

# Download

M. Niermeyer / D. Totaro

## Fußball und Volleyball

VORSCHAU

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



[zur Vollversion](#)

# Fußball und Volleyball

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel

**Sport an Stationen**

Handlungsorientierte Materialien zu den Kernthemen der Klassen 3 und 4

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

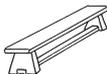
<http://www.auer-verlag.de/go/dl6505>

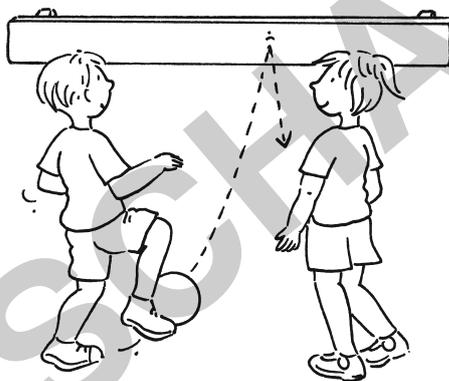
## Station 1

## Banktreffer



## Du brauchst:

- 1 Bank  
(auf der Seite liegend) 
- 1 Fußball *oder*   
1 Softball 
- 1 oder 2 Partner



**Schießt den Ball  
abwechselnd gegen  
die Bank.  
Versucht es, ohne den  
Ball zu stoppen.  
Wie oft schafft ihr es?**

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Du stoppst den zurückkommenden Ball mit dem Fuß und schießt ihn wieder gegen die Bank.

Wie oft schafft ihr es?

Denkt euch (mit dem Fußball und der Bank) eine Spielform aus.

Führt dieses Spiel euren Mitschülern vor.

Station 2

Dribbelkönig



Du brauchst:

- 1 Fußball *oder*

- 1 Softball

- 5 Hütchen



**Dribble mit dem Ball im Slalom um die Hütchen. Benutze dabei beide Beine. Schaffst du es, ohne die Hütchen zu berühren?**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Stelle die Hütchen weiter auseinander.

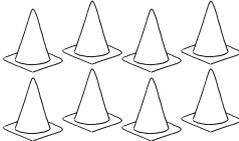
Dribble einmal nur mit rechts und einmal nur mit links um die Hütchen.

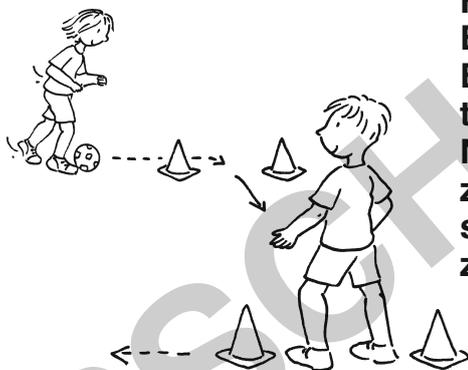
## Station 3

## Dribbeln – Schießen – Annehmen

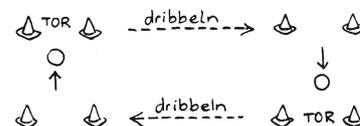


## Du brauchst:

- Fußball *oder*   
1 Softball 
- 8 Hütchen  

- 1 Partner



Passe durch die ersten beiden Hütchentore deinem Partner den Ball zu. Dein Partner dribbelt den Ball zu den zweiten Hütchentoren und schießt ihn dir zurück. Nun dribbelst du den Ball wieder zu den ersten Hütchentoren und schießt ihn zu deinem Partner zurück.



einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Passt euch den Ball zwischen zwei Hütchentoren hin und zurück.

Stellt die Hütchen enger zusammen.

Könnt ihr die Übung schneller und trotzdem kontrolliert durchführen?

Station 4

Chaos-Bälle



Du brauchst:

- 1 Fußball 
- 1 Softball 
- 1 Partner



Werft euch den Softball zu. Gleichzeitig passt ihr euch den Fußball zu.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Werft euch den Softball 6-mal zu.  
Im Anschluss passt ihr euch den Fußball 6-mal zu.

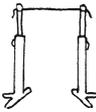
Dein Partner startet mit beiden Bällen.  
Schafft ihr es immer noch?

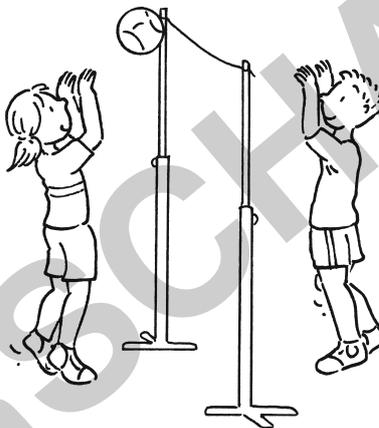
## Station 5

## Zupritschen



## Du brauchst:

- 1 Badeball 
- 1 Softball 
- 1 Volleyball 
- 2 Hochsprungständer mit hochgespannter Zauberschnur 
- 1 Partner
- 1 Luftballon 



**Pritscht euch die verschiedenen Bälle in hohem Bogen zu. Mit welchen Bällen klappt es am besten?**

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Pritscht euch den Luftballon zu.

Pritscht euch den Soft- und den Volleyball in einem sehr hohen Bogen zu.

Wie oft schafft ihr es, ohne dass der Ball den Boden berührt?

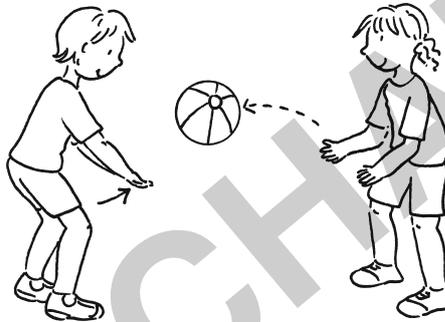
Station 6

Baggern



Du brauchst:

- 1 Badeball *oder* 
- 1 Volleyball *oder* 
- 1 Softball 
- 1 Partner



**Dein Partner wirft dir den Ball zu.  
Kannst du den Ball mit beiden Armen so zurückspielen,  
dass ihn dein Partner fangen kann?  
Deine Hände liegen ineinander!  
Schiebe deine Schultern nach vorne!**

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Benutzt den Wasserball.  
Dein Partner wirft dir den Ball sehr genau zu.

Könnt ihr den Ball 3-mal hin- und  
zurückbaggern?

## Station 7

## Aufschlagtraining



## Du brauchst:

- 1 Volleyball *oder* 
- 1 Softball 
- 1 Hallenwand
- 1 Partner



Schlage von unten mit einem Arm den Ball hoch gegen die Wand.

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Schlage von unten den Ball zu deinem Partner.  
Dein Partner fängt den Ball und schlägt ihn zurück zu dir.

Kannst du ein Ziel an der Wand treffen?

Station 8

Wandpritschen



Du brauchst:

- 1 Volleyball *oder* 
- 1 Softball 
- 1 Hallenwand
- 1 Badeball 



**Pritsche den Ball hoch gegen die Wand.  
Wie oft schaffst du es, den Ball gegen die Wand zu pritschen?**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Pritsche den Wasserball gegen die Wand.  
Fange ihn auf. Pritsche ihn wieder gegen die Wand.

Pritsche den Volleyball oder Softball gegen die Wand.  
Verändere den Abstand zwischen dir und der Wand.