

6.2 Den Sprung- und Rückwärtspass lernen

Der Sprung- und der Rückwärtspass erweitern das Bewegungsrepertoire. Die Jugendlichen auffordern, im Spiel Sprungpässe auszuprobieren. Durch gezieltes Üben wird die Bewegung verbessert. Der Rückwärtspass ist eine Herausforderung für Fortgeschrittene.

Springe beim Sprungpass hoch und spiele im höchsten Punkt.

Körbchenstellung im höchsten Punkt: Die S werfen den Ball senkrecht in die Höhe, springen hoch und fangen den Ball im höchsten Punkt in der Pass-Stellung: Die Hände werden in Körbchenstellung wenig über dem Kopf gehalten.

- A wirft den Ball hoch und spielt einen Sprungpass über das Netz zu B. B fängt den Ball, wirft ihn hoch usw.
- Versuchen 2, 3... Sprungpässe ohne Unterbruch sich selbst in die Höhe, an die Wand, zu zweit zu spielen.

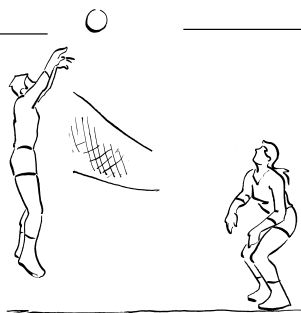


! Sprungpass – wichtig:

- Der Ball wird im höchsten Punkt des Sprunges gespielt.
- Der Krafteinsatz der Arme ist gross - die Körperstreckung unterstützt das Hochspielen nicht.

Sprungpässe gezielt: Die S werfen den Ball hoch und führen einen Sprungpass übers Netz auf ein Ziel im gegenüberliegenden Feld aus (Matte, Reifen...).

- A steht am Netz und wirft den Ball halbhoch etwas hinter B. B verschiebt sich zum Ball und spielt ihn mit einem Sprungpass zurück.
- A und B spielen sich den Ball fortgesetzt zu. B macht Sprungpässe. Wie viele Male gelingt dies ohne Fehler? Die S bestimmen den Rollenwechsel.
- A und B spielen fortgesetzte Sprungpässe.



➔ Im Spiel einen gelungenen Sprungpass mit einem zusätzlichen Punkt belohnen.

➔ Matten/Reifen schon in der Einstimmung und für weitere, auch von S erfundene Übungsformen verwenden.

Rückwärtspass - aber wie?: Die S versuchen selber herauszufinden, wie sie den Ball spielen müssen, damit er bei einem Pass rückwärts fliegt. A steht mit dem Rücken zu B, wirft sich den Ball senkrecht hoch und versucht ihn rw. zu B zu spielen; Rollentausch. A und B beschreiben Merkmale, die sie herausgefunden haben. Merkmale nennen und mit anderen vergleichen.

- Ein wichtiges Merkmal: Die Körperstreckung erfolgt leicht rw. Die S erproben lassen. Die S Gegensatzerfahrungen machen lassen.

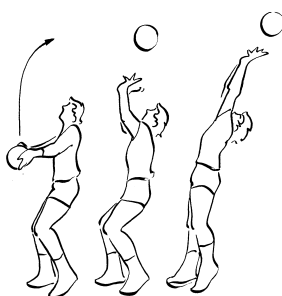


! Rückwärtspass – wichtig:

- Die Körperstreckung erfolgt leicht nach rückwärts.
- Der Ball wird deutlicher als beim Vorwärtspass oberhalb des Kopfes gespielt.
- Der Ball wird verstärkt mit den Daumen gespielt.
- Die Handgelenke sind stark nach hinten geklappt.

Rückwärts passen: Die S knien mit dem Rücken zur Wand und werfen den Ball senkrecht über den Kopf hoch. Sobald der Ball die Hände berührt, stossen sie ihn mit einer Hüft- und Armstreckung ca. 2 m rückwärts-hoch an die Wand.

- Gleiche Übung aus Stand.
- A wirft B den Ball hoch und genau zu. B steht 2 m von der Wand entfernt und spielt einen Rückwärtspass an die Wand.
- A passt auf B. B führt einen Rückwärtspass zu C aus und dreht sich zu C. C passt auf B. B führt einen Rückwärtspass zu A aus usw.
- A wirft den Ball hoch zum Netz. B verschiebt sich zum Netz, wenn A den Ball hochwirft. Von dort verschiebt sich B zum Ball und spielt einen Rückwärtspass hoch und nahe (ca. 1 m) ans Netz zu C. Nach ca. 5 Wiederholungen Rollenwechsel.



➔ Im Spiel einen gelungenen Rückwärtspass mit einem zusätzlichen Punkt belohnen.