



Volleyball-Challenge: Pritschen und Baggern

Wettbewerb für Paare (mit Abstand)

Organisation:

- Durchführung zu zweit. Die beiden Partner sollten möglichst leistungsheterogen sein.
- Zu Beginn des Tests Bildung dieser leistungsheterogenen Paare: Alle Schüler*innen befinden sich auf einer Seite des Netzes. Jeder Schüler*in mit Ball (wenn möglich). Der Ball wird individuell ununterbrochen hoch gebaggert. Wer es fünfmal geschafft hat, geht zur anderen Seite des Netzes und übt dort weiter. Befindet sich jeweils die Hälfte der Klasse auf den beiden Seiten des Netzes, sucht sich von den Schüler*innen, die das Kriterium nicht geschafft haben, jeder einen Partner auf der anderen Seite, mit dem er nun gemeinsam den Test absolviert. Falls nicht für jeden Schüler ein Ball zur Verfügung steht, Durchführung in zwei Etappen.
- Aufgaben mit einem Paar für alle demonstrieren, die Paare kurz ausprobieren lassen, dann Wertungsdurchgang nach Zeitvorgabe (5 Min.), anschließend nächste Übung usw. Bei Aufgabe Nr. 2 können zwei Gruppen einen Korb gleichzeitig nutzen. Bei dieser Aufgabe haben die anderen Gruppen entweder eine kurze Pause oder machen schon eine andere Aufgabe.
- Für die Aufgaben mit zugeworfenem Ball zunächst das Zuwerfen kurz erläutern und vormachen. Immer beidhändig von unten nach oben werfen („Schockwurf“).
- Zeit: 5 Minuten pro Aufgabe.
- Ggf. die Challenge auf zwei Unterrichtseinheiten verteilen, bzw. eine UE zum Üben nutzen.
- **Material:** Pro Paar ein Volleyball, ein Stift und ein Ergebnisbogen, in den die erzielten Punkte eingetragen werden.
- Falls es eine Dreiergruppe gibt: Bei den Übungen 1, 5, 6 und 7 führen die drei Gruppenmitglieder die Aufgaben immer nacheinander aus. Die Übungen 2, 3 und 4 können mit Platzwechseln durchgeführt, werden, so dass alle Gruppenmitglieder gleichzeitig aktiv sind.



Volleyball-Challenge: Pritschen und Baggern

Aufgaben:

1. Den Ball individuell hochpritschen

A und B haben immer abwechselnd einen Versuch. Gewechselt wird, sobald der Ball Bodenkontakt hat oder gefangen werden muss.

Wertung: A und B zählen ihre Wiederholungen. Die Wiederholungen des jeweils besten Versuchs werden in den Bogen eingetragen.

2. Zielpritschen in den Basketballkorb

A und B haben pro Durchgang jeweils 5 Versuche hintereinander. Ringberührung: 1 Punkt; Korbtreffer: 2 Punkte. Die 5 Versuche werden addiert, der beste Durchgang von A und B werden jeweils notiert.

3. Zu zweit Pritschen mit Kontrollpass

3-4m Abstand: A und B versuchen gemeinsam, möglichst viele Kontakte ohne Fehler zu schaffen. Der Ball muss sich selbst einmal hochgespielt werden, bevor der Ball zum Partner gespielt wird. Sobald der Ball gefangen wird oder auf den Boden fällt, muss wieder von Null gezählt werden. Ein Punkt = Kontrollpass + Pritschen zum Partner. Der längste Versuch wird eingetragen.

4. Ununterbrochen gegen die Wand Pritschen

A wirft den Ball gegen die Wand und pritscht danach ununterbrochen gegen die Wand. B zählt die Wiederholungen. Gewechselt wird immer nach zwei Versuchen. Ein Versuch endet, sobald der Ball Bodenkontakt hat oder gefangen werden muss.

Wertung: Jedes Pritschen 1 Punkt, die Wiederholungen des jeweils besten Versuchs von A und B werden addiert und in den Bogen eingetragen.

5. zu zweit Pritschen und Baggern

3-4m Abstand: A und B versuchen gemeinsam, möglichst viele Kontakte ohne Fehler zu schaffen. Der Ball darf direkt gepritscht oder gebaggert werden. Sobald der Ball gefangen wird oder auf den Boden fällt, muss wieder von Null gezählt werden. Ein Punkt = 1 Ballkontakt. Der längste Versuch wird eingetragen.

6. Den Ball individuell hochbaggern

A und B haben immer abwechselnd einen Versuch. Gewechselt wird, sobald der Ball Bodenkontakt hat oder gefangen werden muss.

Wertung: A und B zählen ihre Wiederholungen. Die Wiederholungen des jeweils besten Versuchs werden in den Bogen eingetragen.

7. Stopp-Bagger

3-4 m Abstand: A wirft den Ball zu B, B baggert den anfliegenden Ball so nach vorne oben, dass er möglichst einen kleinen Schritt nach vorn machen muss, um ihn anschließend zu fangen. Nun wirft B den Ball und A baggert.

Wertung: Jeder Ball, der gebaggert und anschließend gefangen wird, zählt einen Punkt.

8. Gezieltes Baggern zum Partner

A wirft aus einer kurzen Entfernung (ca. 3-4 m) flach zu, B baggert direkt auf A zurück. Wechsel immer nach vier zugeworfenen Bällen.

Wertung: Gebaggerten Ball im Stand fangen - 1 Punkt für den, der gebaggert hat.

9. Schnell reagieren

3-4 m Abstand: A steht vor der Wand, Gesicht zur Wand, B (Zuwerfer) mit Ball am Netz, Gesicht ebenfalls zur Wand. Auf Zuruf von B dreht sich A um, B wirft den Ball zu, A macht einen Stopp – Bagger, fängt den Ball und läuft mit Ball auf die Position von B. In der Zwischenzeit ist B in die Ausgangsposition von A gelaufen.

Wertung: Ball nach Stopp - Bagger im Stand fangen - 1 Punkt

10. Ununterbrochen gegen die Wand Baggern

A wirft den Ball gegen die Wand und baggert danach ununterbrochen gegen die Wand. B zählt die Wiederholungen. Gewechselt wird immer nach zwei Versuchen. Ein Versuch endet, sobald der Ball Bodenkontakt hat oder gefangen werden muss.

Wertung: Jedes Baggern 1 Punkt, die Wiederholungen des jeweils besten Versuchs von A und B werden addiert und in den Bogen eingetragen.



Ergebnisbogen für die Volleyball-Challenge: Pritschen und Baggern

Namen:

A: B:

1. Den Ball individuell hochpritschen	A:	B:	Summe (A + B):
2. Zielpritschen in den Basketballkorb	A:	B:	Summe (A + B):
3. Zu zweit Pritschen mit Kontrollpass	Team-Ergebnis:		
4. Ununterbrochen gegen die Wand Pritschen	A:	B:	Summe (A + B):
5. zu zweit Pritschen und Baggern	Team-Ergebnis:		
6. Den Ball individuell hochbaggern	A:	B:	Summe (A + B):
7. Stopp-Bagger	A:	B:	Summe (A + B):
8. Gezieltes Baggern zum Partner	A:	B:	Summe (A + B):
9. Schnell reagieren	A:	B:	Summe (A + B):
10. Ununterbrochen gegen die Wand Baggern	A:	B:	Summe (A + B):
Gesamtpunktzahl:			