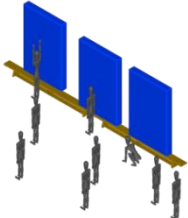


**Thema: Volleyball: Angriffsschlag**

**Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit**

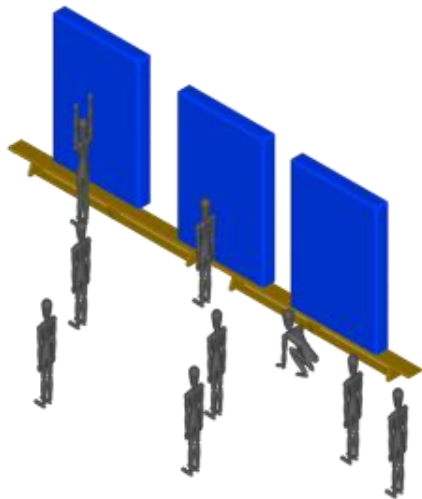
Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	4	Aufwärmen mit Ball	Partnerarbeit	Lockeres Laufen durch die Halle, die Partner passen sich den Ball abwechselnd zu. Auf Zuruf stehenbleiben und folgende Aufgaben durchführen: 6 Brustpässe 6 Bodenpässe 6 Kopfpässe 6 Pritschen 6 Bagger	Je 1 Ball pro Paar	
3	4	Aufwärmen	6er Teams	Linienlauf: Auf jede Linie des Volleyballfeldes wird ein Ball gelegt (Grundlinien und 3m Linien). Die Schüler müssen in nachstehender Reihenfolge die Linienablaufen und sich andeutungsweise auf den Ball an der entsprechenden Linie setzen. Reihenfolge: 3m Linie I – Grundlinie I – 3m Linie II – 3m Linie I – Grundlinie II – 3m Linie II – Grundlinie II.	Je 4 Volleybälle pro Gruppe	Der zweite aus dem Team darf starten, sobald der erste die Grundlinie II das erste mal erreicht.  Das Aufwärmen findet auf Zeit statt, so dass ein Staffelspiel entsteht.
4	5	Aufbauen	Alle	Die 3 Sprung-Stationen für die Versuche aufbauen, Volleyballnetz aufbauen (für später)	Netz(e) Antennen, um Netz und Spielfeld in der Mitte zu teilen Stationen: je 1x WBM Magnesia	Aufbau an der Wand
5	2	Klasse einteilen	2 Gruppen	Nach 8 Minuten wechsel		
6	8	Versuch max. Höhe zu erreichen	Wettbewerb	Im Stand eine Hand nach oben ausstrecken und die Stelle mit Magnesia markieren	3 Maßbänder oder Zollstöcke	Namen der Schüler auf Arbeitsblatt notieren,

		Sprungerfahrungen sammeln „Jump and reach“		<p>1. <u>Aufgabe:</u> Freies maximalhohes Springen → Höhen-Markierung mit einer Hand an die WBM → Höhendifferenz messen</p> <p>2. <u>Aufgabe:</u> Sprünge nach Vorgabe (einbeinig; beidbeinig; aus der Hocke; reaktiv; mit Ausholbewegung)</p>		dann Sprunghöhe eintragen
7	8	Sprünge am Netz	Partnerarbeit	<p>Die Paare stehen sich am Netz gegenüber und versuchen sich oberhalb der Netzkante einen Ball zu übergeben.</p> <p>Anschließend zu zweit orthogonal Pässe zählen, bis der Ball runterfällt. Wer schafft am meisten?</p>	Je 1 Ball pro Paar	<p>Auf Sprungform achten.</p> <p>Netz evtl. an einer Seite niedriger, an der anderen sehr hoch hängen um die Motivation zu erhöhen.</p>
8	12	Theorie: CMJ SJ	Plenum	<p>Auswertung der Erfahrungen bei den einzelnen Übungen.</p> <p>Welche Sprungform war am effektivsten und warum?</p> <p>Unterschied Squat-/Counter-Movement-Jump</p> <p>Impulsübertragung durch den Einsatz der Arme als Schwungelemente, theoretische Erläuterung der Parameter der Impulsübertragung</p> <p>Demonstration auf der Personenwaage (in die Hocke gehen, wieder aufstehen)</p> <p>Recht schnelle Bew. Ausführung erforderlich, erster Ausschlag der Waage ist wichtig.</p>	Flipchart Analogwaage	<p>Thematik entwickeln; auf Schülerbeiträge eingehen</p> <p>Sprunggrafiken an Tafel anbringen (Anhang)</p> <p>(vgl. Physikblatt)</p>
9	4	Ausprobieren: Nutzen der Schwungelemente beim Sprung, erfühlen der Wirkung von Parameterveränderungen	3er Gruppen	<p>CMJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit gestreckten Armen nach oben</li> <li>• Mit Armen als Schwungelement</li> </ul>		
10	7	Angriffsschläge von Position 4	2 Gruppen	3-Schritt-Anlauf mit Stemmschritt und KSP-Absenkung. Ausholbewegung und Armführung beachten. Angriff nach Zuwurf/(Zuspiel).	Volleybälle	Korrekten Anlauf nochmals kurz erläutern

