

## Mittelstufe – Safety first Lektion – Woche 4

### Wir lernen die «Box» kennen mit einem Sportgerät

Während dieser weiterführenden Lektion nähern sich die SuS der Sportart Volleyball. Als erstes technisches Element wird der 10 Finger Pass eingeführt und geübt. Angewandt wird das Gelernte in einer 1 gegen 1 Spielform.

#### Rahmenbedingungen

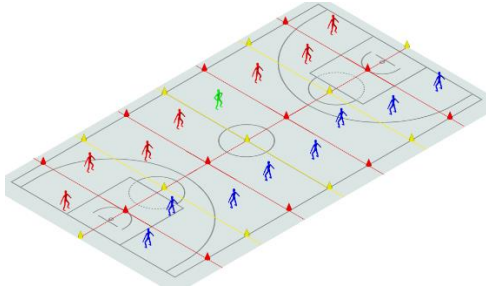
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.-6. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben/Anwenden
- Infrastruktur: Sporthalle (Einfachhalle)

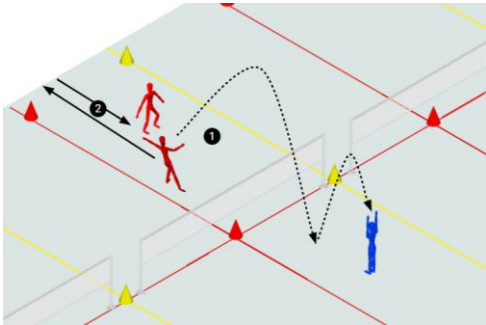
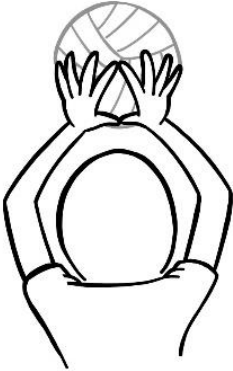
#### Lernziele:

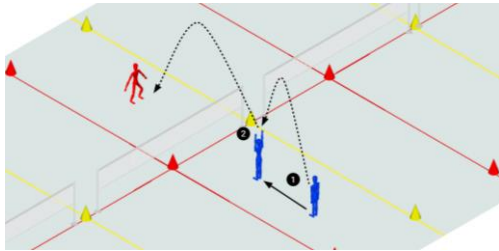
- Die SuS können die Flugbahn eines Balls einschätzen und sich entsprechend sinnvoll im Feld positionieren.
- Die SuS können im Spiel 1 gegen 1 «Löcher» im gegnerischen Feld erkennen und den Ball taktisch geschickt ins andere Feld werfen.
- Die SuS können einen 10 Finger Pass 5x für sich selber hochspielen und kennen die wichtigsten Knotenpunkte dieser Technik.

