

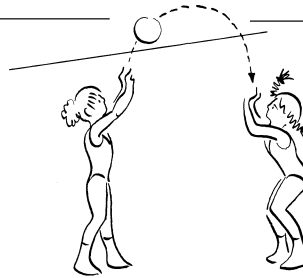
## 7.2.1 Oberes Zuspiel: Pass

Ein sicherer Pass schafft die Voraussetzung für ein erfolgreiches Angriffsspiel. Die Schülerinnen und Schüler lernen den Pass (auch «Pritschen» genannt) mit ganzheitlichen Aufgaben und wenden ihn im Spiel 1 gegen 1 an.

**Wir lernen den Pass für hohe Bälle.**

**Ball über die Schnur 1 mit 1:** 2 S spielen einander den Ball während 30 Sekunden möglichst oft zu.

- Wie viele Zuspiele sind ein gutes Resultat? Die S probieren, ihr Resultat zu verbessern.
- Welches Paar erzielt am meisten Zuspiele? Wie führt das Paar die Aufgabe aus? Die S besprechen, wie die Aufgabe möglichst optimal gelöst werden kann. Mögliche Resultate: Nahe am Netz stehen, Ball über dem Kopf fangen und sofort abspielen...

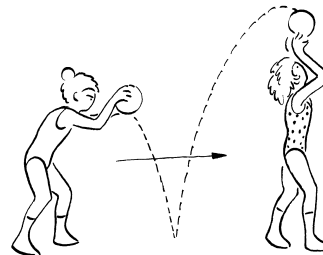


⚠ Netzhöhe bei allen Passübungen mindestens 2.15 m

➡ Aufgehängte Spielbänder helfen, die Leine zu erkennen.

**Ball über der Stirn fangen:** Die S prellen den Ball beidhändig auf den Boden und fangen ihn anschliessend handbreit über der Stirn.

- «Stelle dir beim Fangen vor, du seist ein Zwerg.»
- «Stelle dir beim Fangen des Balles vor, du nimmst den Ball wie eine Taucherbrille vor die Augen.»
- «Prelle den Ball über die Leine und fange ihn im Sitzen oder nach einer halben Körperdrehung.»



➡ Korrekte Handhaltung und Bewegungsausführung: Vgl. Bro. 5/4, S. 50

**Pass an die Wand:** Die S stehen vor der Wand und halten den Ball oberhalb des Kopfes. Sie gehen in die Knie und stossen den Ball mit einer Ganzkörper- und Armstreckung hoch oben an die Wand.

- Die S werfen sich den Ball von unten nach oben (ca. 50 cm über Kopfhöhe) so auf, dass er ihnen auf den Kopf fallen würde, gehen in die Knie und nehmen die Hände nahe über den Kopf. Sobald der Ball die Hände berührt, strecken sie sich nach vorne-hoch aus und spielen den Ball hoch an die Wand.
- Den Ball aus 1 m Entfernung zur Wand fortgesetzt 0.5–1 m über Kopfhöhe an die Wand spielen.
- Wer kann das 20 Sekunden ohne Fehler machen?
- Welche drei können das am längsten machen?
- Die Körperstreckung sowie die Arm- und Handstellung bewusst ausführen: Eine Lernpartnerin kontrolliert ein Beobachtungskriterium (vgl. S. 50).
- Die S spielen den Ball hoch und tief an die Wand.
- Wer den Ball 20-mal ohne Fehler an die Wand spielen kann, darf die Distanz zur Wand vergrössern.



➡ Lernhilfe: Den Ball über dem Kopf mit einem Brett oder Salatsieb spielen.

**Ball mit Pass jonglieren:** Die S spielen den Ball wiederholt senkrecht in die Höhe:

- Kniend, liegend, sitzend, eine Strecke zurücklegend, sich langsam um die Längsachse drehend...
- Nach jedem Jonglieren in die Hände klatschen...
- Während dem Jonglieren diejenigen Zahlen addieren, welche die L mit den Fingern zeigt. Resultat?
- Den Ball jonglieren und dabei die Höhe variieren.
- Hoher Pass: Vor jedem Ballkontakt den Ball 1-mal auf den Boden fallen lassen.



⚠ Auf das Abfedern (Zurückklappen der Handgelenke) achten und den Ball weich und leise spielen.