



Volleyball Skill Cards

Arbeitskarten für die Klassen 3–6



1



Zielkanone



Du sitzt auf dem Kasten, der Ball liegt in Deinen Händen auf der Stirn. Triffst Du die Ziele an der Sprossenwand, indem Du die Arme gleichzeitig streckst?

Jeder Treffer zählt einen Punkt!
Du kannst in 15 Versuchen Punkte sammeln!





LERNCHANCE

Durch das Sitzen bezieht sich die Genauigkeit fast nur auf die synchrone Bewegung der Arme, Bewegungen im Rumpf und mit den Beinen können nicht stören.

FEEDBACK

Der Ball muss vorher genau auf der Stirn liegen.
Beide Arme sollten sich synchron bewegen.
Eine aufrechte Sitzhaltung erleichtert die Aufgabe.

VARIANTEN

Andere Markierungen an der Wand (aufgemalte Ringe, Koordinationsleiter etc.).
Andere Bälle einsetzen (Basketball, Medizinball, Zeitlupenball ...).

MATERIAL

1 kleiner Kasten, Punktefelder an der Wand.



7



Wackelkandidat



Du stehst auf einem Balancepad. Kannst du dir den Ball ohne Unterbrechung immer wieder selbst hochpritschen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?

Die Anzahl der direkt gespielten Bälle ergeben Deine Punktzahl! Maximal 15 Punkte!





LERNCHANCE

Die Impulsgebung aus den Beinen wird deutlich erschwert, wodurch die Bewegung in den oberen Extremitäten mehr betont wird. Gleichzeitig wird durch den labilen Untergrund eine gute Stabilisierung des Rumpfes verlangt.

FEEDBACK

Eine gute Anspannung im Rumpf hilft, um stabiler zu stehen.

VARIANTEN

Therapiekreisel, Wackelbrett, Weichbodenmatte etc.

MATERIAL

Balancepad





Sitzend auf einem Pezziball pritschst Du Dir den Ball selbst hoch. Kannst du während des Eigenspieles die Beine im Wechsel kreuzen?

Jedes gelungene Zuspiel in ein Ziel nach einem Zwischenspiel zählt einen Punkt, wenn dabei die Beine überkreuzt wurden. (Maximal 15 Punkte)



**LERNCHANCE**

Die unterschiedliche Kopplung der Arm- und Beinbewegung (Koordination) erfordert eine hohe Aufmerksamkeit bei der Bewegungsausführung.

FEEDBACK

„Rhythmushilfe“ mittels Zahlen einbeziehen lassen.

1 = Impuls für Eigenspiel und Beine kreuzen

2 = Zielspiel

VARIANTEN

Im Stand auf labiler Unterlage.

MATERIAL

Pezziball, labiler Untergrund.