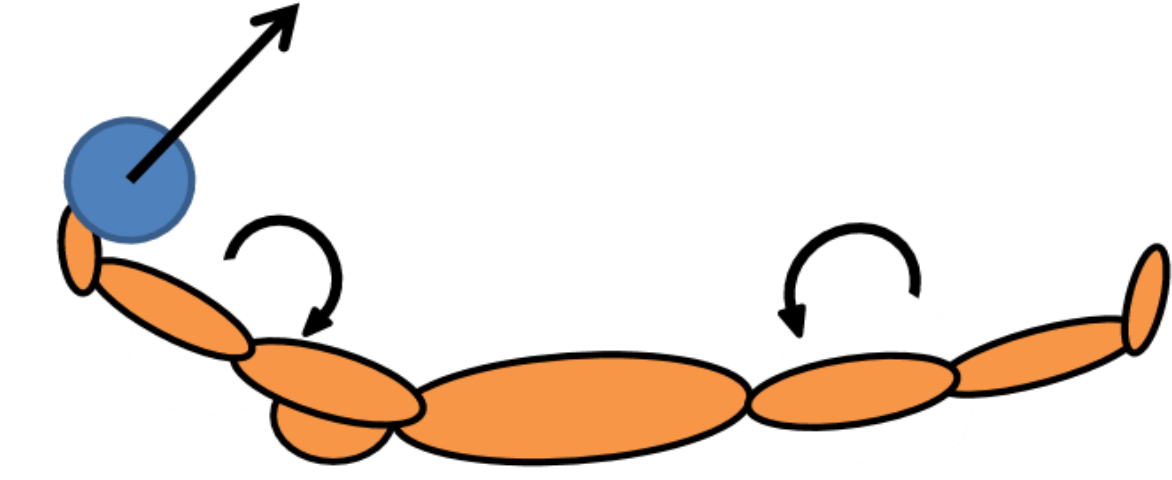
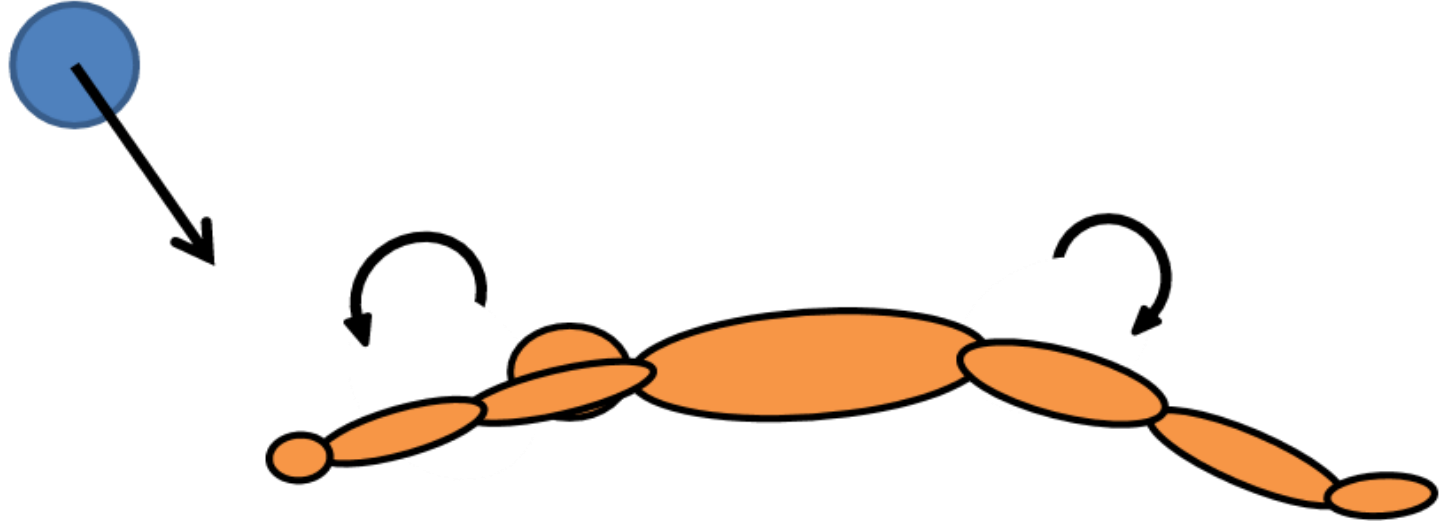
11	5	Spiel: 3 mit 3	3er Gruppen	Es darf nur gepritscht werden, der Angriff erfolgt im Sprungpass.	1 Ball pro Feld	
12	15	Kaiserspiel: 3:3	3er Gruppen	Ein Spiel geht solange, bis die erste Mannschaft 8 Punkte erreicht hat. Die Punkte werden selbständig gezählt. Bei Spielende steigt der Gewinner ein Spielfeld nach oben, der Verlierer eines nach unten (Richtung vorher ausmachen).		
13	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

