

Stationskarten für den Volleyballunterricht - Pritschübungen für Dreiergruppen

Hinweise

Zunächst verweisen wir auf den letzten Newsletter. Dort wurden bereits Stationskarten zum unteren Zuspiel als Downloads bereitgestellt und einige grundlegende Hinweise und Beispiele für den Einsatz der Stationskarten gegeben. Zusätzlich wurde an einem Beispiel der Aufbau der Karten ausführlich erläutert. Im Folgenden werden wir uns daher auf einige ergänzende Informationen zu den neu erstellten Karten beschränken.

a) Die Karten setzen ebenfalls voraus, dass das Pritschen bereits eingeführt worden ist und die Technik in einer schulgemäßen Grobform beherrscht wird.

b) Die wesentlichen motorischen Ziele der Karten sehen wir darin,

- dass der Bewegungsablauf des frontalen Pritschens in unterschiedlichen Situationen – vor allem auch nach einer Bewegung zum Ball - weiter gefestigt wird,
- dass zusätzlich das Pritschen nach einer Körperdrehung eingeübt wird und erste Erfahrungen mit dem Überkopfpas gesammelt werden können,
- dass in spielnahen Situationen, das Pritschen als Annahme-, Zuspiel-, aber auch als Angriffstechnik eingesetzt werden kann.

c) Die Übungen sind wieder für Dreiergruppen konzipiert worden. Einige Varianten für Vierergruppen wurden eingefügt, damit sich unterschiedliche Schülerzahlen besser berücksichtigen lassen.

d) Diesem Newsletter beigefügten Karten P1 bis P11 enthalten leichtere Übungsbeispiele, im nächsten Newsletter folgen dann Karten mit einem etwas höheren Schwierigkeitsgrad.

e) Bei allen Karten kann das Schwierigkeitsniveau verändert werden, indem direktes Pritschen durch Auffangpritschen (s. S. 2) ersetzt wird oder aber umgekehrt, der Ball nicht mehr gefangen werden darf und Laufwege verlängert oder verkürzt werden.

f) Im Mittelpunkt der Karten steht das Üben der Pritschtechnik (s. o.). Die Schüler sollten aber darauf hingewiesen werden, dass das Pritschen in vielen Situationen durch das Baggern ersetzt werden sollte, wenn sich dadurch das kontinuierliche „Volley-Spielen“ aufrechterhalten lässt.

g) Bei diesem Kartensatz bieten wir ebenfalls Übungen mit unterschiedlichem Platzbedarf an, deren kombinierter Einsatz eine hohe Bewegungsintensität auch bei großen Schülergruppen und beschränkten räumlichen Voraussetzungen erlaubt.

h) Die Begriffe, die im Folgenden aufgeführt werden, sollten evtl. vorher erläutert werden. Sie sind auf den Karten unterstrichen worden.

Pritschwerfen - Der Ball wird in der Pritschhaltung gefangen und aus dieser Position sofort wieder zurückgeworfen.
Die Bewegung sollte möglichst flüssig ohne Pause und in Verbindung mit einem Beugen (Fangen) und Strecken (Werfen) der Knie erfolgen.

Auffangpritschen - Den Ball auffangen, sich selbst anwerfen (Knie beugen) und anschließend pritschen (strecken).

Kontrollpass - Den anfliegenden Ball einmal kurz für sich selbst hochpritschen und anschließend wieder dem Partner zupritschen.

Aufstellung senkrecht zum Band –

einige Schüler hatten Schwierigkeiten mit dem Begriff „senkrecht“, gemeint ist immer eine Aufstellung, bei der sich die Schüler in einem 90 Grad – Winkel zum Baustellenband befinden.

Annahmeposition/Hinterfeld –

Position, in der ein Schüler den übers Baustellenband gespielten Ball annimmt. Er befindet sich dabei je nach Übungsform in der Regel in einer Entfernung von 3 bis 5m vom Baustellenband („Hinterfeld“) – diese Festlegung gilt allerdings nur für die vorliegenden Stationskarten.

Zuspielposition - Position relativ dicht am Baustellenband, aus der der Ball dem Spieler, der zur anderen Seite pritschen soll, zugespielt wird.

Angriffsposition - Position relativ dicht am Baustellenband, aus der der Ball zur anderen Seite gespielt wird.

Erläuterungen zum Aufbau der Stationskarten

Die Stationen sind nicht durchnummeriert worden. Dies sollte durch die Lehrkraft erfolgen, die Karten können dann der numerischen Reihenfolge entsprechend ausgelegt werden. Die Kartenummer wird bei den Erläuterungen der Karten und dem Beispiel zur Organisation aufgegriffen.

