

## Schnupperstunde Volleyball in Grundschulen

Referent: Matthias Polkähn

Telefon: 05551-911511, Mobil: 0163-1450776,

E-Mail: matthias-polkaehn@t-online.de

Organisatorisches: 2 Klassen (ca. 35 Schüler), 20 Bälle, 2 Volleyball-Übungsleiter, Baustellenband von Korb zu Korb spannen (o.ä.), Handzettel mit Infos über Trainingszeiten, Verein und Ansprechpartner, eine Schulstunde à 45 Minuten (*Nettozeit: 35 min*)

1. Aufwärmen: Stehbock-Laufbock (*4 min*)
2. Demonstration „Pritschen“ und Leitbild mitgeben: Wichtigste Impulse sind „Hände oben und offen“ (*3 min*)
3. Übung Pritschgefühle (*5 min*)  
Zu zweit an der Wand: A kniet mit Blickrichtung Wand und hält in Pritschhaltung den Ball. B soll den Ball leicht in die Hände drücken, nachdem er loslässt, soll A den Ball nach oben „herauschnellen“ lassen. B soll immer wieder Handhaltung korrigieren. Wechsel nach 10 Bällen.

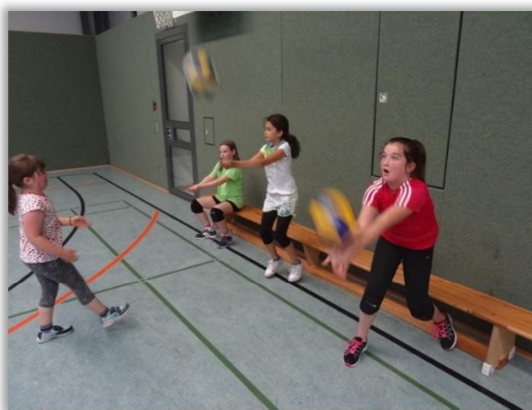


4. Übung Eigenanwurf –Pritsch – Auffangen (5 min)

Zu zweit am Baustellenband: A wirft sich selbst den Ball von unten an und pritscht ihn übers Netz/Band zu B. B fängt auf. Dann führt B dieselbe Übung aus.

5. Demonstration „Baggern“ und Leitbild mitgeben: Wichtigster Impuls „Spielbrett“ und „tiefe Ausgangsposition“. „Spielbrett“ wird bei allen Schülern kontrolliert, indem der Ball auf die überstreckten Unterarme gedrückt wird. (4 min)

6. Übung zum Spielbrett: A im Kniestand vor B, A hat sein Spielbrett gebildet. B steht vor ihm und wirft aus kurzer Entfernung auf das Spielbrett, Ball soll nach oben vorne gebaggert werden! Oberkörper leicht vorderlastig! Nach 10x wechseln! (5 min)



7. Übung Unterhandwurf – Baggern (4 min)

Zu zweit am Baustellenband: A wirft den Ball mit einem Unterhandwurf im Bogen zu B, B läuft hinter den Ball und baggert zurück. Wechsel nach 10x!

8. Übung Ball volley spielen (3 min)

Zu zweit am Baustellenband: Der Ball soll solange wie möglich hin- und her gespielt werden. Ballkontakte in Folge zählen!

9. Abschlussbesprechung: Handzettel verteilen! (2 min)