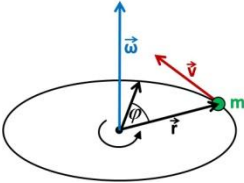


Thema: Volleyball: Angriffsschlag

Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	5	Aufbauen	Alle		Netz(e), Antennen, um Netz und Spielfeld zu teilen	
3	8	Aufwärmen	Einzelarbeit	<p>Verschiedene Übungen mit dem Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Laufen prellen - Im Seitgalopp mit beiden Händen prellen <p>Auf Kommando stoppen und folgende Aufgaben lösen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball hochwerfen – fangen - Ball hochwerfen – in die Hände klatschen (wer kann am häufigsten) - Ball hochwerfen – Drehung um Körperlängsachse - Ball hochwerfen – im Sitzen fangen - Ball hochwerfen – Sitzen – im Stehen fangen - Ball hochwerfen – liegen – im Stehen fangen <p>Auf der Stelle: Ball selbst hochpritschen. Verschiedene Aufgabenstellungen mit selbst hochgehaltenem Ball: s.o.</p>	Je 1 Volleyball	
4	8	Wiederholung Angriffsschlag	Einzelarbeit	<p>Technikmerkmale der Schlagbewegung wiederholen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball selbst vorhalten, dann schlagen (aus Stand) - Ball selbst hochwerfen, schlagen (aus Stand) <p>Technikmerkmale des Stemmschritts wiederholen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stemmschritt, Absprung, im Flug nach Ausholbewegung mit der Hand an die Wand klatschen (ohne Ball) 	Volleybälle	<p>Immer mit Bodenkontakt.</p> <p>Beide Arme werden parallel nach oben geführt</p>