Die Schüler sollten zunächst die Hinweise zum benötigten Material und den Ausgangspositionen durchlesen und in Verbindung mit der Skizze die Positionen einnehmen.

In der Skizze sind alle **Ballwege blau** markiert und durchnummeriert, die Laufwege sind rot eingezeichnet. Die Ausgangspositionen der Schüler sind grau oder schwarz gezeichnet, ebenso Abstandsangaben. Muss ein Schüler seine Position übungsbedingt verändern, ist die Figur auf der neuen Position ebenfalls rot eingefärbt worden.

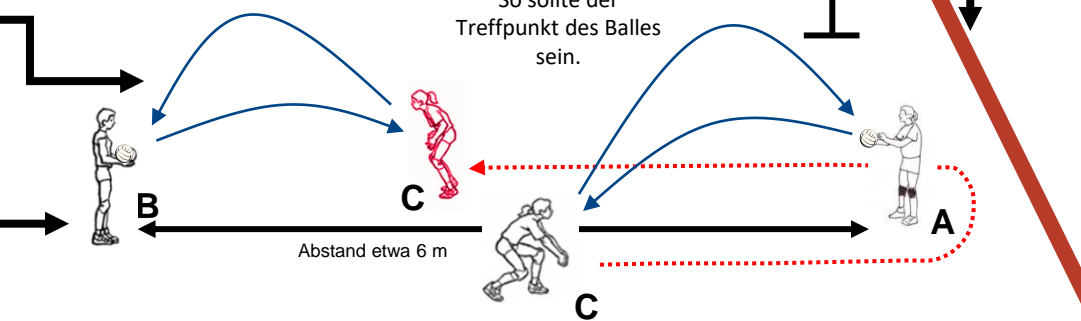
In der Ablaufbeschreibung werden die Übungen **chronologisch** beschrieben, die Zahlen in den Klammern entsprechen den Ballwegen, Hinweise auf Laufwege werden in Analogie zur Grafik ebenfalls rot hervorgehoben. Die **Wiederholungszahlen** für den Aufgabenwechsel sind so gewählt worden, dass je nach Dauer der Stationen mehrere Durchgänge möglich werden. Die empfohlenen Wiederholungszahlen können nur einen Anhaltspunkt geben. Deshalb sollte der Nutzer ggf. eigene Erfahrungswerte eintragen.

Spezielle Technikhinweise werden nicht gegeben. Auf jeder Karte wird jedoch auf ein Merkmal des Baggerns hingewiesen.

Bei allen Karten ist das Baustellenband als Orientierungshilfe eingezeichnet worden. Es kann natürlich vorkommen, dass je nach räumlichen Voraussetzungen und der Anordnung der Karten Übungen seitenverkehrt durchgeführt werden müssen.

Station Baggern frontal nach Laufbewegung

Material : 2 Bälle
Aufstellung: Auf Erläuterungen zur Aufstellung wurde bei der Überarbeitung verzichtet, davon ausgehend, dass die Abbildungen selbsterklärend sind.



Ablauf:

- A wirft den Ball auf C (1),
- C baggert zurück auf A (2), A fängt den Ball, C läuft sofort um A herum,
- B wirft auf C (3), C baggert zurück auf B (4) und läuft sofort um B herum,
- A wirft wieder auf C usw.

Aufgabenwechsel:
Wenn C 8-mal (oder ___ mal) gebaggert hat.

Zur Vermeidung zu vieler Informationen enthalten die Stationskarten keine Hinweise, wie der Schwierigkeitsgrad der Übungen verändert werden kann (s. auch S. 4). Deshalb werden in der Regel ebenfalls keine Möglichkeiten der Selbstkontrolle angeben (s. auch S. 4).



ID:995

Tipp



So sollte Deine Fingerstellung vor dem Ballkontakt (Werfen oder Pritschen) sein.