## Anhang

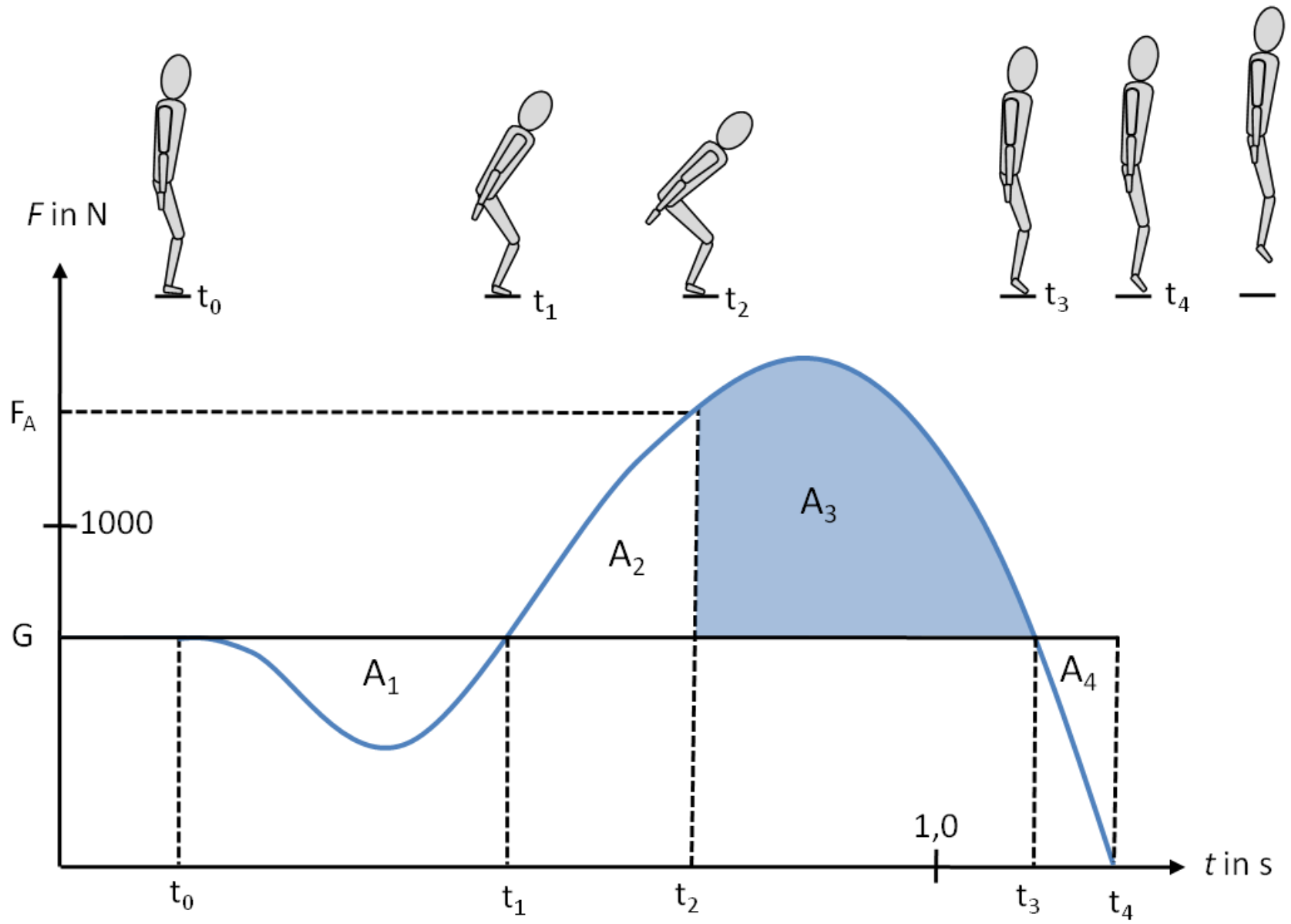
Zu Nr.6



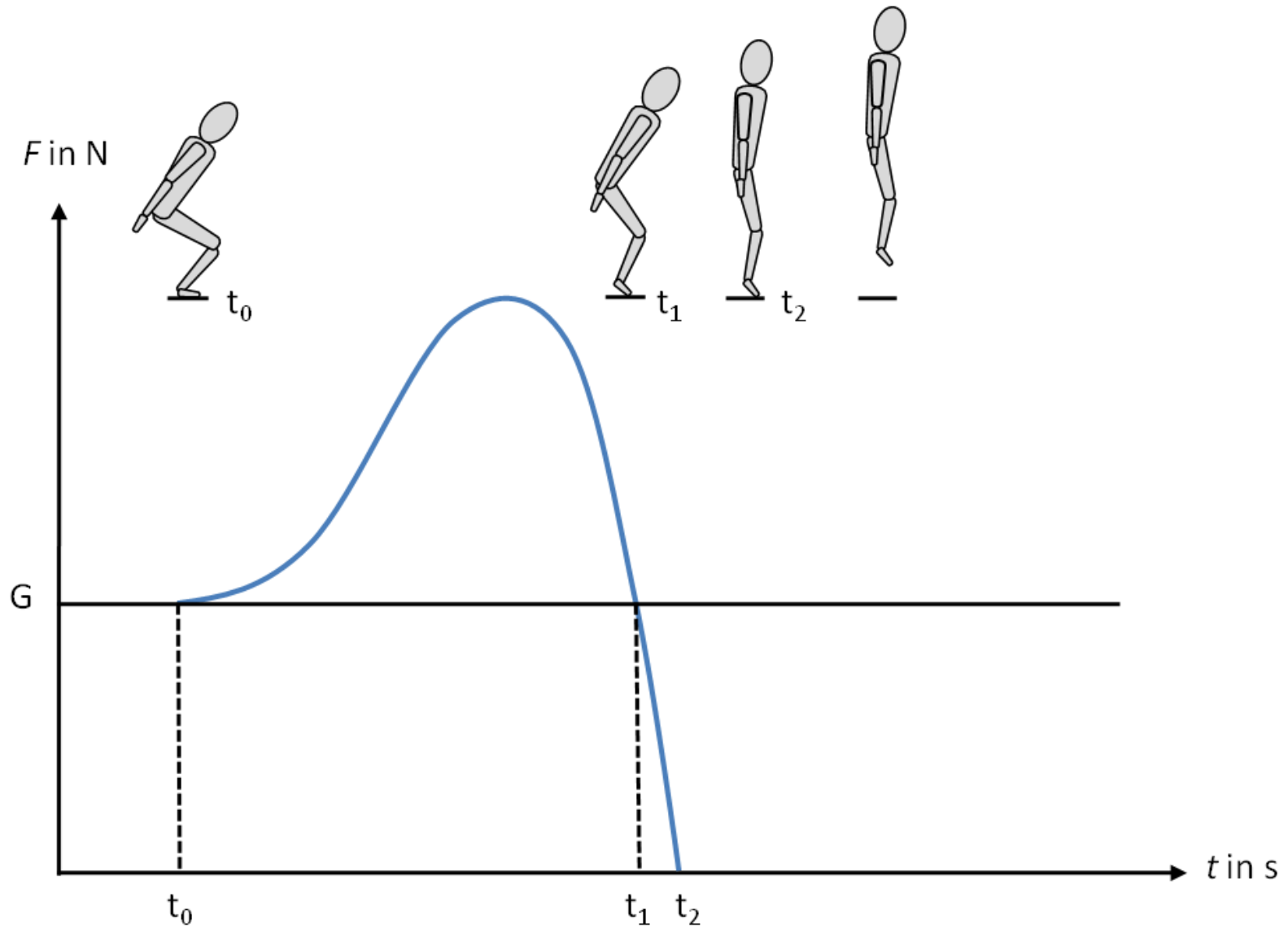
Rotation des Körpers beim Angriffsschlag



# Counter Movement Jump



# Squat Jump



# Counter Movement Jump vs. Squat Jump

