

Sekundarstufe – Safety first Lektion – Woche 3

Wir lernen die «Box» kennen mit einem Sportgerät

Während dieser Lektion lernen die SuS eine Rückschlag-sportart kennen ohne Körperkontakt und integrieren erstmals wieder ein Sportgerät. Übungen zum genauen Passen und Einschätzen der Flugbahn bilden einen wichtigen Teil des Unterrichts. Um sich der Sportart Volleyball anzunähern, üben die SuS den 10 Fingerpass isoliert und in einer Spielform.

Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.-9. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben/Anwenden
- Umgebung: Sporthalle

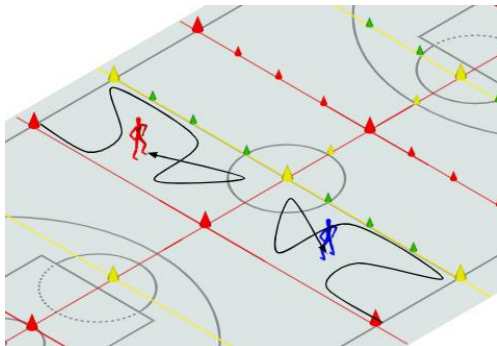
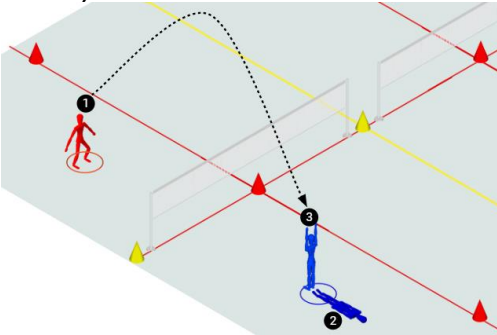
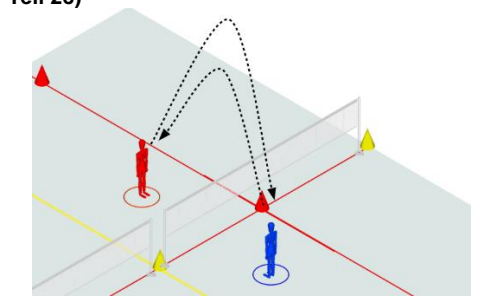
Lernziele:

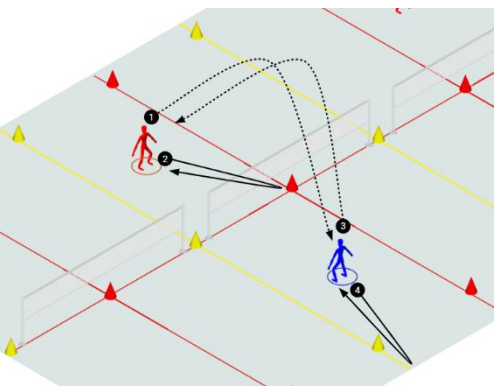

- Die SuS lernen die Flugbahn des Balls einschätzen.
- Die SuS üben mit ihrem Partner/ihrer Partnerin präzises Werfen und zuverlässiges Fangen.
- Die SuS verstehen das Rückschlagspiel-Prinzip
- Die SuS wissen wie ein 10 Finger Pass geht und üben diesen.

Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern und zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfeld, Postenunterricht) bei konstanten 2er Gruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einsftieg	<p>5' Längsnetz aufstellen (je nach Möglichkeit bereits bevor die SuS eintreffen)</p> <p>Zum Lektionseinstieg treffen sich die SuS in ihren Boxen.</p> <p>Frage an SuS: «Welche anderen Rückschlagspiele kennt ihr?» (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash, Indica→ überall wo der Ball meist über ein Netz hin und her gespielt wird)</p> <p>Es wird mit Schnurball (Ball über die Schnur) gestartet und dann in eine einfache Form von Volleyball übergegangen. Beim Volleyball steht heute der 10 Finger Pass (10FP) im Fokus. Das wichtigste Prinzip bei Rückschlagsportarten ist: Der Ball darf nie auf den Boden fallen (resp. bei Tennis & Tischtennis max. einmal auf dem Boden aufkommen)!</p>	<p>Alle SuS stehen in ihrer Zone</p> 	<p>Volleyballnetz längs (Höhe 2.10m, je nach Niveau auch tiefer)</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Teil 1: Spiegelbilder</p> <p>Zwei SuS (Rot und Blau) stellen sich vis-à-vis auf. Rot beginnt einen Weg zu rennen und Blau probiert den Weg im Sinne eines Spiegelbildes nachzumachen. Beide SuS richten ihren Blick immer zum Netz. Somit kann die Verschiebung seitwärts (links/rechts), vorwärts oder rückwärts erfolgen</p> <p>➔ Die Bewegungen dürfen nur innerhalb der eigenen Box stattfinden, Seitenlinien der Boxen müssen respektiert werden!</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nicht spiegelbildlich, sondern die Bewegung in die tatsächliche Richtung nachmachen - Tempowechsel einbauen - Einbeinig hüpfen statt rennen - Dazu mit dem Volleyball prellen 		<p>Für Variation: 1 Volleyball pro SuS</p>
	<p>8' Teil 2: Aufgaben Werfen/Fangen zu zweit</p> <p>a) Rot steht auf der hinteren Grundlinie seiner Box; Blau positioniert sich beliebig in seiner Box; Rot wirft den Ball so präzise, dass Blau den Ball fangen kann möglichst ohne sich zu bewegen; Blau rollt den Ball unter dem Netz durch zurück → ca. 5x dann Rollenwechsel ACHTUNG: Es gilt noch immer: Der Ball darf nicht auf den Boden fallen! (also auch wenn der Wurf nicht perfekt ist, trotzdem immer versuchen zu fangen)</p> <p>b) Rot & Blau stehen einander vis-à-vis ca. 2m Abstand vom Netz; Rot wirft den Ball möglichst hoch und präzise zu Blau; sobald der Ball die Hände von Rot verlässt, legt sich Blau so schnell wie möglich auf den Rücken, steht wieder auf und fängt den Ball (ca. 3x pro Person) Variation: Auf den Bauch statt auf den Rücken legen</p> <p>c) Rot & Blau haben beide einen Ball und versuchen sich diesen gleichzeitig übers Netz zuzuwerfen. Die SuS versuchen den Ball ihres Gegenübers zu fangen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurfart vorgeben (einhändig/beidhändig, gute/schlechte Hand, über Kopf/von unten) - Alle vier Aufgaben können auch als Wettkampfformen durchgeführt werden: Entweder mit begrenzter Zeit (so viele Wiederholungen wie möglich) oder mit einer bestimmten Anzahl (welche Gruppe schafft zuerst 10x) <p>Ziel: Absprache zwischen Rot & Blau: Entweder Flugbahnen abstimmen (Höhe) oder nebeneinander stehen und verschieben.</p>	<p>Teil 2 b)</p>  <p>Teil 2c)</p> 	<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p> <p>1 Volleyball pro SuS</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Schnurball: 1 mit 1</p> <p>Die beiden PartnerInnen bestimmen die Mitte des eigenen Feldes und merken sich auch die Mitte des Partnerfeldes.</p> <p>Die beiden PartnerInnen werfen sich den Ball so übers Netz zu, dass die andere Person den Ball fangen kann. Nach jedem Wurf rennt der Werfer/die Werferin zu einer beliebigen Ecke seiner Box, berührt diese mit der Hand und kehrt anschliessend in die Mitte seines Feldes zurück.