

Arbeitskarte 1 Umlaufbetrieb Technik

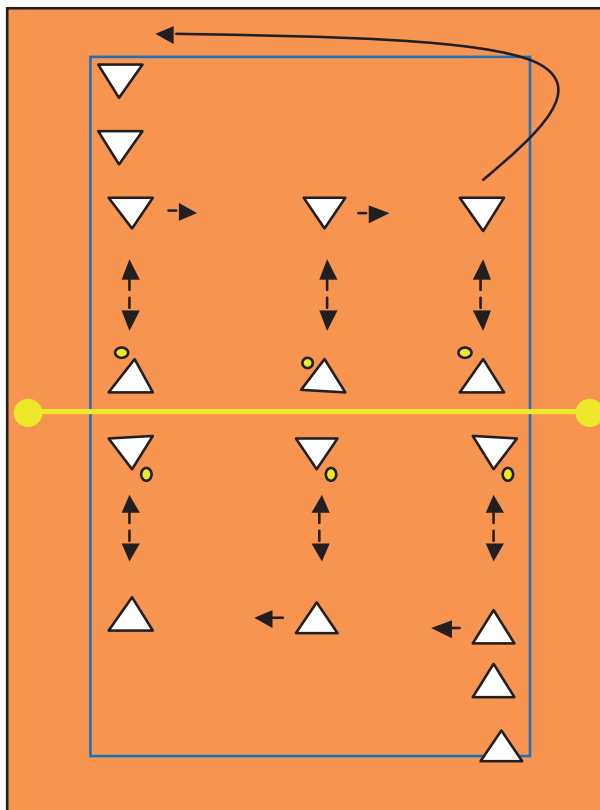


Abb.: Umlaufbetrieb Technik

Mögliche Übungsabfolgen:

Ausgangsstellung:

Auf beiden Spielfeldhälften stellen sich jeweils 3 – 5 Schüler mit Ball und dem Rücken zum Netz (Entfernung 1 – 2 m) entfernt auf. Alle anderen Schüler verteilen sich auf die Position 1 (oben links).

Durchführung:

Zuerst wirft der Schüler auf Position 2 (links vorne am Netz) den Ball per Schockwurf auf den Hereinlaufenden, der nach ein bis zwei Sidesteps den Ball per Tomahawk (alternativ: oberes Zuspiel) zurückspielen soll und dann vom nächsten Spieler am Netz den weiteren Ball zugeworfen bekommt. Je nach Gruppengröße sind bis zu 5 Ballkontakte hintereinander möglich.

Variationen:

- » Die Spieler am Netz werfen sich den Ball zu und machen einen Poke-Shot auf die Hereinlaufenden. Diese spielen mit unterem Zuspiel (Bagger) oder Tomahawk zurück.
- » Die Spieler am Netz schlagen oder werfen (Fußball-einwurf) ihre Bälle von oben nach unten auf die Hereinlaufenden, die einen Beach-Dig versuchen.

Arbeitskarte 2 Umlaufbetrieb Spielform

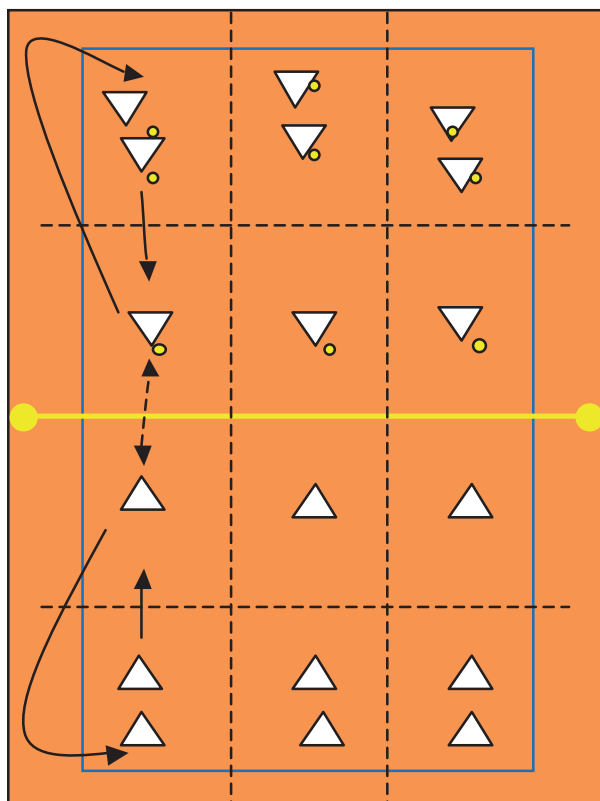


Abb.: Umlaufbetrieb 1:1 Spielformen – Feldgröße ca. 2,50 x 4,00 m

Beispiele für spielnahe Aufgabenstellungen

Ausgangssituation:

Das Spielfeld wird gedrittelt. Die Schüler gehen Partnerweise zusammen: der Partner mit Ball auf die eine Feldhälfte, der Partner ohne Ball auf die andere.

Durchführung:

Einfach:

- » Den Ball in Pritschhaltung fangen und wieder übers Netz werfen.
- » Den heranfliegenden Ball als Bagger leicht hochspielen, fangen, anwerfen und wieder übers Netz pritschen.

Mittel:

- » Den Ball als Bagger hochspielen und dann direkt übers Netz pritschen.
- » Den Ball als Tomahawk hochspielen, fangen, werfen und dann einen Poke-Shot übers Netz spielen.

Schwierig:

- » Den Ball hochbaggern, hinter dem Rücken klatschen und direkt übers Netz pritschen.
- » Den Ball hochbaggern, pritschen und dann direkt übers Netz spielen (pritschen, leicht schlagen, Poke-Shot).