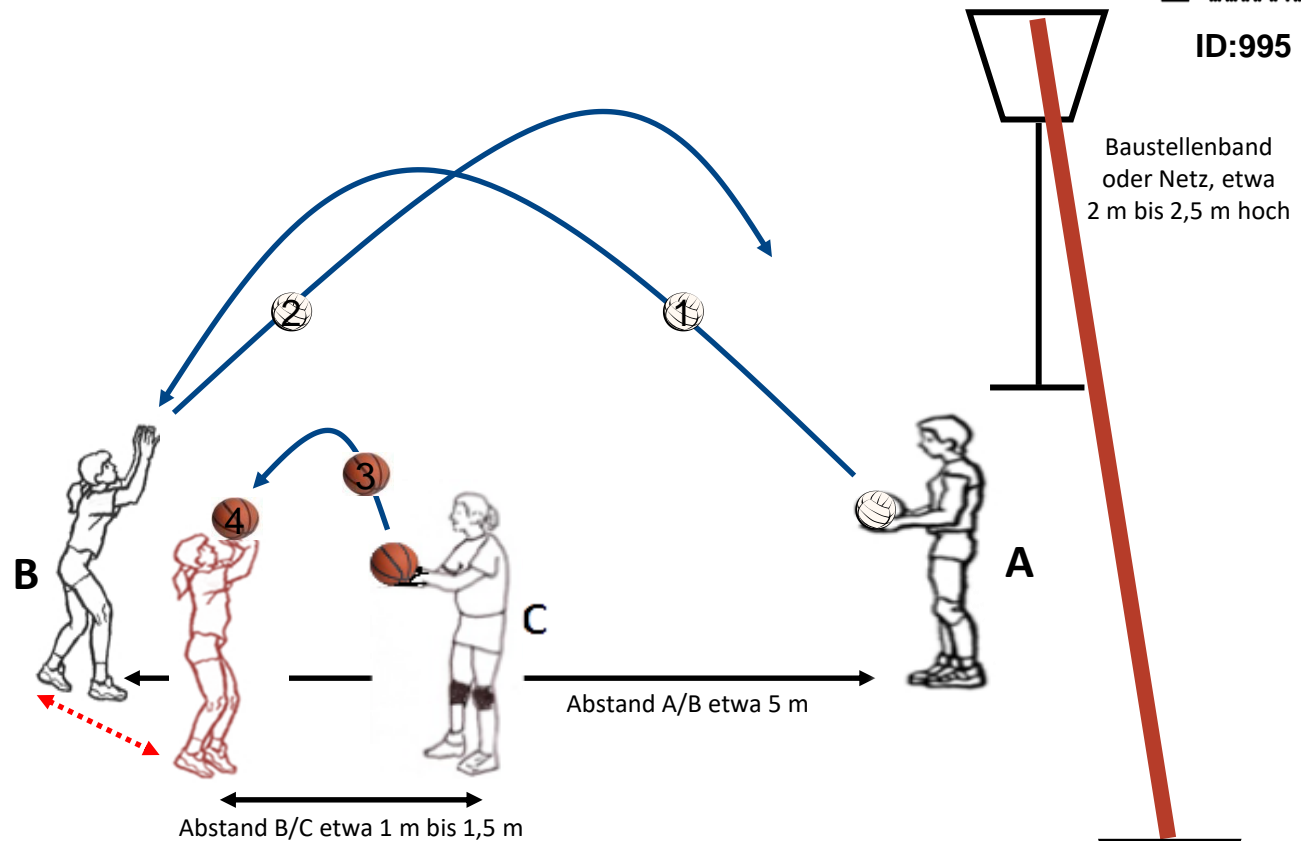
Material: 1 Volleyball, 1 Basketball

Aufgabe:

- A wirft seinen Ball von unten hoch auf B (1). B pritscht zurück (2) auf A, der fängt den Ball.
- Nach jedem Pritschen von B wirft C den Basketball von unten **kurz** auf B (3), B fängt den Ball in Pritschhaltung und wirft ihn ohne Unterbrechung aus der Pritschhaltung zurück auf C (4) („Pritschwerfen“).
- Sobald B wieder „pritschbereit“ ist, wirft A erneut auf B (1), B pritscht zurück usw.

Wechsel: Wenn B 8-mal (____) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

Wichtig: Den Basketball auf keinen Fall pritschen!





ID:998

Tipp



So sollte Deine
Fingerstellung vor dem
Ballkontakt (Werfen oder
Pritschen) sein.

