

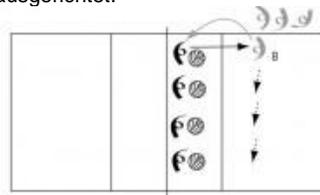
# Lektion

Thema: Volleyball

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Volleyballspiel erleben. Technik des oberen Zuspiels, sowie Service unten erlernen und anwenden.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
20'	Aufwärmen	<p>Würfelbingo</p> <p>Kraftübungen mit dem Ball</p>	<p>Volleyballnetz längs aufstellen.</p> <p>2er-Gruppen bilden. Prinzip erklären und Posten vorzeigen. Gewonnen hat die Gruppe, welche zuerst alle Ziffern auf dem Blatt durchstreichen konnte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpf zu zweit: Liegestützposition, Abstand zum Partner ca. 1 Meter. A und B rollen sich den Ball hin und her. 5x re Hand, 5x li Hand, 10x abwechselnd.</li> <li>- Rücken zu zweit: Bauchlage, Füsse am Boden, Kopf bleibt in der Verlängerung. Den Oberkörper abheben. Wie oft schafft ihr es, denn Ball hin und her zu rollen, ohne dass der Oberkörper und Arme/Hände den Boden beführen?</li> <li>- Gesäss alle zusammen Alle TN legen sich nebeneinander: Rückenlage, Beine angewinkelt, Füsse aufgestellt. Auf ein Kommando heben alle das Gesäss an, sodass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Die LP rollt den Ball durch den langen „Tunnel“ und schliesst hinten an der Reihe an. Der nächste TN steht auf, gibt das Kommando, rollt den Ball unter dem Tunnel durch und schliesst hinten an usw. bis alle einmal dran waren.</li> </ul>	<p>Volleyballnetz</p> <p>Würfel</p> <p>Kopien Würfelbingo</p> <p>Volleybälle</p>	<p>Kraftübungen zu zweit machen oft Spass. Trotzdem soll auf die korrekte Ausführung geachtet werden.</p> 
40'	Hauptteil	<p>1 mit 1 übers Netz</p> <p>Manchettenparcours</p>	<p>A und B spielen sich den Ball so oft wie möglich über das Netz zu. Der Ball wird mit einer fließenden FangWurf-Bewegung über dem Kopf zugespielt. Welchem Zweierteam gelingt dies 10x ohne Fehler? Welches Zweierteam schafft 10 Pässe ohne Unterbruch? Rotation im Gegenuhrzeigersinn, Wiederholung in neuer Besetzung.</p> <p>Variation: Zusatzaufgabe: Nach jedem Zuspiel das Netz berühren und wieder auf die Ausgangsposition zurück.</p> <p>Spieler B kommt von der Seite her ins Spielfeld und spielt den vom Netzspieler A zugeworfenen Ball mit Manchette zurück. Nach dem Spielen verschiebt sich Spieler B nach links und spielt den nächsten Ball mit Manchette zurück. Wer schafft es in 3 Durchgängen am meisten Bälle präzise auf den Spieler am Netz zurückzuspielen?</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Markierungen die Verschiebung steuern (Zick-Zack-Kurs).</li> <li>- Bälle werden von den Netzspielern abwechslungsweise kurz und lang geworfen.</li> <li>- Die Netzspieler können den Schwierigkeitsgrad durch schwieriges Anwerfen erschweren.</li> </ul>	<p>Volleybälle</p> <p>Markierungen</p>	<p>Knotenpunkte Pass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dreieck: Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck.</li> <li>- Körbchen: Ball mit den ersten zwei Gliedern der 10 Finger spielen.</li> <li>- Bidon: Die Hände befinden sich oberhalb und vor der Stirne.</li> <li>- Knie: Hüftbreit stehen und den Ball aus den Knien spielen.</li> <li>- Lampe: Immer zum Partner ausgerichtet.</li> </ul> 

		<p>Einführen Service</p> <p>2 mit 2</p> <p>2 gegen 2</p> <p>Liga Spiel</p>	<p>1. Service gegen die Wand. 2. A serviert über das Netz, B fängt den Ball und serviert zurück.</p> <p>Pro Seite stehen zwei Spieler. Es wird immer auf drei gespielt bevor der Ball die Spielseite wechselt. Welches Spielfeld schafft es zuerst 5x ohne dass der Ball den Boden berührt hin und her zu spielen. Der Ball kann direkt abgenommen werden oder über dem Kopf gefangen und von dieser Position gespielt werden.</p> <p>- Spielbeginn mit einem Service unten - Es wird immer auf drei gespielt - Beidhändig über dem Kopf werfen oder oberes Zuspiel</p> <p>Erschwerung: - Der Ball darf pro Spielseite nur noch einmal gefangen werden. - Der Ball, der über das Netz gespielt wird, muss als oberes Zuspiel gespielt werden. - Das Fangen des Balles ist untersagt.</p> <p>Regeln gemäss dem Spiel 2 gegen 2. Ein Spiel dauert 3 Minuten. Die Sieger dürfen ein Feld aufsteigen, die Verlierer steigen ein Feld ab.</p>		<p>Knotenpunkte Service</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendel: Der Schlagarm ist während der Ausführung gestreckt.</li> <li>- Polster: Der Ball wird mit der unteren Handhälfte gespielt.</li> <li>- Mit der anderen Hand wird der Ball leicht aufgeworfen.</li> </ul> <p>Ausgangsposition: Beide in der Abnahme. Passeur: Wenn möglich sollte der zweite Ball zum Passeur gespielt werden.</p>
15'	Ausklang	<p>Ballmassage zu zweit</p> <p>Was esse ich zum Frühstück?</p>	<p>Während Musik läuft, beginnt die Massage beim rechten Fuss, geht über das Bein, Po, Rücken, Nacken, Schultern, Arme, Finger auf die andere Seite und endet beim linken Fuss. Ist das Musikstück zu Ende, wird gewechselt und das Musikstück noch einmal abgespielt. Endet man zu früh beim linken Fuss, kann erfragt werden, wo noch einmal massiert werden soll.</p> <p>Jeder TN stellt sein typisches Frühstück vor und schreibt es auf ein Papier. (Evtl. Essen und Getränke getrennt.) Die TN erstellen anschliessend eine „Frühstücks-Rangliste“. Mögliche Kriterien: Welches Frühstück ist das beliebteste, gesündeste, schnellste oder preiswerteste? Gibt es gesündere Varianten/Alternativen?</p>	<p>Volleybälle Musik Dünne Matten</p> <p>Papier Stifte</p>	<p>Nicht auf der Wirbelsäule massieren.</p>