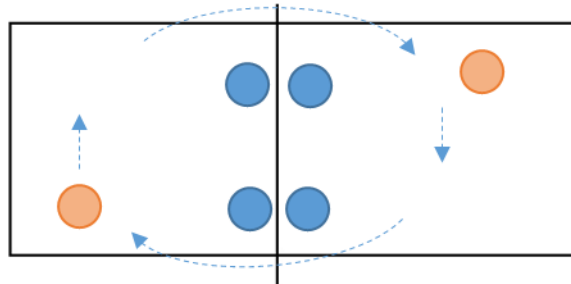


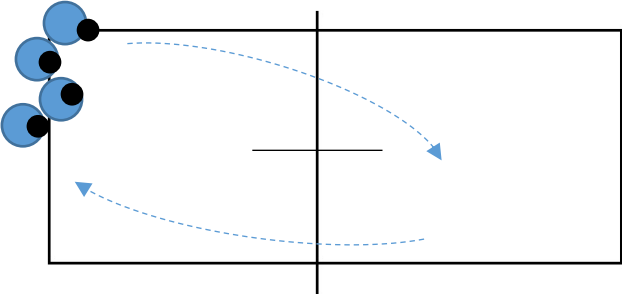
## Ablaufplan Kleine Riesen Aktionstag (5./6. Klasse)

Dies ist ein beispielhafter Plan für einen Kleine Riesen Aktionstag. Die Trainer bringen den Schüler\*innen Schritt für Schritt mit einigen der unten genannten Übungen alle Grundtechniken des Volleyballs näher.

	<u>Material</u>	<u>Ablauf</u>	<u>Dauer</u>
Begrüßung		Alle Kinder in einem Hallendrittel versammeln; kurze Vorstellung aller Anwesenden / Erwähnen der geplanten AG/AG-Leiter; Einteilung der Kinder in Gruppen	5-10
Erwärmung	Kleine Kästen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indi-Ball: Es werden zwei Teams eingeteilt, die beide hinter der Grundlinie starten. Jedes Team hat 5 Bälle. Zwei Mitspieler transportieren den Ball durch Passen im unteren Wurf über das Feld zum Abwurfpunkt. Am Abwurf muss einer der beiden Spieler durch eine beidarmigen Wurf von unten in einen offenen Kasten treffen. Danach sprinten beide zurück (bei Treffer ohne Ball, sonst mit Ball) zum Team und das nächste Team startet mit einem neuen Ball. Ziel ist es, als erstes Team alle seine Bälle in den Kasten zu werfen.</li> <li>- Sammelsurium: Je nach Gruppengröße werden kleine Kästen als Ballkörbe in der Halle verteilt. In jedem Kasten muss die gleiche Anzahl an Bällen sein. Pro Kasten gibt es ein Team, welches zum Spielstart an seinem Kasten steht. Nach dem Startsignal laufen alle zu anderen Kästen und sollen einen Ball klauen, um ihn zu ihrem eigenen Kasten zurückzubringen. Ziel ist es, möglichst viele Bälle im eigenen Kasten zu sammeln, während die anderen Teams immer wieder Bälle klauen.  In der zweiten Runde müssen alle Teams ihre Bälle loswerden. Sie dürfen immer nur einen Ball zur Zeit zu den anderen Kästen bringen.</li> </ul>	10-15
Pritschen	Pylonen Federbälle	<p>2er Gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Partner hat eine kleine Pylone, die er in der Pritschhaltung vor der Stirn hält. Der Partner hat einen Federball, den er in die Pylone wirft. Nach 10 Würfen tauschen die Aufgaben.</li> </ul>	10