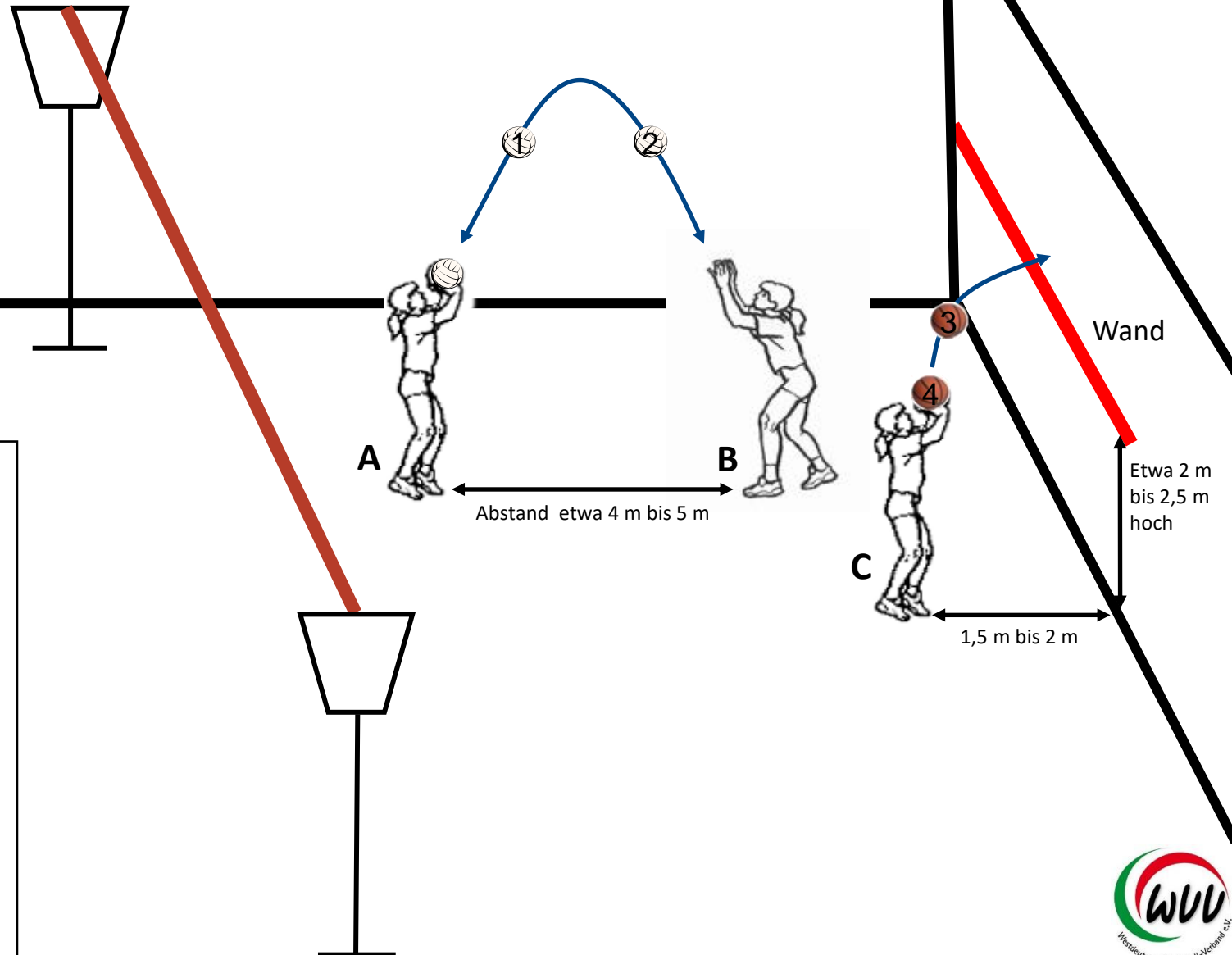
Material: 1 Volleyball, 1 Basketball

Aufgabe:

- A und B pritschen ununterbrochen (1, 2).
- C wirft den Basketball in Pritschhaltung gegen die Wand (3), fängt ihn wieder in Pritschhaltung (4) und wirft sofort wieder gegen die Wand („Pritschwerfen“).

Wechsel: Immer nach 8 „Pritschwürfen“ gegen die Wand (A→B; B→C; C→A).

Wichtig: Den Basketball auf keinen Fall gegen die Wand pritschen!

