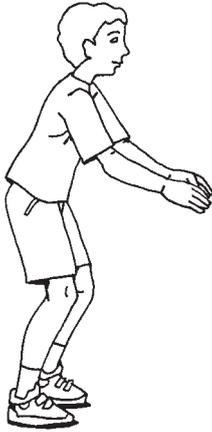


## Technik-Überblick

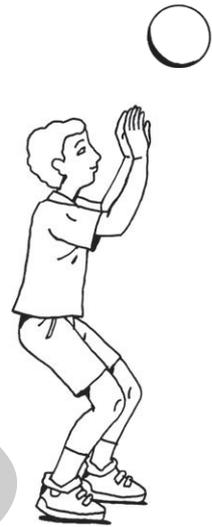
①



②



③



**Aktive Grundstellung:**  
 Füße schulterbreit stellen  
 Knie leicht beugen  
 Gewicht auf die Fußballen verlagern  
 Oberkörper leicht nach vorn neigen  
 Arme anwinkeln und Hände anheben

①

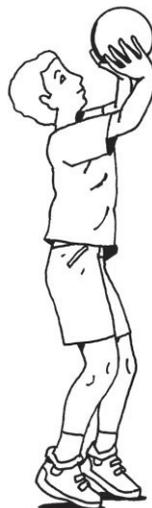
**Bewegung zum Ball:**  
 Knie und Ellenbogen beugen  
 Hände anheben  
 Hände in Körbchenhaltung bringen