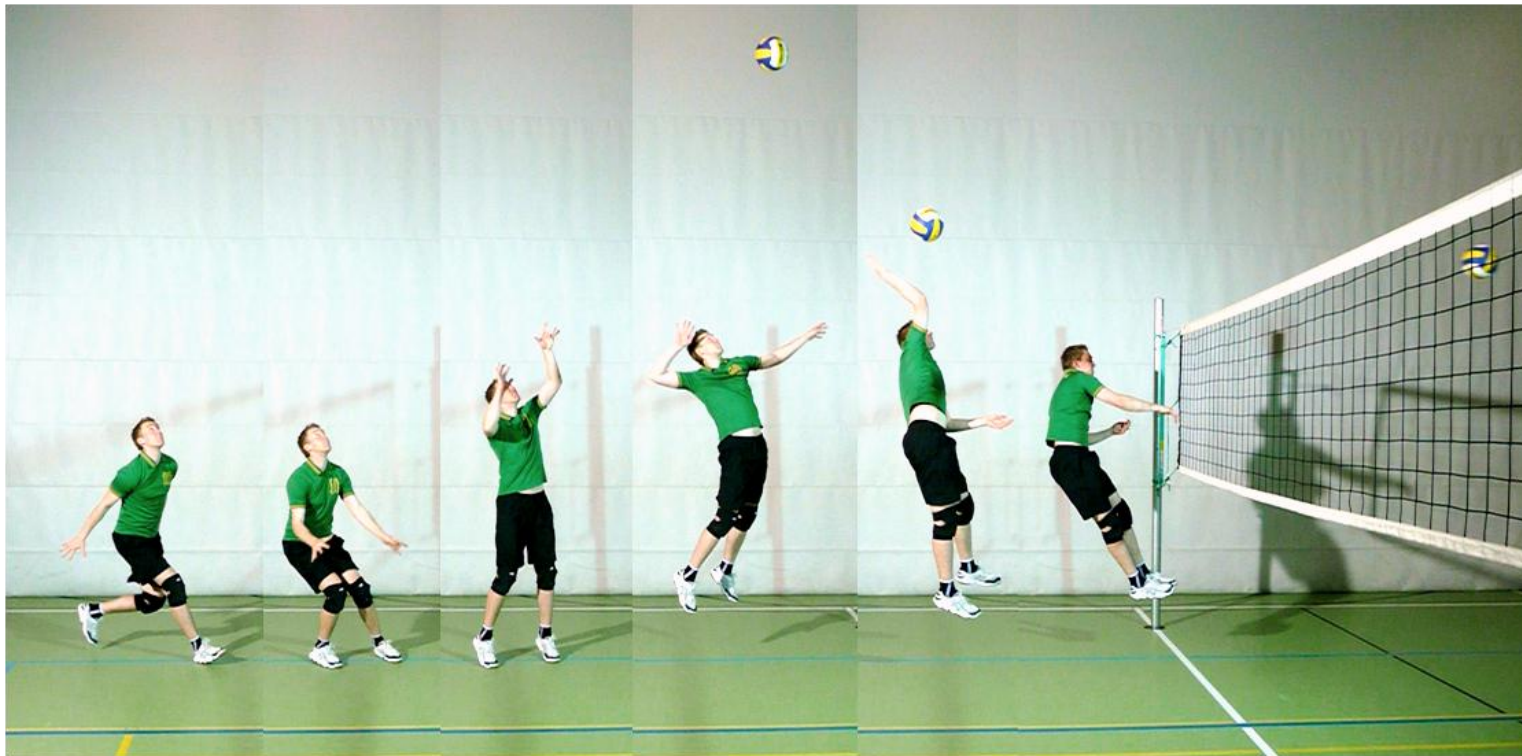
5	10	Angriffsschläge ohne Zuspiel (Rotation des Körpers im Flug)	2 Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> - Stemmschritt mit Angriffsschlag am Netz (Tennisball wird übers Netz geworfen) - Deutliche Ausholbewegung des Schlagarmes, der andere Arm zeigt in Schlagrichtung - Ein Volleyball wird oberhalb der Netzkante gehalten (ein Schüler steht auf einem kleinen Kasten) und nach Stemmschritt geschlagen 	Tennisbälle 2 kleine Kästen Volleybälle	<p>Tennisbälle werden in der Schlaghand gehalten und nach Ausholbewegung über die Netzkante geworfen. Anlauf von außerhalb/Ecke 3m-Linie und Außenlinie des Feldes. Max. 3 Schritte Anlauf.</p> <p>Beobachtung des Körpers im Flug. Was passiert bei der Ausholbewegung?</p>
6	12	Theorie: Drehimpuls, Drehimpulserhaltung, Massenträgheitsmoment	Plenum	<p>Auswertung der Erfahrungen bei den einzelnen Übungen. Einführung der Formel für den Drehimpuls und das Massenträgheitsmoment.</p> <p>Welche Aktion hatte welche Wirkung und warum?</p>	<p>Flipchart</p> 	<p>Drehimpuls: $\vec{L} = \theta \cdot \vec{\omega}$</p> <p>Trägheitsmoment: $\theta = m \cdot r^2$</p> <p>Winkelgeschwindigkeit: $\omega = \frac{\Delta\varphi}{\Delta t}$</p>
7	8	Angriffsschläge nach Zuwurf/(Zuspiel)	2 Gruppen	<p>Volleyball-Angriffsschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball nach Zuwurf/(Zuspiel) mit Angriffsanlauf im höchsten Punkt fangen - Ball nach Zuwurf/(Zuspiel) im höchsten Punkt übers Netz pritschen - Angriffsschlag nach Zuwurf/(Zuspiel) 	Volleybälle	<p>Zuspieler/Werfer (Pos. 3) 1 – 1,5m weg vom Netz. Je nach Leistungsstand Zuwurf oder Zuspiel. Anlauf von außerhalb/Ecke 3m-Linie und Außenlinie des Feldes. Max.3 Schritte Anlauf.</p> <p>Bei langen Wartezeiten, können wartende Schüler weiter Angriffsschläge gegen die Wand aus dem Stand üben.</p>
8	2	Einteilung der Teams	3er Gruppen			
9	5	Spiel: 3 mit 3	3er Gruppen	Spiel auf ein halbes Volleyballfeld. Lockere Angriffsschläge versuchen, sonst nach gestelltem Ball diesen im Sprungpass pritschen.	1 Volleyball pro Feld	
10	13	Kaiserspiel: 3:3	3er Gruppen	Ein Spiel geht 5 Minuten. Punkte werden selbstständig gezählt.		

				Ein Punkt nach einem erfolgreichen Angriffsschlag zählt 2 Punkte. Nach 5 Minuten steigt der Gewinner ein Spielfeld nach oben, der Verlierer eines nach unten (Richtung vorher ausmachen).		
11	3	Theorie: Drehimpulserhaltung	Plenum	Wiederholung der Drehimpulserhaltung		
12	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

Bewegungsbeschreibung

- Der Spieler bewegt sich aus einer mittelhohen Bereitschaftsstellung mit 1-2 Schritten Anlauf (nach dem Zuspiel) von hinter der Vorderzone in die Vorderzone.
- Es folgt ein langer Stemmschritt (aktiver Ferseneinsatz). Dabei werden die Arme gleichzeitig parallel nach hinten oben geführt.
- Durch eine Tiefverlagerung des KSP mit dem Beistellschritt wird die Umwandlung der Geschwindigkeit in Höhe unterstützt.
- Mit dem beidbeinigen Absprung werden die Arme parallel nach oben geschwungen.
- Der Schlagarm wird gebeugt hinter den Kopf geführt und schlagartig vor der Ballberührung wieder nach vorne gebracht.
- Der Ball wird mit langem Arm von hinten oben geschlagen.
- Der andere Arm wird auf Schulterhöhe fixiert (Hand zeigt zum Ball).
- Der Ball wird im höchsten Punkt des Springers mit einer aktiven Handgelenksbewegung („Abklappen“) geschlagen.



Drehimpuls und Winkelgeschwindigkeit