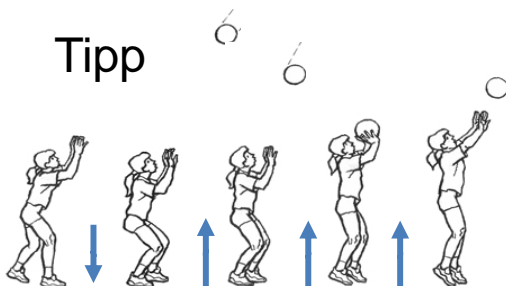


Station _____ Viele Pässe hintereinander



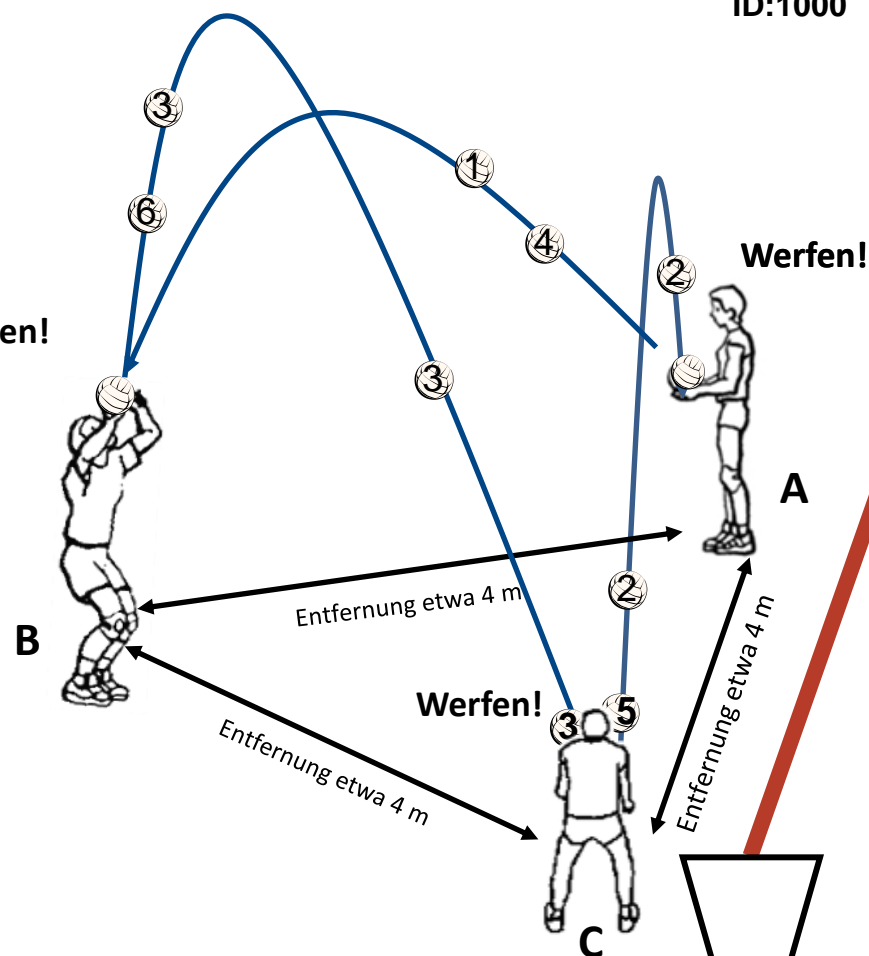
ID:1000

Tipp



Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!
Erst die Knie beugen, dann strecken!

Pritschen!



Material: 2 Volleybälle, A mit Ball und B mit Ball

Aufgabe:

- A wirft den Ball auf B (1). **Sofort anschließend wirft C seinen Ball zu A (2).**
- **A fängt den Ball (2).**
- B pritscht auf C (3) und **C fängt den Ball von B (3).**
- A wirft den Ball auf B (4) C wirft seinen Ball zu A (5), B pritscht wieder auf C (6), C fängt usw.

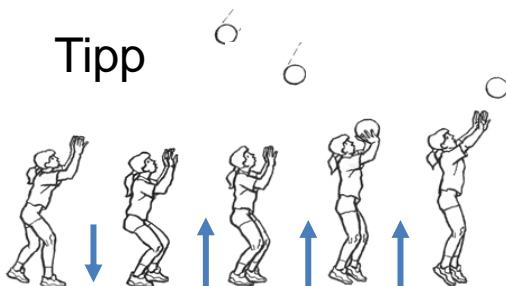
Wechsel: Wenn B 10-mal (___) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