② bis ③

④



⑤



⑥

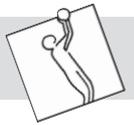


**Streckung zum Ball:**  
 Ball vor/über der Stirn spielen  
 Ball mit Ganzkörperstreckung spielen

④ bis ⑤

**Spielbereit sein:**  
 Knie leicht beugen  
 Hände anheben

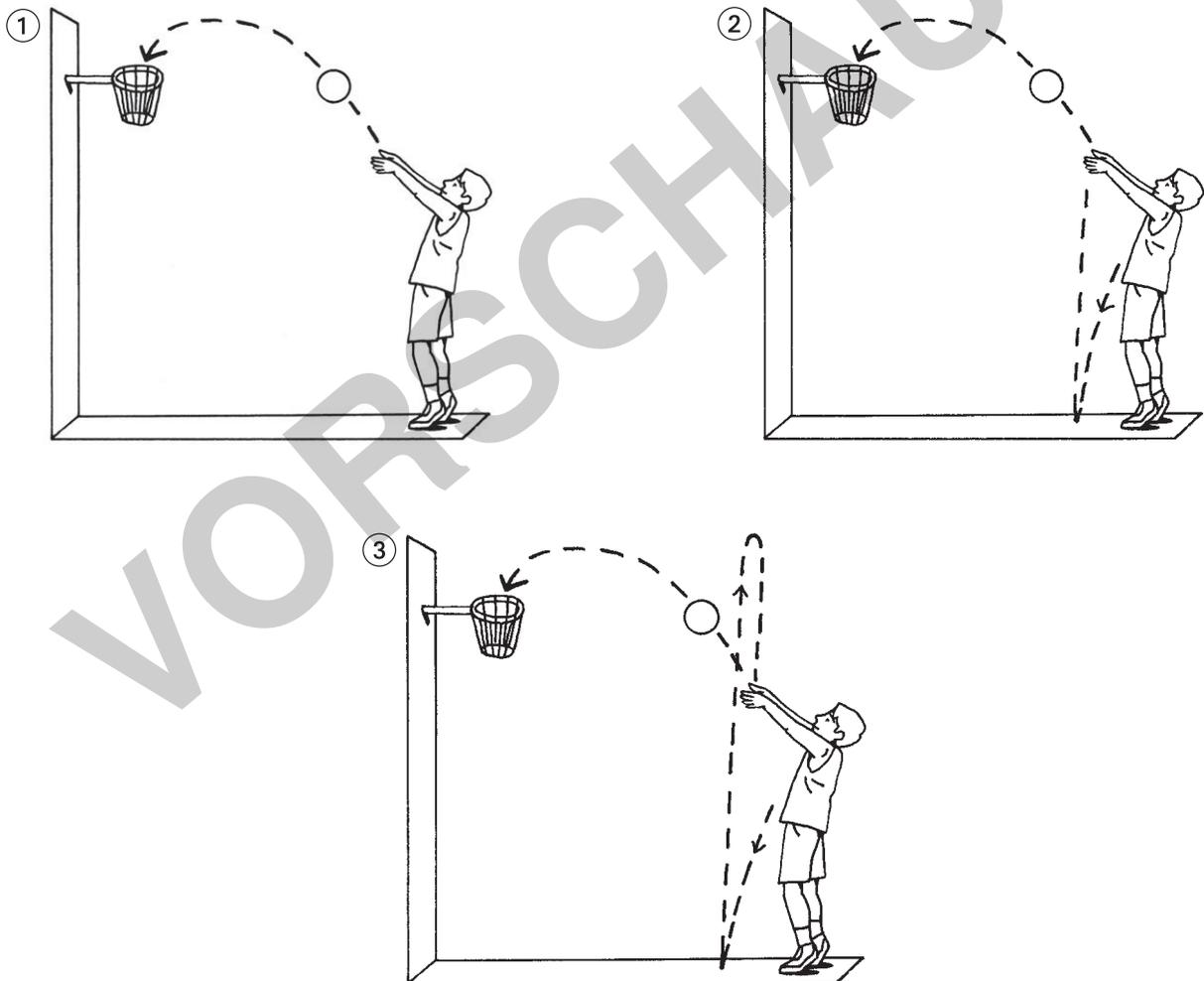
⑥



## Station 1: Korbpritschen

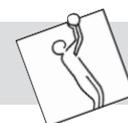
### Aufgabe:

- ① **Beginner:** Versuche, den Ball nach eigenem Anwurf in den Basketballkorb zu pritschen.
- ② **Intermediate:** Prelle den Ball auf den Boden und versuche, ihn in den Basketballkorb zu pritschen.
- ③ **Champion:** Prelle den Ball auf den Boden. Versuche, den hochspringenden Ball zunächst in die Luft und anschließend in den Basketballkorb zu pritschen.



