in den 3 Meter entfernten Reifen geworfen werden und danach die Wand berühren.



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1 (Jahrgänge 1 und 2): Der Abstand zwischen Startmarkierung und Wand wird verkürzt.

Variante 1: Der Abstand zwischen Startmarkierung und Wand wird um (0,5m; 1m) vergrößert.

Variante 2: An der Wand wird eine Markierung in 1,5 Metern Höhe angeklebt über der der Ball nach Verlassen des Reifens die Wand berühren muss.

Wertung:

Jede Schülerin / jeder Schüler hat 10 Versuche, pro Versuch kann man einen Punkt erreichen.



Spiel- / Übungsname : Wurfsprint

Themenfeld:

Volleyball

Jahrgangsstufen:

1 bis 6

Material:

Volleyball, Kreide/Klebeband/Pylone

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

Ein (Volley)Ball wird an einer Markierung von der Schülerin/dem Schüler senkrecht nach oben geworfen, danach wird eine seitliche Markierung in 3 Metern Entfernung umlaufen. Der Ball darf 1x den Boden berühren (aufticken) und muss danach wieder gefangen werden.



3m



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1 (Jahrgänge 1 und 2): Ball darf 2x aufticken, evtl. Laufstrecke verkürzen.

Variante 2: Vergrößern der Laufentfernung auf 4 Meter.

Variante 3: Ball hochpraitschen / hochbaggern.

Wertung:

Jede Schülerin/jeder Schüler hat 10 Versuche, pro Versuch kann man einen Punkt erreichen.



Spiel- / Übungsname : Ball über die Schnur

Themenfeld:

Volleyball

Jahrgangsstufen:

1 bis 6

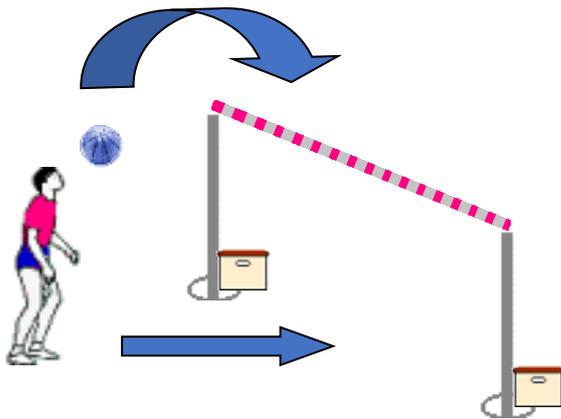
Material:

Volleyball, Absperrband, Befestigung

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):

Auf ca. 2 Meter Höhe wird ein Absperrband aufgehängt (z.B. mit Hochsprungständern), Sicherung (kl. Kästen) beachten.

Der Ball soll von der einen Seite über das Band zur anderen Seite geworfen werden und anschließend wieder aufgefangen werden.



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1 (Jahrgänge 1 und 2): Der Ball darf 1x auf dem Boden aufspringen.

Variante 2: Der Ball darf nur noch oberhalb des Kopfes gefangen werden.

Variante 3: Der Ball darf nur oberhalb des Kopfes geworfen und gefangen werden.

Wertung:

Jede Schülerin/jeder Schüler hat 10 Versuche, pro Versuch kann man einen Punkt erreichen.



Spiel- / Übungsname : Miteinander spielen

Themenfeld:

Volleyball

Jahrgangsstufen:

3 und 4

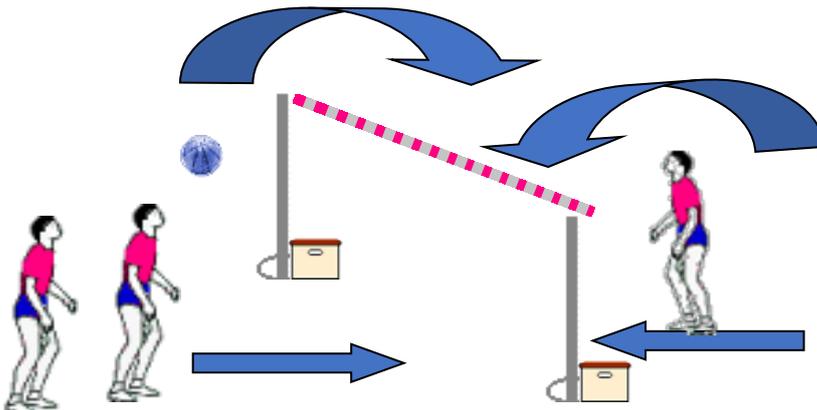
Material:

Volleyball / Softball, Absperrband, Befestigung

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Auf ca. 2 Meter Höhe wird ein Absperrband aufgehängt (z.B. mit Hochsprungständern, Sicherung (kl. Kästen) beachten).

Der Ball soll von der einen Seite von Spieler A über das Band zur anderen Seite geworfen werden und dort vom Mitspieler B anschließend wieder aufgefangen werden. Spieler B wirft den Ball anschließend über die Schnur zu Spieler C. Die Spieler laufen den geworfenen Bällen jeweils hinterher.



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1 (Jahrgänge 1 und 2): Ball über eine Strecke von 3 m zuwerfen mit Nachlaufen, Ball darf auch den Boden berühren.

Variante 2: Der Ball darf nur oberhalb des Kopfes gefangen werden

Variante 3: Der Ball darf nur oberhalb des Kopfes geworfen **und** gefangen werden.

Wertung:

Für jede Überquerung der Schnur innerhalb von 30 Sekunden gibt es einen Punkt, maximal 30 Punkte. Fällt der Ball auf den Boden wird die erreichte Anzahl der Punkte durch 3 geteilt.



Spiel- / Übungsname : Aufschlag gegen die Wand

Themenfeld:

Volleyball

Jahrgangsstufen:

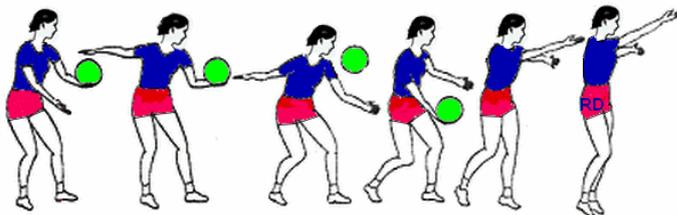
1 bis 6

Material:

Volleyball, evtl Markierung an der Wand in 2 m Höhe

Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskizze):

Ball gegen die Wand werfen (von unten aufschlagen) , aufprellen lassen und mit gegrätschten Beinen über den Ball springen.



Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:

Variante 1 (Jahrgänge 1 und 2): Ball im Schockwurf von unten werfen

Variante 2: Ball mit Aufschlag von unten gegen die Wand schlagen

Wertung:

Jede Schülerin/jeder Schüler hat 10 Versuche, pro Versuch kann man 10 Punkte erreichen.