Station _____ Viele Pässe hintereinander

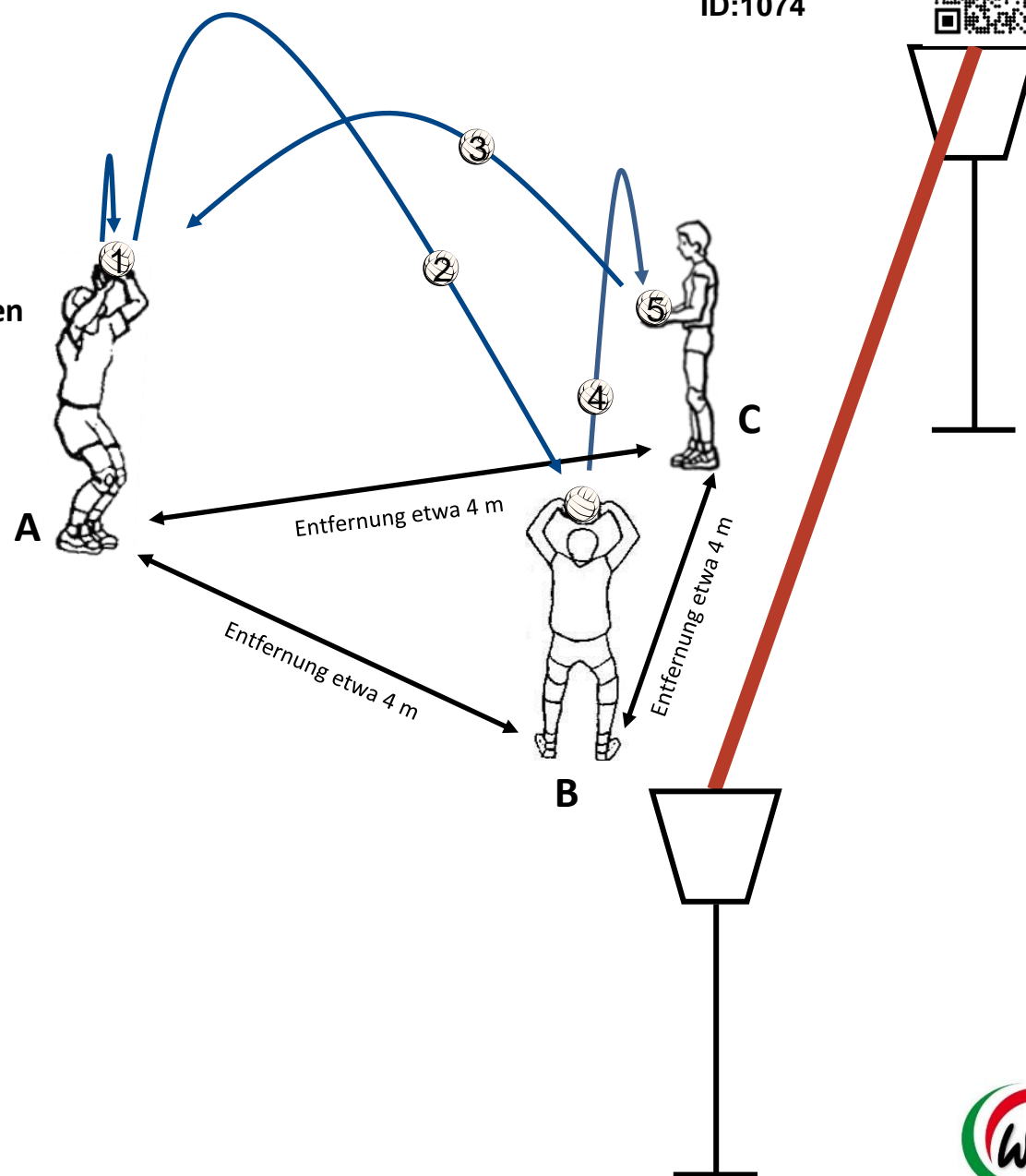
ID:1074



Tipp



Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!
Erst die Knie beugen, dann strecken!

Anwerfen
und Pritschen

Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A wirft sich den Ball an und pritscht auf B (2).
Sofort anschließend wirft C seinen Ball zu A (3).
- **A fängt den Ball.**
- B pritscht auf C (4) und C fängt den Ball von B (5).
- A wirft sich wieder den Ball selbst an (1) und pritscht auf B (2), C wirft seinen Ball zu A, B pritscht auf C (4), C fängt usw.

Wechsel: Wenn B 15-mal (___) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

Im Video wird eine zusätzliche Variante gezeigt.

