

Oberes Zuspiel – Lehrermaterial

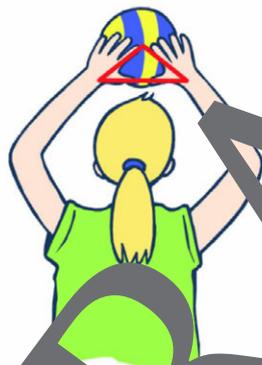
M 1

Oberes Zuspiel (Pritschen)



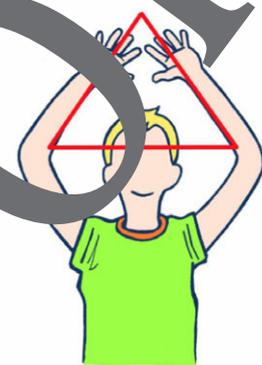
Ganzkörperstreckung

- Sich so zum Ball bewegen, als wolle man ihn auf die Stirn fallen lassen.
- Den ganzen Körper aus einer leichten Schrittstellung und Kniebeuge heraus nach vorn oben gegen den Ball strecken.



kleines Dreieck („Körbchenhaltung“)

- Gespreizte Finger, Daumen zeigen zum eigenen Gesicht.
- Hände formen ein „Körbchen“ um den Ball.



großes Dreieck

- Ellbogen leicht anwinkeln, sodass Unterarme und Hände ein Dreieck über dem Kopf bilden.
- Den Ball vor und über der Stirn spielen.

Übungen zum oberen Zuspiel

M 3

Station 1	Hütchen-Zielball
Ihr braucht	1 Volleyball pro Paar, 1 Netz/Band, 1 Bank, 4–5 Hütchen
Ihr übt	 <p>Dein Partner wirft dir den Ball hoch übers Netz zu. Versuche den Ball in der Pritsch-Position über das Netz zu spielen und ein Hütchen zu treffen.</p> <p> Problem: ...mal, den Ball zunächst zu fangen und zurückzuwerfen. ... den Ball selbst anzuwerfen und auf ein Hütchen zu pritschen.</p>

Das untere Zuspiel – Baggern

M 6

Station 2	Hütchenball
Ihr braucht	1 Volleyball und 1 Hütchen pro Paar, 1 Netz/Band
Ihr übt	 <p>Klemme das umgedrehte Hütchen zwischen deine gestreckten Unterarme. Dein Partner wirft dir den Ball über das Netz zu. Versuch, den Ball mit dem Hütchen aufzufangen. Beuge dabei deine Knie.</p> <p> Problem: ...mal, den Ball erst einmal auf dem Boden aufkommen zu lassen und dann mit dem dass der Partner sich den Ball selbst anwirft und zu dir über das Netz pritscht.</p>

Spielform 2 mit 2

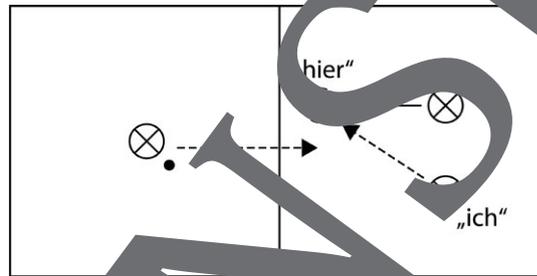
M 8

Organisation

Die Schüler bilden 3er-Gruppen (einer von ihnen ist der Werfer, die anderen zwei sind das Spielerteam). Der Werfer stellt sich mit Ball auf eine Spielfeldseite, das Paar auf die gegenüberliegende.

Beschreibung

Der Werfer wirft den Ball über das Netz. Die Spieler müssen entscheiden, wer von ihnen den Ball fängt. Wer ihn annimmt, ruft „ich“. Der andere Spieler läuft schnell vor zum Netz und ruft „hier“. Dann bekommt er den Ball von seinem Partner zugeworfen. Anschließend übergibt bzw. rollt er den Ball über dem Netz zum Werfer zurück. Nach einiger Zeit wird der Werfer ausgewechselt.



