

PHSG / BSp Sek.I		<b>Lektionsprparation</b>			<b>Ort:</b>	
Name: Wicki	Vorname: Michael	Lektions-Nr.:	Real:	Sek.:		
Datum:	Zeit:	Ort:	Klasse:	Anzahl	Md: Kn:	

- LZ 1: Flugbahnen richtig einschätzen und sich korrekt unter den Ball verschieben  
 LZ 2: Den Ball mindestens 10 Sekunden ohne Bodenkontakt in der Luft halten

Inhalt: - Aufwrmform im Volleyball  
 - Zehnfingerpass  
 - Manchette  
 - Spielformen

**Grundsätze im Volleyball:**

Volleyball ist auf der Sek1- Stufe innerhalb der grossen Sportspiele das anspruchsvollste Spiel zum Unterrichten.

**Gründe:**

- Volleyball ist technisch sehr herausfordernd
- Grosser Zeitdruck, weil der Ball nur kurz in der Luft ist
- Langeweile, da lange Ballwechsel nur selten auftreten
- tiefe Intensität

**Lösungsansätze:**

- Spielformen mit möglichst vielen Ballkontakten
- Fangen des Balles (1-2x pro Ballwechsel) erlauben
- technische Fehler durchlassen
- Netz eher hoch hängen, damit der Ball länger in der Luft ist
- Das Anspiel vereinfachen ( 10 Fingerpass, nur Anspiel von unten,...)
- Intensität mit Zusatzaufgaben erhöhen (Bsp. die Wand berühren, um Malstab laufen)

t	SF LZ	Lektionsgliederung Didakt.-meth. Überlegungen	Material, Hinweise
0	GA	<b>1. Aufwärmen</b> Ball über die Schnur: 3:3 - Spiel gegeneinander auf Punkte - Ball darf nie auf den Boden fallen - keine Schritte mit dem Ball - mit dem Ball nicht abspringen --> nach dem Wurf eigene Wand berühren --> wenn ich einen Fehler mache: Wand der Gegner berühren  Variation: --> nach dem Wurf eigene Wand berühren + mit Brust auf den Boden	- Volleyballnetz - Volleybälle
5	PA	<b>2. Kräftigen mit Volleyball:</b> - Liegestützposition: Ball hin und her werfen - Rumpfbeugenposition: Ball mit Zehnfingerpass hin und her	
8	PA  GA  PA	<b>3. Zehnfingerpass</b> ● Ball wird von A welcher um die eigene Achse rotiert, auf den Boden gehauen. B muss sich entsprechend verschieben und den Ball mit einem Zehnfingerpass oder Kopfball zurückspielen. - A sagt jeweils Kopfball oder Zehnfingerpass - Wechsel der Positionen  ● Spiel 3:3 - 1ter Ball fangen - Pass zu Spieler am Netz - Zehnfingerpass möglichst parallel zum Netz - Zehnfingerpass übers Netz Variation: ganzes Team muss um den Malstab, wenn der Ball übers Netz Gespielt wurde.  ● Zehnfingerpass üben - Zwei Spieler verschieben sich seitlich - Der Ball wird zuerst sich selbst hochgespielt und dann zum Partner	- Ausrichtung zum Ball - richtige Position der Hände: über der Stirn - mit allen Fingern - Metapher: Beten  - Spiel auf 3 - Spielverständnis  - entlang des Badmintonfelds
25	PA GA L+K GA	<b>4. Manchette</b> L oder S steht auf einer Seite des Netzes und spielt die Bälle von unten den S zu. Die S bekommen folgende Aufgaben: a) Ball zwischen Beinen durchlassen b) Manchette zu vorderem S am Netz c) Manchette gemeinsam besprechen, Haltung der Hände? d) Abnahme mit Manchette zu vorderem S am Netz, dieser spielt sich selber einen 10 Fingerpass auf die Seite und fängt dann den Ball.	- Körper hinter dem Ball - aus den Beinen - gestreckte Arme - keine Armbewegung  Manchette selber ausprobieren lassen, ohne Input des Leiters
35	GA	<b>5. Spiel 2:2 oder 3:3</b> - auf 3 Spielen: Volleyballgeste, Ball fangen und zuwerfen, 10 Fingerpass übers Netz - wenn Ball übers Netzt gespielt, müssen alle 3 S die eigene Wand berühren	
40	GA	<b>6. King of the Court</b> - Spiel 2:2 oder 3:3 - 3 Teams pro Feld - 1 Team auf der Kingseite, 2 Teams auf der Aufschlagseite - Das Team, dass den Fehler macht muss hinter der Aufschlagseite warten. - Spiel auf 3, 1mal darf der Ball gefangen werden	