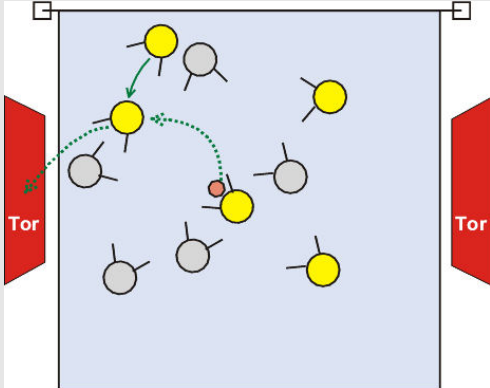



7. Doppelstunde - **Circuit: Komplexe Körperstabilisation, Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur**
 - **Feldverteidigung I: Bodengewöhnungsübungen, Grundtechniken der Feldverteidigung**
 - **Techniklernen über das Spiel 4:4 – zwei Netzspieler, Zuspieler auf der Position III mit Angriffssicherung**

Zeit	Zielsetzungen/ Inhalte	Sozialformen/ Methoden/ Organisation	Materialien
	HA: Ordne die Übungen zur Feldverteidigung (Stationskarten A und B) nach dem Schwierigkeitsgrad, um einen methodischen Weg festzulegen und überlege, welche Abwehrtechniken nicht berücksichtigt wurden. SP: Bewegungsanalyse „frontaler Angriffsschlag“ (E, F) – Schülerpräsentation optional		
5'	Zielsetzungen der Doppelstunde erklären <i>Kleines Spiel (Erwärmung) vor dem Circuit für mehr Sozialkompetenz</i> 	„Kopfball“ Beschreibung des Spiels: Die Mitspieler werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Aufgabe ist es, sich den Ball so zuzuwerfen, dass ihn ein Mitspieler gegen die Wand köpfen kann. Wird der geköpfte Ball von einem Mitspieler gefangen erhält das Team einen Punkt. Fängt der Gegner den Ball, so hat die gegnerische Mannschaft die Möglichkeit, auf der anderen Wandseite zu punkten. Wird ein Punkt erzielt hat, dann erhält die andere Mannschaft den Ball. Der Ball darf nicht an den Mitspieler zurückspielt werden, von dem das Zuspiel erfolgte. Das Berühren anderer Spieler ist nicht erlaubt! Play fair!	- Kursliste - halbes VB-Feld mit 2 Mannschaften - Ganzes VB-Feld mit 4 Mannschaften - 1-2 Softbälle - Hier ist das Tor auf der der Wand aufgeklebt. - Parteibänder 
15'	Circuit: - Komplexe Körperstabilisation, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen - Programm für Anfänger	Circuit, (s. Anhang!) - 2 Schüler an einer Station, • Anzahl der Stationen/ Übungen: 6 • Zeit pro Station: ca. 1' • Durchgänge: 1-2	- Seile - Übungsvorlage an jeder Station

<p>25'</p>	<p>A. Mit der richtigen Abwehrtechnik zur richtigen Zeit, am richtigen Ort einen Ball zu spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen zur Bodengewöhnung als Einstieg zu verschiedenen Abwehrtechniken. - die Einsatzbereitschaft steigern. - das Spielbrett schnell in Position bringen. - Beherrschung verschiedener Abwehrtechniken. <p>B. Seitliche, flache Bälle vom Gegner kommend abwehren</p> <p><i>- Beispiel für das Erlernen einer neuen Abwehrtechnik: hier Abwehrbagger im Fallen</i></p>	<p>Gruppenarbeit „Feldverteidigung I“, Technikerwerb anhand von Stationskarten (A, B):</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Schüler wählen aus den 6 angebotenen Stationen 5 aus. - Jede Gruppe (Vierergruppen) übt an jeder Station 4-5 Minuten - Drei Schüler üben, der 4. Spieler ist Beobachter und korrigiert den Bewegungsablauf! - Beobachtungshilfe: siehe „Ausführung“ auf der Stationskarte unten! - Beim Wechsel zur nächsten Station wechselt auch der Beobachter! <p>- Auswertung über L-S Gespräch</p> <p>- Ergänzende Materialien: / Folie: „Seitwärtsbagger“ / Folie: „Abwehrbagger im Stand“ / Folie: „Abwehrbagger im Fallen“ / DVD: „35 Doppelstunden Volleyball“ mit Video-Clips in Zeitlupe</p> <p>Gruppenarbeit Technik-Beobachtungsbogen (C): „Fehler beim „Abwehrbagger im Fallen“ erkennen und erfassen“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vierergruppen, der 4. Spieler beobachtet und notiert die Fehler im Beobachtungsbogen - Methode Spielbeobachtung - Umsetzung in der Gruppe: seitlicher, flacher Wurf des Balles auf den Abwehrspieler! <p>Auswertung L-S Gespräch</p> <p>/ Folie: - „Technikschlüsselpunkte Abwehrbagger im Fallen“ (s. Anhang!)</p> <p>/ DVD: - „35 Doppelstunden Volleyball“ mit Video-Clips zum „Abwehrbagger im Fallen“.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 Stationskarten - Langnetz - 3-4 Volleybälle <p>- Laptop/ Beamer (Folien, DVD zu empfehlen!) oder Aufhängen der Folien!</p> <p>- 1 Beobachtungsbogen für jede Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poster „Abwehrbagger im Fallen“ aufhängen! bzw. - Laptop/ Beamer für Folien und DVD
<p>25'</p>	<p>C. bei eigenem Angriff die Laufwege bei der Angriffssicherung erarbeiten. (zwei Netzspieler/ zwei Hinterspieler und Zuspieler auf der Position III)</p> <p><i>Fehler bei der Angriffssicherung erkennen und abstellen!</i></p>	<p>Gruppenarbeit Taktik-Beobachtungsbogen (D): „Bei eigenem Angriff die Laufwege bei der Angriffssicherung kennen und anwenden“ (Beobachtungsbogen mit einfacher Aufgabenstellung)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fünfergruppen, der 5. Spieler beobachtet und notiert die Fehler im Beobachtungsbogen - Methode Spielbeobachtung - Nach vorgegebener Zeit, Wechsel des Beobachters! - Die Spielbeobachtung erfolgt im Spiel 4:4 am Langnetz, s. unten! 	<ul style="list-style-type: none"> - Taktiktafel - 1 Beobachtungsbogen für jede Gruppe - Langnetz/ Band - Netzhöhe 2,30 - 2,40 m - Feldgröße: 7 m x 7 m (hier zwei Felder) - 1 Ball pro Feld - Laptop/ Beamer (Folie)