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Ziel ist es möglichst präzise auf die Mitte des Partnerfeldes zu treffen und den Wurf in seiner Geschwindigkeit und Höhe so anzupassen, dass der Partner/die Partnerin eine realistische Chance hat den Ball zu fangen. → Fällt der Ball runter, gehen die beiden PartnerInnen zum Netz (je ca. 1m Entfernung zum Netz) und Rollen sich den Ball in einer Liegestützposition 10x hin und her. <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nicht eine beliebige Ecke berühren, sondern immer die nächste Ecke im Uhrzeigersinn (z.B. vorne links, vorne rechts, hinten rechts, hinten links etc.). - Wurf geht nicht zur Feldmitte, sondern in die vordere Hälfte des Feldes (kurze Würfe). Entsprechend ist auch die Ausgangsposition in dieser Feldhälfte. Der Werfer/die Werferin berührt dann abwechselungsweise die hinteren Ecken (1x links, 1x rechts). <ul style="list-style-type: none"> → Dasselbe von der hinteren Feldhälfte aus (lange Würfe). - Wettkampfform: Über eine bestimmte Zeit (LP stoppt z.B. 3min.) so viele Würfe aneinander wie möglich. Wenn der Ball runterfällt, muss die 2er Gruppe wieder bei 0 beginnen. Welche Gruppe schafft am meisten Würfe? 		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>
	<p>10' Einführung 10 Finger Pass</p> <p>LP zeigt zuerst einen 10FP vor (ohne Kommentar/Erklärung), damit SuS überhaupt wissen, was damit gemeint ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Aufgabe: Sich den Ball gegenseitig so hoch wie möglich übers Netz zuspielen (Distanz zum Netz ca. 1m) <p>Frage an SuS für die Übung: «Was ist wichtig, damit der 10FP möglichst hoch gespielt werden kann?»</p> <p>Stufe 1: Aufwerfen, 10FP, PartnerIn fängt den Ball</p> <p>Stufe 2: Aufwerfen, 10FP direkt hin und her (ohne den Ball zu fangen)</p> <p>Nach dem Ausprobieren: Kurze Erarbeitung der wichtigsten Knotenpunkte im Plenum (max. 2-3 Punkte auswählen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körbchen / Dreieck (Daumen & Zeigefinger) über der Stirn - Daumen zeigen zum Gesicht und nicht nach vorne - Ganzkörperstreckung (aus den Beinen stossen) - Fussstellung parallel oder leichte Schrittstellung - Ausrichtung Schultern (in die Richtung wo der Ball hin soll) - Ball spicken und nicht tragen 		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
	<p>Wettkampfform 10FP: So viele 10FP wie möglich übers Netz ohne das der Ball auf den Boden fällt (Distanz zum Netz ca. 1m), LP stoppt ca. 2min, mehrere Durchgänge</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distanz zum Netz vergrössern 		
Ausklang	<p>7' Abschlusspiel</p> <p>Die SuS spielen neu 2 mit 2. Sie stellen sich zu zweit auf einem Feld auf und spielen immer abwechselungsweise einen Pass. Sobald die erste Person gespielt hat, geht sie zur Seite und macht der zweiten Person Platz.</p> <p>Welche 4er Gruppe schafft am meisten Pässe ohne das der Ball den Boden berührt?</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeder zweite oder dritte Pass darf noch gefangen werden - Person, die den Pass gespielt hat, muss mit dem Fuss eine Ecke berühren gehen 		1 Volleyball pro 4er Gruppe
Hausaufgaben	<p>10FP üben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit einem beliebigen Ball zu Hause gegen eine leere Wand 10FP spielen - Stufe 1: Aufwerfen, 10FP, Ball fangen - Stufe 2: Aufwerfen, 10FP, direkt weiterspielen (so viele 10FP aneinander wie möglich) - Die Pässe sollen möglichst hoch sein → im Optimalfall draussen gegen die Hauswand üben, dann ist nach oben keine Decke im Weg! <p>Regeln Volleyball recherchieren (im Internet oder bei Eltern, Geschwister, Freunden etc.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wann gibt es einen Punkt im Volleyball? <ul style="list-style-type: none"> • Wenn der Ball im gegnerischen Feld zu Boden fällt • Wenn der Gegner den Ball ins Netz oder ins Aus spielt (beim Anspiel oder im Spiel) • Wenn das gegnerische Team den Ball mehr als 3x berührt bevor der Ball das Netz überquert • Wenn eine Person des gegnerischen Teams den Ball 2x nacheinander berührt • Wenn der Gegner beim Anspiel mit dem Fuss die Grundlinie berührt/übertritt • Wenn der Gegner das Netz berührt • Wenn der Gegner die Mittellinie übertritt <p>Bei einem technischen Fehler des Gegners (Schiedsrichterentscheid)</p>		<p>Beliebiger Ball</p> <p>Internet, Eltern, Geschwister, Freunde, etc.</p>