

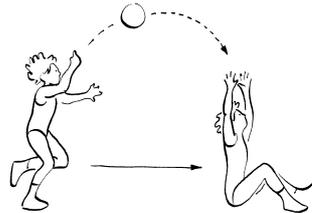
## 1.11 Ball nicht auf den Boden fallen lassen

Die Schülerinnen und Schüler bereiten das Volleyballspiel vor, indem sie die Kernidee des Spiels – den Ball nicht auf den Boden fallen lassen – kennen lernen und daneben die Orientierung im Raum und die Einschätzung der Ballflugbahn entwickeln.

**Verhindere, dass der Ball auf den Boden fällt.**

**Ballflugbahn einschätzen:** Alle S haben einen Ball. Den Ball hochwerfen und im Sitz, im Sprung... oder nach einer Zusatzaufgabe (Wand berühren, einem Partner in die Hände klatschen ...) fangen.

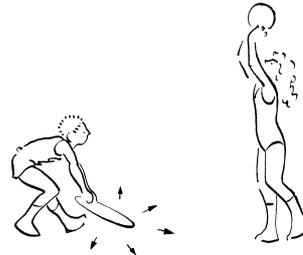
- Den Ball auf dem Rücken liegend aufwerfen und im Stehen fangen oder nach einer Körperdrehung am Boden in der Ausgangsstellung fangen.



⇒ Schulung der Orientierungsfähigkeit.

**Reifen auf den Boden legen:** 2 S haben einen Ball und stehen sich im Abstand von ca. 5 m gegenüber. A wirft den Volleyball so in die Luft, dass dieser in der Nähe von B auf den Boden fällt. B hat einen Reifen und versucht, ihn so frühzeitig auf den Boden zu legen, dass der Ball im Reifen landet.

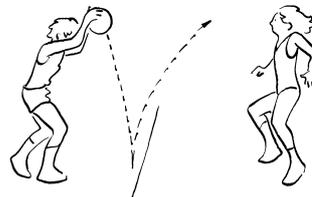
- B hält den Reifen mit ausgestreckten Armen horizontal und probiert, sich so zu verschieben, dass der Ball durch den Reifen fällt.



⇒ Die Flugbahn des Balles richtig einschätzen.

**Prellball:** Je 2 Teams von 2–3 S stehen sich in einer Feldhälfte gegenüber. Der ballbesitzende S versucht, den Ball beidhändig so auf den Boden des eigenen Spielfeldes zu prellen, dass er im gegnerischen Feld auf den Boden fällt (Punktgewinn). Der Ball darf nur von dort aus gespielt (geprellt) werden, wo er gefangen wurde. Zuspiele zu Mitspielern sind nicht erlaubt.

- Den Ball oberhalb der Stirn fangen.



⇒ Die Spielidee mit den S gemeinsam weiterentwickeln: Z.B. 2 mit 2 über eine Langbank, wobei der Ball mit der flachen Hand geschlagen wird und Prellzuspiele zum Partner erlaubt sind.

**Zu zweit mit dem aufblasbaren Wasserball:** Je 2 S geben sich die Hand und halten einen leeren Wasserball in den Händen. Das Paar läuft zusammen eine Hallenbreite. Nachher darf 1 S einen Luftstoss in den Ball geben. Läufe wiederholen, bis der Ball aufgeblasen ist.

- Den Ball in der Luft über die ganze Hallenbreite transportieren, wobei die S den Ball abwechselungsweise schlagen. Wie viele Schläge braucht das Paar?
- Einander den Ball mit der offenen Hand zuspielen: im Stand, im Sprung, hoch/tief, aus kleiner/grosser Entfernung ...
- Spiel 1 mit 1 über eine Leine: Wie viele Zuspiele, ohne den Ball festzuhalten, trauen sich die S zu?
- Spiel 1 gegen 1 über eine Leine: Die S sprechen die Feldgrösse und die Regeln selber ab.



⇒ Einen Ballon-Ball basteln: Vgl. Bro 5/3, S. 34

**In der Gruppe mit dem Wasserball:** 4–6 S bilden einen Kreis, geben sich die Hand und versuchen, den Ball mit der Hand und mit dem Kopf in der Luft zu halten.

- Ohne Handfassung den Wasser- oder Volleyball mit den Händen, Armen, Füßen oder Oberschenkeln möglichst lange in der Luft halten.
- Spiel 2 mit 2 und dann 2 gegen 2 über eine Leine.

