

Sekundarstufe – Safety first Lektion – Woche 4

Wir lernen die «Box» kennen mit einem Sportgerät

Während dieser weiterführenden Lektion geht es darum, dass die SuS lernen, die wichtigsten Volleyballregeln anzuwenden und in der Lage sind, selbständig zu spielen. Nebst der Festigung des 10 Finger Passes, soll mit der Manchette eine zweite Volleyballtechnik eingeführt werden. Angewandt werden die Techniken in 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 Spielformen.

Rahmenbedingungen

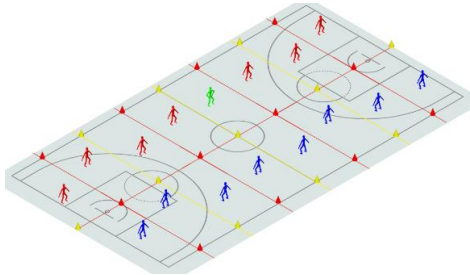
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.-9. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben / Anwenden
- Umgebung: Sporthalle


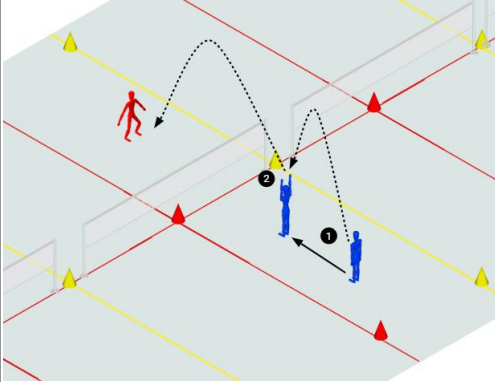
Lernziele:


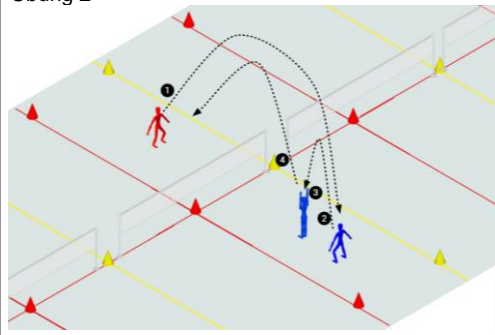
- Die SuS kennen die wichtigsten Regeln im Volleyball und können selbständig 1 gegen 1 spielen inkl. zählen.
- Die SuS können die Flugbahn eines Balls einschätzen und sich entsprechend sinnvoll im Feld positionieren.
- Die SuS können einen 10 Finger Pass im Spiel anwenden.
- Die SuS können 3 wichtige Knotenpunkte einer Manchette in eigenen Worten beschreiben.



Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern 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>5' Längsnetz aufstellen (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>Besprechung Hausaufgabe: «Wie kann ich im Volleyball einen Punkt erzielen?»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenn der Ball im gegnerischen Feld zu Boden fällt., vom Gegner ins Netz oder Aus gespielt wird oder vom Gegner noch berührt wurde, obwohl der Ball ins Aus gespielt worden wäre <p>→ Die SuS sollen anschliessend die wichtigsten Regeln kennen, sodass sie in der Lage sind, selbständig gegeneinander zu spielen.</p>	<p>Alle SuS stehen in ihrer Zone</p> 	<p>Volleyballnetz längs (möglichst hoch).</p> <p>Markierungshütchen</p> <p>Ev. 1 Ball, um Regeln zu demonstrieren</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>3' Teil 1: Repetition Knotenpunkte 10 Finger Pass</p> <p>Frage an die SuS: «Wisst ihr noch worauf bei einem 10-FP geachtet werden muss?»</p> <p>Körbchen / Dreieck (Daumen & Zeigefinger) über der Stirn Daumen zeigen zum Gesicht und nicht nach vorne</p> <p>Ganzkörperstreckung (aus den Beinen stossen) Fussstellung parallel oder leichte Schrittstellung</p> <p>Ausrichtung Schultern (in die Richtung wo der Ball hin soll) Ball spicken und nicht tragen</p> <p>→ Diese Knotenpunkte sollen in der folgenden Spielform unbedingt beachtet werden!</p>		<p>Ev. 1 Ball, um Technik zu demonstrieren</p>
	<p>10' 1 gegen 1 mit 10FP</p> <p>Rot und Blau stellen sich vis-à-vis auf und spielen gegeneinander. Anspiel: Ball selber aufwerfen und mit 10FP übers Netz spielen. Ball darf jederzeit mit beiden Händen gefangen, aber nicht geworfen werden. Netzüberquerung immer mit 10FP (Löcher erkennen!) Entweder direkt mit einem 10FP zurückspielen oder - wenn man den Ball gefangen hat - selber aufwerfen und mit 10FP übers Netz spielen.</p> <p>→ Die SuS sollen selbständig die zu Beginn besprochenen Regeln anwenden und die Punkte zählen. → LP stoppt z.B. 3min., dann wird ein Gewinner erkoren → anschliessende Revanche nochmals 3min. → Alternativ: Platz- und Partnerwechsel durch Rotation (z.B. in einer 4er Gruppe)</p> <p>Nach der 1. Runde: Frage an SuS: «Wie kann ich den Ball mit einem 10FP über das Netz spielen, wenn ich ihn an der Grundlinie gefangen habe? Nicht alle SuS können den Ball soweit mit einem 10FP spielen.»</p> <p>➔ Den Ball nach vorne aufwerfen und dann einen 10FP spielen.</p>		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>12' Einführung Manchette</p> <p>Theoretische Erarbeitung der Knotenpunkte in der Klasse</p> <p>Fragen an SuS:</p> <p>«Wer weiss was eine Manchette im Volleyball ist und wie sie aussieht?»</p> <p>«Worauf muss bei einer Manchette geachtet werden (Knotenpunkte)?»</p> <p>Ganzkörperstreckung (aus den Beinen stossen)</p> <p>Arme sind gestreckt</p> <p>Armhaltung waagrecht (wie ein Tisch)</p> <p>Arme sind fixiert (Winkel zwischen Armen und Körper ändert sich nicht)</p> <p>Treffpunkt des Balls auf dem Unterarm (nicht beim Handgelenk)</p> <p>Haltung Hände: Finger übereinander legen, wobei die Handflächen nach oben zeigen, Daumen und Handballen zusammenbringen, so dass sie sich mit der Aussenseite berühren</p> <p>Übung 1: Die SuS üben alleine in ihrer Box</p> <p>Manchette 1x in die Luft spielen, Ball 1x auf den Boden prellen lassen, Manchette 1x in die Luft spielen, usw.</p> <p>➔ Ganzkörperstreckung (Aus den Beinen stossen)</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vereinfachung: Beidhändig Ball aufspielen, Manchette, Ball fangen oder Ball 1x in die Luft spielen, 2x nacheinander auf den Boden prellen lassen - Erschwerung: Ball direkt 2x nacheinander in die Luft spielen, 1x auf den Boden prellen lassen <p>Übung 2: Die SuS üben in 2er Gruppen</p> <p>Die SuS stehen vis-à-vis in einem Feld mit ca. 2.5m zum Netz. Rot wirft den Ball in einem hohen Bogen übers Netz zu Blau. Blau spielt eine hohe Manchette, sodass der Ball sogleich mit beiden Händen über dem Kopf gefangen werden kann. Nun wirft Blau den Ball zu Rot. Rot macht die Manchette und fängt den Ball über dem Kopf.</p> <p>➔ so geht die Übung immer hin und her</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball nach Aufwerfen mit einem 10FP über das Netz spielen. 	 <p>Übung 2</p> 	<p>1 Volleyball pro SuS</p> <p>1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Spiel 2:2</p> <p>Es stellen sich zwei 2er Gruppen vis-à-vis auf einem Feld auf, dass jeweils aus zwei Zonen besteht. Die SuS spielen 2:2 mit folgenden Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anspiel: Ball selber aufwerfen und mit 10FP übers Netz spielen - Es wird mit 3 Berührungen gespielt - 1. Berührung: Manchette, 2. Berührung: fangen, 3. Berührung: 10FP <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erleichterung: nach 1. Berührung (Manchette) 1x auf den Boden erlauben und/oder 3. Berührung kann gefangen werden, selbst aufgeworfen und einen 10FP gespielt - Erschwerung: alles direkt ohne zu fangen - 1. Ballannahme ist frei ob 10FP oder Manchette <p>Ziel: möglichst hohe Zuspiele machen, damit die SuS Zeit haben sich zu orientieren und verschieben. Lieber noch einen Ball mehr fangen, um das Spiel etwas zu beruhigen, wenn dafür ein Spiel übers Netz stattfindet.</p>	<p>1. Berührung</p>  <p>3. Berührung</p> 	<p>1 Volleyball pro 4er Gruppe</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p>5' Abschluss</p> <p>Die SuS kommen zum Abschluss in einen Sitzkreis (ohne Reifen).</p> <p>Fragen an die SuS:</p> <p>Welche Technik haben wir heute gelernt?</p> <p>Was ist bei dieser Technik wichtig?</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p>Manchette üben</p> <p>Mit einem beliebigen Ball zu Hause gegen eine leere Wand Manchetten spielen.</p> <p>Stufe 1: Ball gegen die Wand werfen, Manchette an die Wand, Ball fangen</p> <p>Stufe 2: Ball gegen die Wand werfen, Manchette an die Wand, direkt weiterspielen (so viele Manchetten aneinander wie möglich).</p> <p>→ Die Manchetten sollen möglichst hoch sein.</p> <p>Im Optimalfall draussen gegen die Hauswand üben, dann ist nach oben keine Decke im Weg!</p>		<p>Weicher Ball, Zeitungsball oder Socken</p>