Projekt „Volleyballschnuppertag 08.11.2016 Grundschule Winsen (Aller)“

Station 1: Werfen und Fangen

1. Wirf den Ball hoch. Klatsche einmal in die Hände (vor dem Körper, hinter dem Körper, über dem Kopf, zwischen den Beinen) und fange den Ball wieder auf ohne, dass der Ball auf den Boden fällt.

2. Wirf den Ball hoch. Kannst du zwei-, drei-, vier, …-mal in die Hände klatschen und den Ball dann wieder fangen ohne, dass er auf den Boden fällt? (Variation wie bei 1. vor dem Körper, hinter dem Körper, über dem Kopf, zwischen den Beinen)

3. Wirf den Ball hoch. Kannst du einmal den Boden berühren und den Ball fangen, bevor er ein zweites Mal aufprellt.

4. Wirf den Ball hoch. Setze dich einmal hin, stehe wieder auf und fange den Ball, bevor er ein zweites Mal aufprellt.

5. Wirf den Ball hoch. Kannst du den Ball hinter dem Rücken fangen? (Variation: Wurfhöhe steigern)

6. Wirf den Ball hoch. Mache eine halbe (Variation: ganze) Drehung und fange den Ball auf.

7. Wirf den Ball hoch. Versuche deine Hände, wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, sofort auf den Ball zu legen, sodass der Ball auf dem Boden liegen bleibt.

8. Wird den Ball hoch. Lege dich so auf den Bauch, dass der Ball auf deinem Po landet.

9. Wirf den Ball hoch. Versuche im selben Moment in die Hände zu klatschen, wenn der Ball den Boden berührt. (Variation: Wurfhöhe steigern)

10. Wirf den Ball hoch. Versuche den Ball so zu werfen, dass er im Reifen landet. (Variation: Außerhalb vom Reifen werfen und fangen, wenn man im Reifen steht.)

Station 2: Reifen-Koordination

1. Laufe zügig durch die Reifenbahn. Jeder Reifen darf beim Laufen nur einmal berührt werden. (2-3 Durchgänge)

2. Laufe zügig durch die Reifenbahn. Jeder Reifen soll beim Laufen zweimal berührt werden. (2-3 Durchgänge)

3. Laufe zügig durch die Reifenbahn. Jeder Reifen soll beim Laufen dreimal berührt werden (2-3 Durchgänge)

4. Laufe zügig durch die Reifenbahn. Jeder Reifen soll beim Laufen einmal berührt werden. Strecke bei einer Ringfarbe deiner Wahl die Arme nach oben, danach wieder normal weiterlaufen.

5. Laufe zügig durch die Reifenbahn. Jeder Reifen soll beim Laufen einmal berührt werden. Strecke beim gelben Reifen die Arme nach oben.

6. Laufe zügig durch die Reifenbahn. Jeder Reifen soll beim Laufen einmal berührt werden. Strecke weiterhin die Arme beim gelben Reifen nach oben und beim braunen Reifen die Arme zur Seite.

7. Laufe zügig durch die Reifenbahn. Jeder Reifen soll beim Laufen einmal berührt werden. Strecke weiterhin beim gelben Reifen die Arme nach oben, beim braunen Reifen die Arme zur Seite und beim pinken Reifen die Arme nach vorne.

Station 3: Rundlauf

Stellt euch in zwei Reihen hintereinander auf. Das Netz ist wischen euch.

1. Werft den Ball über das Netz zu dem Kind, das auf der anderen Seite steht. Der Ball soll so über dem Kopf/Stirn mit zwei Händen geworfen werden, dass du ihn sehen kannst. (Bilde mit den Händen ein kleines Fenster). Stelle dich wieder an. (Optional: Wie oft schafft ihr es den Ball hin- und her zu werfen ohne, dass er herunterfällt?)

2. Werft den Ball weiter über das Netz zu dem Kind auf der anderen Seite. Das Kind auf der anderen Seite versucht nun ebenfalls den Ball über dem Kopf/Stirn zu fangen. Du sollst den Ball vor dem Fangen durch das kleine Fenster deiner Hände anschauen. (Optional: Wie oft schafft ihr es den Ball hin- und her zu werfen ohne, dass er herunterfällt?)

3. Werft den Ball weiter über das Netz zu dem Kind auf der anderen Seite. Berühre nun einmal vorsichtig das Netz und stelle dich dann wieder hinten an. ((Optional: Wie oft schafft ihr es den Ball hin- und her zu werfen ohne, dass er herunterfällt?)

4. Werft den Ball weiterhin über das Netz zu dem Kind auf der anderen Seite. Berühre einmal das kleine Hütchen und stelle dich wieder hinten an. (Optional: Wie oft schafft ihr es den Ball hin- und her zu werfen ohne, dass er herunterfällt?)

5. Werft den Ball weiter über das Netz zu dem Kind auf der anderen Seite. Lauf anschließend auf die andere Seite und stelle dich dort wieder an. (Optional: Wie oft schafft ihr es den Ball hin- und her zu werfen ohne, dass er herunterfällt?)

Station 4: Luftballons

1. Versuche einen Luftballon in den gegenüberliegenden Kasten zu bringen ohne, dass er den Boden berührt. Du darfst ihn mit allen Körperteilen berühren, aber nicht festhalten.

2. Spielt gegeneinander in einer Staffel. Das Team welches die meißten Luftballons überbracht hat gewinnt.

Station 5: Pritschen

1. Halte die Arme oberhalb der Stirn. Spreitze die Finger und klappe die Handgelenke leicht nach hinten. Zeigefinger und Daumen bilden ein Dreieck. Die Handflächen werden nun leicht zu einem Körbchen gewölbt. Beine stehen in einer Leichten Schrittstellung. Dies ist die Pritschhaltung.

2. Nimm dir einen Ball und versuche ihn in der Pritschhaltung über der Stirn zu halten.

3. Wirf nun den Ball leicht nach oben und fang ein in Pritschhaltung wieder auf

4. Stell dich vor eine Wand (2m). Wirf dir deinen Ball an und pritsche ihn an die Wand. Versuch ihn anschließend wieder aufzufangen.

Station 6: Spielen

Spielt gegeneinander Ball über die Schnur

- Der Ball muss in das gegnerische Feld geworfen werden um einen Punkt zu erzielen.
- Er darf nicht in dem eigenen Feld aufkommen
- Der Ball muss möglichst schnell weiter geworfen werden.
- Spielt den Ball dreimal.

= Ein Kind steht am Netz, in der Mitte. Werft den 1. gefangenen Ball zu diesem Kind.

= Der „Netzspieler“ wirft dann diesen Ball hoch, nach links, oder rechts. Von dort kann er über das Netz geworfen werden