**Material:** 1 Volleyball, Basketballkorb

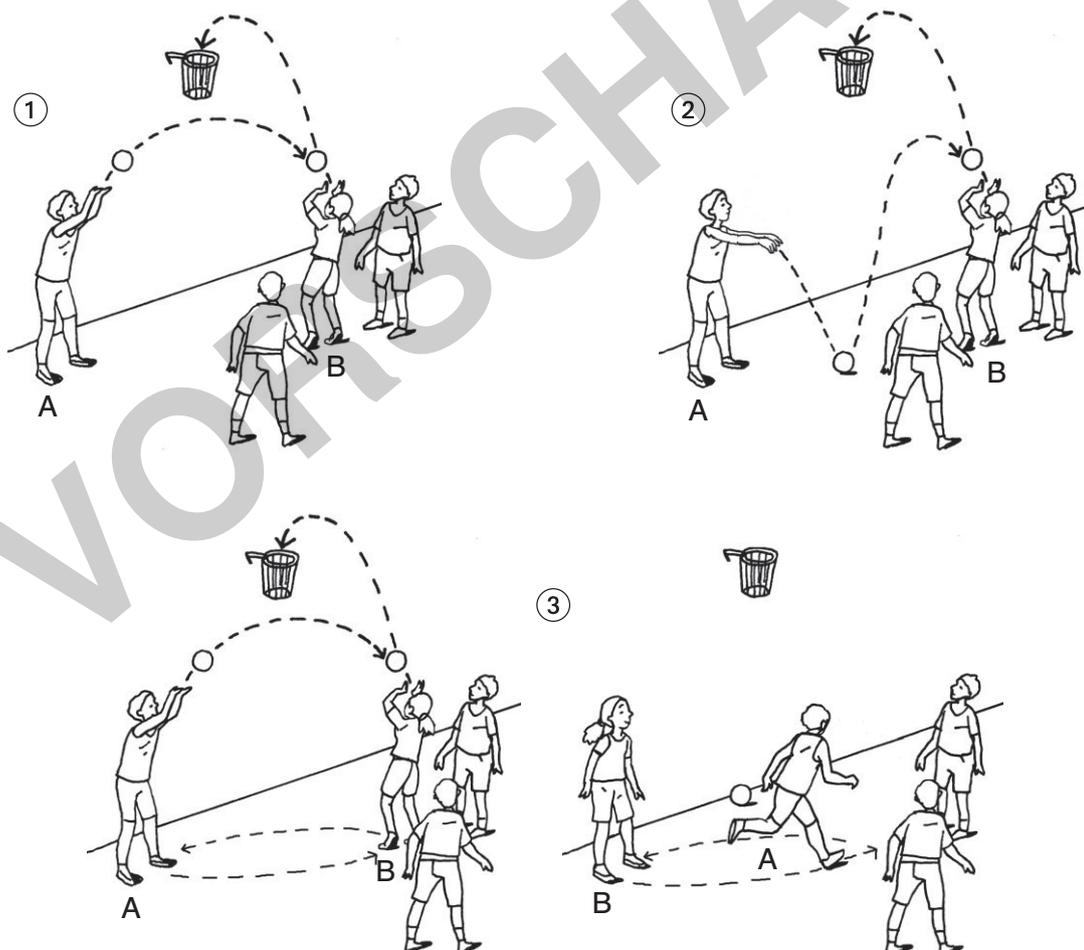
Schüleranzahl: 1



## Station 5: Rundlauf am Korb

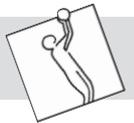
### Aufgabe:

- ① **Beginner:** A steht links neben dem Basketballkorb und wirft der Gruppe die Bälle hoch zu. Die Teammitglieder versuchen, den Ball in den Korb zu pritschen. Nach einem Durchgang wird A durch einen anderen Schüler im Team ausgetauscht.
- ② **Intermediate:** A steht links neben dem Basketballkorb und prellt den Ball auf den Boden. Die Gruppenmitglieder versuchen, den hochspringenden Ball in den Korb zu pritschen. Nach einem Durchgang wird A durch einen anderen Schüler im Team ausgetauscht.
- ③ **Champion:** A steht links neben dem Basketballkorb und pritscht den Ball B zu. B pritscht den Ball in den Korb und ordnet sich der Position von A zu. A ordnet sich der Position von B zu. Nach einem Durchgang wird A durch einen anderen Schüler im Team ausgetauscht.



**Material:** 1 Basketballkorb, 1 Volleyball pro Team

**Schüleranzahl:** 4–8



### Station 8: Spielform – Drei gegen drei mit drei Ballkontakten

1. Ballkontakt	Aufgabe
	<p>E spielt den Ball. Sobald A sieht, dass der Ball in seine Richtung kommt, ruft A laut: „Ich“. A spielt anschließend den Ball zu C.</p>
2. Ballkontakt	Aufgabe
	<p>C fängt den Ball und entscheidet, ob er zu A oder B spielt.</p> <p>A und B gehen in Richtung Netz und beobachten C.</p>
3. Ballkontakt	Aufgabe
	<p>C wirft den Ball für A am Netz an, A pritscht den Ball über das Netz.</p> <p>A und B nehmen ihre Ausgangspositionen wieder ein.</p>