Variationen

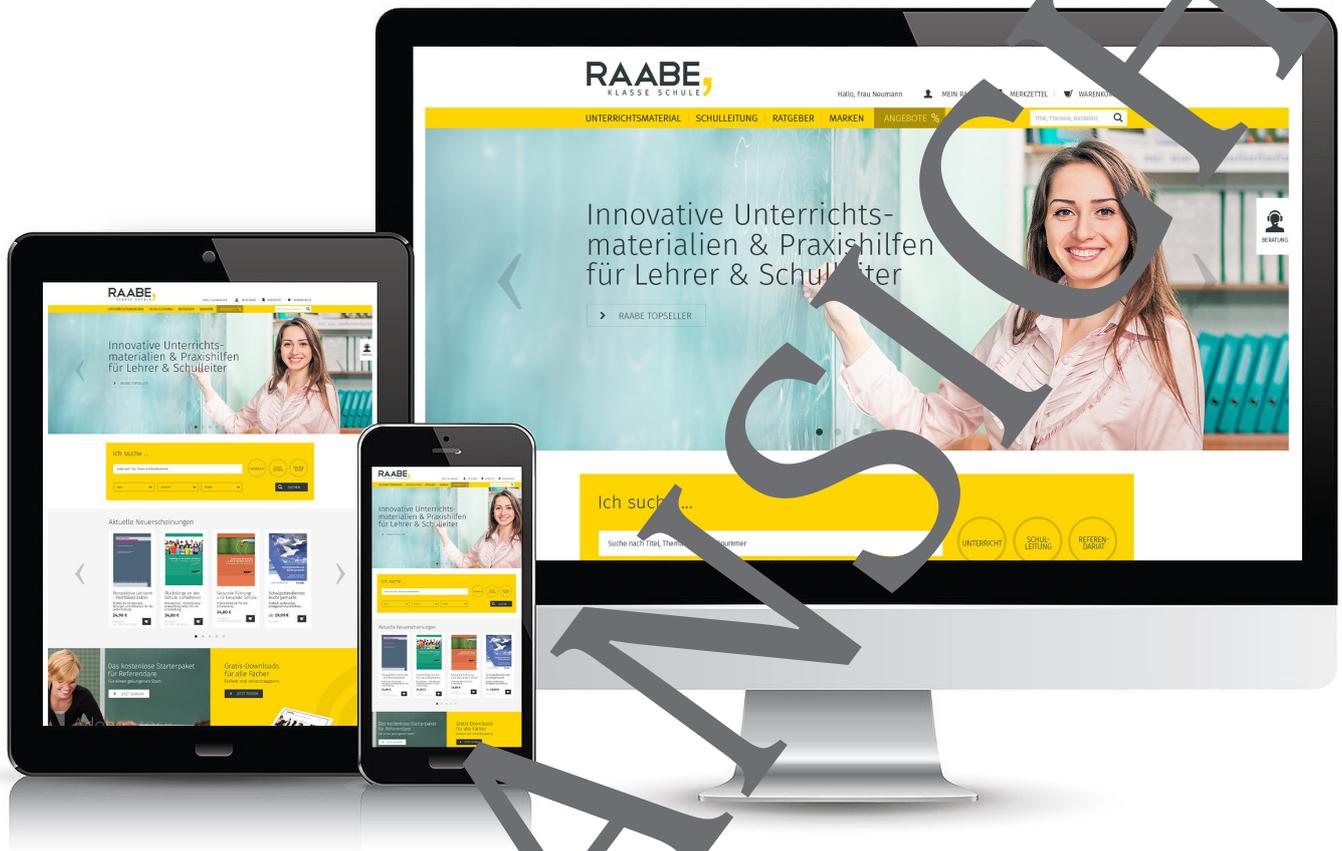
Stufe 1: fangen (Spieler A), fangen (Spieler B)

Stufe 2: volley spielen (Spieler A in Front-/Bagger-Position), fangen (Spieler B)

Stufe 3: volley spielen (Spieler A), volley spielen (Spieler B), fangen (Spieler A).

Bei Stufe 3 wird das Ziel des späteren Spiels (3 Ballkontakte innerhalb eines Teams) angestrebt.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de