- **Spieltaktik 4:4 (Quattro-Volleyball)**
- bei gegnerischer Aufschlag, Annahme im 3er-Riegel
- zwei Netzspieler auf der Position IV und II
- Block bei Angriff:
 Sprung-Pritsch-Angriff bzw.
 frontaler Angriffsschlag

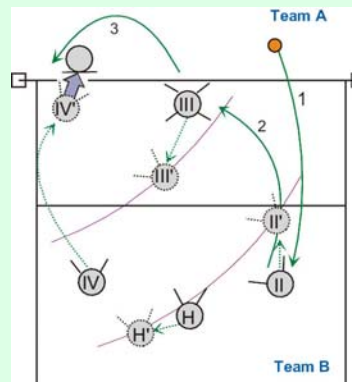
mit Angriffssicherung:

- Spieler III: löst sich kurz/ diagonal
- Spieler II/ IV: lösen sich longline zur Angriffslinie
- Spieler H: löst sich seitwärts zur Blockseite

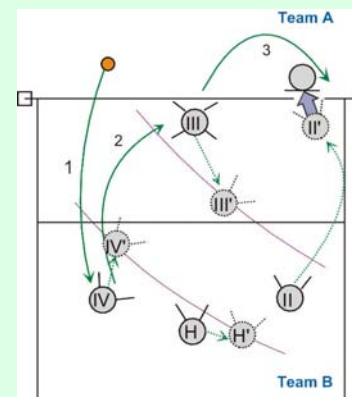
Spiel 4 : 4 -Techniklernen durch Spielen:

- Wiederholung und Festigung der Techniken Aufschlag, Angriff, Block, Angriffssicherung und Feldverteidigung
- Quattro 4:4, Spielsystem mit zwei Netzspielern, mit Schwerpunkt Angriffssicherung

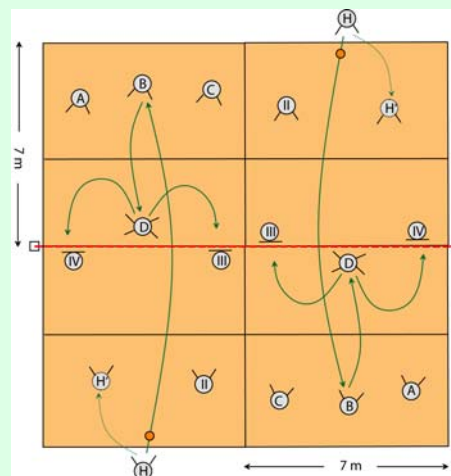
Angriff über die Pos. IV
jeweils mit Angriffssicherung!



Angriff über die Pos. II



Beobachtung im Spiel: 4:4 am Langnetz:
„Mit Angriffsschlag gegen Block“ im Viererteam
 - jeweils zentraler Wechsel



Gruppenarbeit – Beobachtungsbogen (B), **siehe Anhang!**
 Auswertung über **L-S Gespräch**

		<p>Spiel: „Mit Angriffsschlag gegen Block“ (s. Anhang) <i>Kann auch als Kaiserturnier gespielt werden!</i></p> <p>Spieltaktik: 2 Netzspieler/ 2 Hinterspieler, Einerblock, Zuspiel über die Position III</p> <p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spieldauer pro Spiel 5 Minuten. - Zentraler An- und Abpfiff. - Das Team mit den meisten Punkten rutscht ein Feld weiter in Richtung „Kaiser“, das Team mit den wenigsten Punkten geht ein Feld zurück in Richtung „Bauer“. <p>bei 3 Spielfelder: Das dritte Team, mit der „mittleren Punktezahl“, bleibt auf dem gleichen Feld. „Kaiserfeld“ und „Bauerfeld“ vorher festlegen!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gegen Ende des Turniers spielen die drei besten Teams auf dem „Kaiserfeld“ um Platz 1. 	
7'	<p>Cool Down: langsames Auslaufen sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen</p>	selbständig	