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pritschen im Sitzen: Ein Partner sitzt in aufrechter Position und nimmt die mit den Händen die Pritschhaltung ein. Der Andere hält ihm den Ball in die Hände. Der sitzende Partner macht die Pritschbewegung und drückt den Ball in die Hände seines Partners. Nach 10 Bällen wird gewechselt.</li> <li>- Pritschwerfen: Die Partner stehen einander gegenüber und werfen sich den Ball aus der Pritschhaltung heraus hin und her.</li> <li>- Volley-Ping-Pong: Es werden zwei Teams eingeteilt. Jedes Team steht auf einer Netzseite an der 3m-Linie. Der erste Spieler spielt den Ball rein und stellt sich auf seiner Seite wieder hinten an. Der Gegner spielt den Ball wieder zurück. Wenn ein Spieler drei Fehler macht, muss er eine Extra-Aufgabe machen (Liegestütze, Burpees, Pässe gegen die Wand).</li> </ul>	
Baggern	Hütchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagger-Runde: Eine Gruppe von fünf Leuten verteilt sich auf beide Seiten des Netzes. Es wird nach dem Runde-Prinzip gespielt (Ein Schüler spielt den Ball rüber, läuft auf die andere Seite und stellt sich dort hinten an). Der Ball muss mit gestreckten Armen gefangen und geworfen werden.</li> <li>- Zwei Partner stehen einander gegenüber. Einer wirft lockere Bälle an und der Partner baggert diese zurück. Nach 10 Bällen werden die Aufgaben getauscht.</li> <li>- Technikzirkel: Die Spieler am Netz haben alle einen Ball. Die Annahmespieler laufen jetzt mit Side-Steps zu jedem Anwerfer. Sie bekommen einen Ball angeworfen, den sie hoch zurückbaggern. Jeder Annahmespieler durchläuft drei Runden, dann wechseln Netzspieler und Annahmespieler.</li> </ul>	10



Aufschlag	Hütchen Kleine Turnmatten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hütchenkegeln: Die Spieler werden in 2er oder 3er Gruppen aufgeteilt. Unterm Netz wird ein "Tor" aus Hütchen aufgestellt. 2er Gruppen: Die Spieler bleiben auf ihrer Seite stehen und rollen den Ball hin- und her durch die Hütchen. 3er Gruppen: Spieler B rollt den Ball durch die Hütchen zu Spieler A. Spieler B läuft seinem Ball hinterher und stellt sich hinter Spieler A an. Die Übung verläuft im "Runde"-Prinzip. Der Ball wird wie beim Bowling einarmig gerollt. Der Arm soll beim Wegrollen durchgestreckt sein, wie auch später beim Aufschlag. Der Ball soll nicht springen.</li> <li>- Freies Üben des Aufschlags von unten über das Netz.</li> <li>- Aufschlag-Runde: Alle Spieler starten auf einer Seite und einer Feldhälfte. Sie können auf ein Startsignal alle gleichzeitig aufschlagen. Wenn ihr Ball erfolgreich übers Netz geht, dürfen sie die Seite wechseln und von der anderen Feldseite aus aufschlagen. Wenn sie keinen erfolgreichen Aufschlag machen, müssen sie auf der Seite stehen bleiben und es weiter versuchen. Sobald sie zwei erfolgreiche Aufschläge gemacht haben, absolvieren sie eine Runde und erzielen einen Punkt.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mattenaufschlag: In einer Feldhälfte werden Turnmatten verteilt, sodass die Schüler ein Ziel haben, wohin sie Aufschlagen sollen. Ein Mattentreffer ist ein Punkt.</li> </ul>	10
Spielform	Hütchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vs. 1 Königsfeld: In kleinen Feldern wird 1 vs. 1 gespielt. Der erste Ball wird beidarmig von unten eingeworfen und der Ball darf immer einmal gefangen werden. Zum Weiterspielen muss der Ball</li> </ul>	15

		<p>dann einmal angeworfen und über das Netz gepritscht werden. Nach 5 min stehen in jedem Feld ein Sieger und ein Verlierer. Der Sieger geht ein Feld nach links, der Verlierer eins nach rechts. Somit ist das ganz linke Feld das Königsfeld, wo alle Spieler hin wollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 vs. 2 mit einmal/mehrmals fangen: Der erste Ball wird eingeworfen und die Spieler spielen mit drei Kontakten im eigenen Feld, bevor sie den Ball über das Netz spielen. Sie dürfen den Ball dabei auffangen, aber zum Weiterspielen müssen sie ihn pritschen oder baggern.</li> </ul>	
Verabschiedung		Alle kommen noch einmal zusammen; Die zukünftige AG wird vorgestellt (Zeiten/Anmeldung); Verabschiedung	5