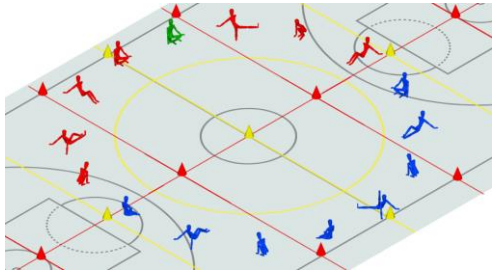
#### Schutzmassnahmen

- 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
Einstieg	<p><b>5' Längsnetz aufstellen</b> (nach Möglichkeit bereits bevor die SuS eintreffen)</p> <p>Zum Lektionseinstieg treffen sich die SuS in ihren Boxen. Zur besseren Orientierung können die Boxen mit Hütchen markiert werden.</p> <p>Frage an die SuS:  <i>«Wisst ihr noch was wir in der letzten Lektion gemacht haben? Was haben wir gelernt? Wie könnte es weitergehen?»</i></p> <p>Spiegelbilder, Flugbahn einschätzen, Schnurball 1 mit/gegen 1</p>	<p>Alle SuS stehen in ihrer Zone.</p> 	<p>Volleyballnetz längs (möglichst hoch).</p> <p>Markierungshütchen</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p><b>10' Volley-Tennis 1:1</b></p> <p>Zwei SuS (Rot und Blau) stellen sich vis-à-vis vom Netz auf und spielen gegeneinander.          Anspiel: Ball von unten ins Spiel werfen          Der Ball muss einmal auf dem Boden auftreffen, bevor er gefangen werden darf.          Anschliessend wird er übers Netz ins gegnerische Feld geworfen (Löcher erkennen!)          Nach jedem Wurf so schnell wie möglich die Wand hinter der eigenen Box berühren und sofort ins Spielfeld zurückkehren          Ziel: Beim Gegner einen Punkt erzielen. Dies ist der Fall, wenn der Ball (wie im Tennis) mehr als einmal auf den Boden auftrifft oder ins Netz oder Aus gespielt wird.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurfart vorgeben (einhändig/beidhändig, gute/schlechte Hand, über Kopf/von unten)</li> <li>- Statt Wand berühren, auf den Bauch legen</li> <li>- Platz- und Partnerwechsel durch Rotation</li> </ul> <p>Erweiterung:          SuS werfen sich den Ball nach dem Fangen selbst auf und spielen ihn mit einem 10 Finger Pass (10FP) zurück. Die LP zeigt den 10FP ohne Technikhinweise vor.</p>		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>
Hauptteil	<p><b>5' Einführung 10 Finger Pass</b></p> <p>Theoretische Erarbeitung der Knotenpunkte in der Klasse. Fragen an SuS:          «Wer weiss was ein 10FP im Volleyball ist und wie er aussieht?»          «Worauf muss beim 10FP geachtet werden (Knotenpunkte)?»</p> <p><b>Körbchen / Dreieck (Daumen &amp; Zeigefinger) über der Stirn</b>  <b>Ganzkörperstreckung (aus den Beinen stossen)</b>  <b>Ausrichtung Körper (in die Richtung wo der Ball hin soll)</b></p> <p>Demonstration 10FP durch LP in Zeitlupe.          Die SuS schauen zuerst zu und machen dann den 10FP 3-4x in Zeitlupe nach, um die Bewegung zu verinnerlichen.</p>		<p>1 Volleyball pro SuS</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>10' Übungen 10FP (alleine)</b>            SuS üben alleine in ihrer Box.            Übung 1: Ball selber aufspielen, 10FP, in Grundposition fangen (Körbchen) über dem Kopf fangen            Übung 2: Ball selber aufspielen, 10FP, 1x auf den Boden fallen lassen und in Grundposition (Körbchen) über dem Kopf fangen            Übung 3: Ball mit 10FP in der Luft halten. «<i>Wer schafft 10 Wiederholungen ohne den Ball auf den Boden fallen zu lassen?</i>»</p> <p><b>Übungen 10FP (2er Gruppen)</b>            Rot und Blau stellen sich vis-à-vis mit 1-1.5m Abstand zum Netz auf.            Rot wirft sich denn Ball selbst auf und spielt einen 10FP zu Blau. Blau lässt den Ball 1x zu Boden fallen und fängt in über dem Kopf im Körbchen. Blau wirft sich den Ball selbst auf und spielt ein 10FP zu Rot zurück.            Erschwerung: Ball direkt über dem Kopf im Körbchen fangen.            Rot und Blau spielen sich gegenseitig 10FP zu. «<i>Welches Team schafft 10 Pässe?</i>»</p>		<p>1 Volleyball pro SuS</p>           <p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>
	<p><b>10' Spiel 1:1 mit 10FP</b>            Rot und Blau stellen sich vis-à-vis vom Netz auf.            Anspiel: Ball selber aufwerfen und mit 10FP übers Netz spielen.            Ball darf jederzeit gefangen, aber nicht geworfen werden.            Netzüberquerung immer mit 10FP (Löcher erkennen!)            Entweder direkt mit 10FP zurückspielen oder wenn man den Ball gefangen hat, selber aufwerfen und mit 10FP übers Netz spielen.            Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball im gegnerischen Feld am Boden landet oder wenn der Gegner einen Fehler macht (Ball wird ins Netz gespielt oder landet ausserhalb des Feldes, ohne dass der Ball berührt wird).</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Platz- und Partnerwechsel durch Rotation (z.B. in einer 4er Gruppe)</li> <li>- Ligaturnier: Sieger steigt auf, Verlierer steigt ab</li> <li>- Wird ein Punkt durch einen direkten 10FP (ohne vorheriges Fangen des Balls) erzielt, so zählt der Punkt doppelt</li> <li>- Ball darf nur direkt gespielt werden (ohne Fangen)</li> <li>- Vereinfachung (falls kein Spielfluss entsteht): Ball darf einmal den Boden berühren</li> </ul>		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p><b>5' Abschluss</b></p> <p>Die SuS kommen zum Abschluss in einen Sitzkreis (ohne Reifen).</p> <p>Frage an SuS:            Welche Technik haben wir heute gelernt?            Was ist bei dieser Technik wichtig?</p>		
Hausaufgaben	<p><b>10 Finger Pass üben</b></p> <p>Mit einem beliebigen Ball zu Hause gegen eine leere Wand 10FP spielen</p> <p>Stufe 1: Aufwerfen, 10FP, Ball fangen</p> <p>Stufe 2: Aufwerfen, 10FP, direkt weiterspielen (so viele 10FP aneinander wie möglich)</p> <p>➔ Die Pässe sollen möglichst hoch sein</p> <p>Im Optimalfall draussen gegen die Hauswand üben, dann ist nach oben keine Decke im Weg!</p>		<p>Volleyball oder beliebiger Ball</p>