**Material:** 1 Volleyball pro Team, Volleyballnetz bzw. Zauberschnur

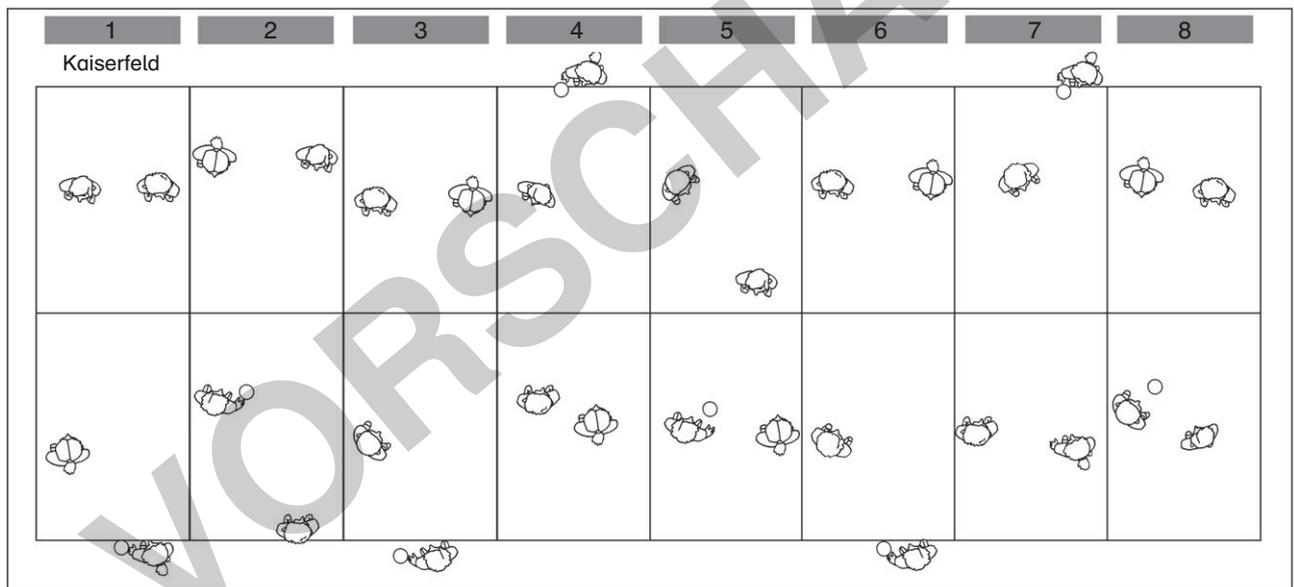
**Schüleranzahl:** 6



## Station 10: Spielform – Kaiserturnier

### Aufgabe:

Es wird „Zwei gegen zwei“ auf Zeit (vier Minuten) gespielt bei zentralem An- und Abpiff. Ziel des Spiels ist es, das Kaiserfeld, das an einem der beiden Hallenenden liegt, zu erreichen und sich dort zu halten. Die Mannschaften spielen auf Kleinfeldern gegeneinander. Das Siegerteam steigt jeweils ein Feld auf in Richtung Kaiserfeld, das Verliererteam jeweils ein Feld ab. Das Team, das auf dem Kaiserfeld gewinnt, bleibt dort. Es erfolgen mehrere Spieldurchgänge.



**Material:** 1 Volleyball pro Team, Volleyballnetz bzw. Zauberschnur, pro Team zwei Mitglieder

Schüleranzahl: 4



# Teamdeckblatt

(– Foto des Teams –)

VORSCHAU

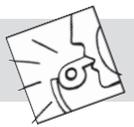
\_\_\_\_\_ Teamname

Teammitglieder:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Team: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Protokollführung: \_\_\_\_\_

## Besprechungsprotokoll

- ① Welcher Trainingsschwerpunkt liegt der heutigen Stunde zugrunde?

---

---

- ② Evaluation der Trainingseinheit:

a) Womit sind wir zufrieden?

---

---

---

b) Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten? Wie wurden diese gelöst?

---

---

---

- ③ Evaluation des Spiels:

a) Womit sind wir zufrieden?

---

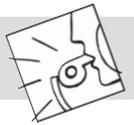
---

---

b) Welche Verbesserungsvorschläge gibt es?

---

---



Teamname: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Name des Teammitglieds: \_\_\_\_\_

## Bewertungsbogen Teammitglied

1 = trifft voll zu    2 = trifft größtenteils zu    3 = mal so, mal so    4 = trifft weniger zu    5 = trifft nicht zu

① Er/Sie hat den Auf- und Abbau unterstützt.

1     2     3     4     5

② Er/Sie war stets motiviert.

1     2     3     4     5

③ Er/Sie hat meine Anweisungen verfolgt.

1     2     3     4     5

④ Er/Sie hat eigene Ideen und Vorschläge eingebracht.

1     2     3     4     5

⑤ Er/Sie hat meine Korrekturvorschläge angenommen.

1     2     3     4     5

⑥ Er/Sie hat meine Korrekturen umgesetzt.

1     2     3     4     5

⑦ Er/Sie hat beim Spiel mindestens 80 % ihrer Leistung gezeigt.

1     2     3     4     5

⑧ Er/Sie hat sich verantwortungsvoll in das Team eingebracht.

1     2     3     4     5

⑨ Er/Sie hat sich in den geübten Techniken verbessert.

1     2     3     4     5

⑩ Das will ich noch unbedingt zu dieser Bewertung sagen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_