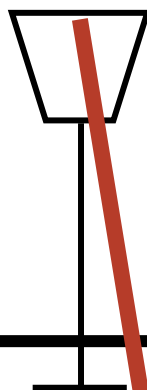


ID:1001

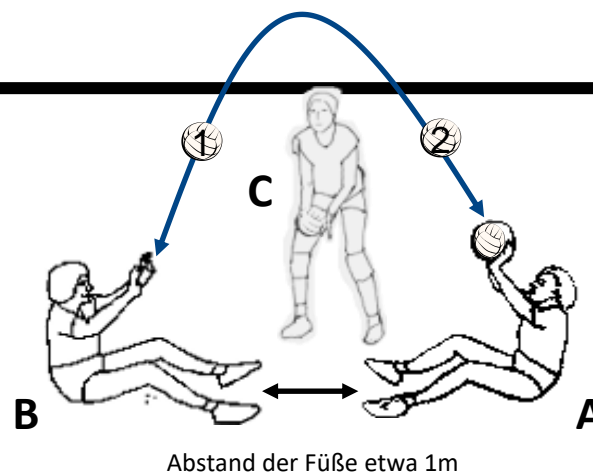
Tipp



So sollte Deine
Fingerstellung vor dem
Ballkontakt (Werfen oder
Pritschen) sein.



Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A und B pritschen ununterbrochen im Sitzen **(1) und (2)**.
- Bei einem Fehler wirft C seinen Ball zu A oder B.
- A und B pritschen dann weiter.
- **C holt so schnell wie möglich den anderen Ball zurück.**

Wechsel: Wenn A und B 15-mal (____) gepritscht haben (A→B, B→C, C→A).



ID:1002

Tipp



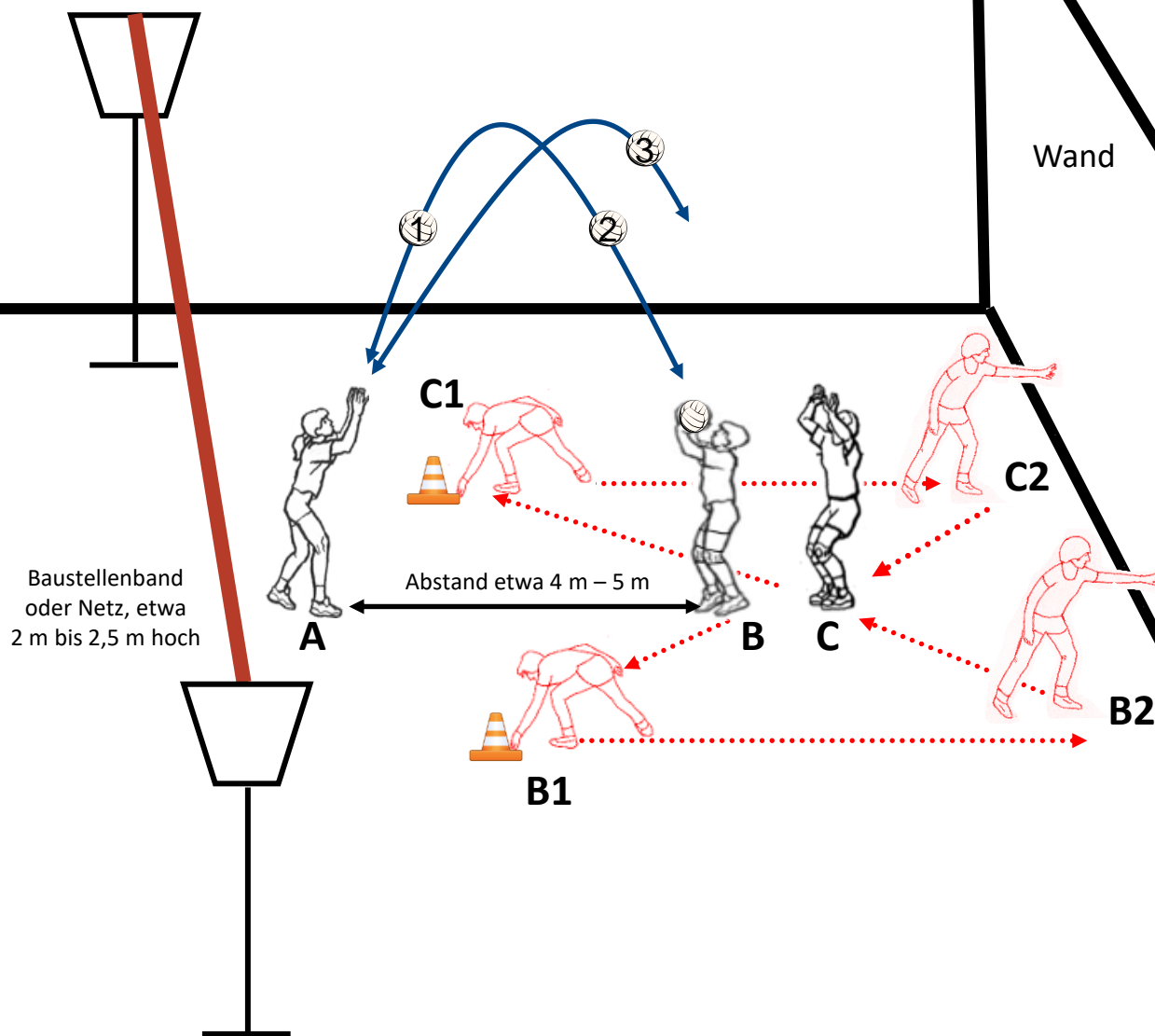
Achtet beim Pritschen auf einen sicheren Stand mit schulterbreiter Fußstellung!

Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

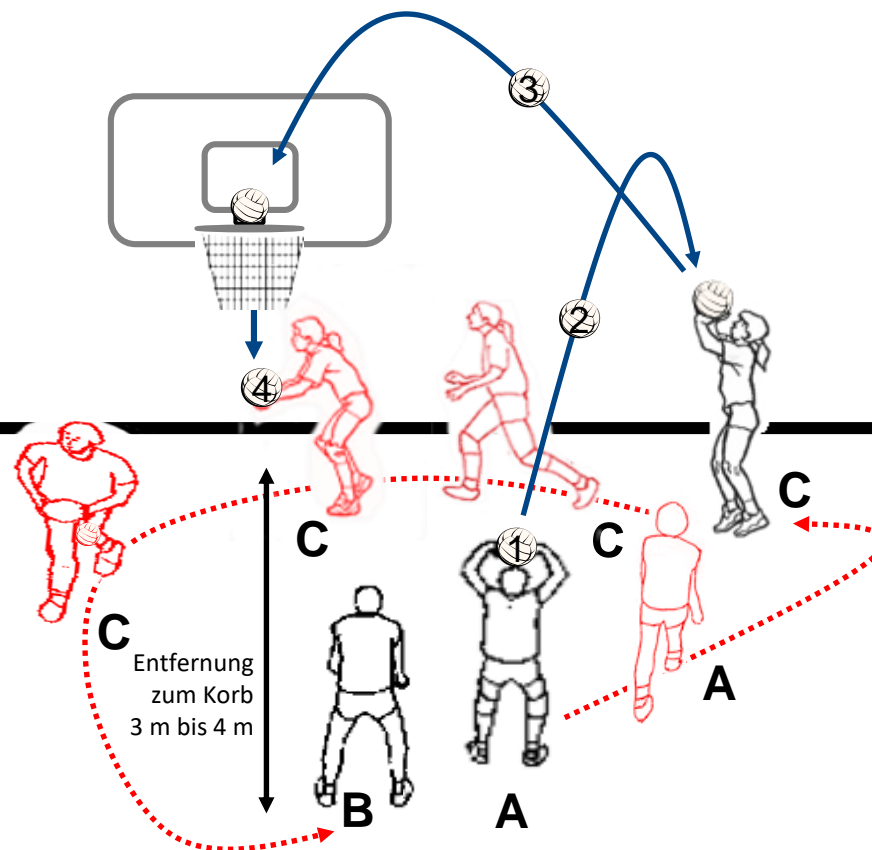
- A pritscht ununterbrochen auf B und C (1, 2, 3), die abwechselnd direkt zurückpritschen.
- Wer auf A zurückgepritscht hat, führt danach sofort folgende Zusatzaufgabe aus: **zuerst die Markierung (B1 bzw. C1), dann die Wand berühren (B2 bzw. C2)**, anschließend wieder pritschen.
- **Wechsel:** Wenn A 10-mal (___) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

Wichtig: Legt die Markierung (z. B. Kegel, Linie) so fest, dass die Laufstrecke nicht zu lang ist.





ID:1003



Material: 2 Volleybälle, 1 Ergebnisbogen, 1 Stift

Aufgabe:

- A und B mit Ball. A (1) pritscht auf C (2) und läuft sofort hinter C.
- C versucht, in den Korb zu pritschen (3) und läuft sofort unter den Basketballkorb, fängt den gepritschten Ball auf (4) und läuft hinter B.
- B pritscht auf A und läuft sofort hinter A, A pritscht in den Korb usw.

Wichtig: Zählt laut die Punkte, die ihr als Gruppe erzielt und tragt sie in den Ergebnisbogen ein.

Wertung: Ball fällt durch den Korb - 3 Punkte; Ball berührt von oben den Ring - 2 Punkte; Ball berührt das Brett - 1 Punkt.

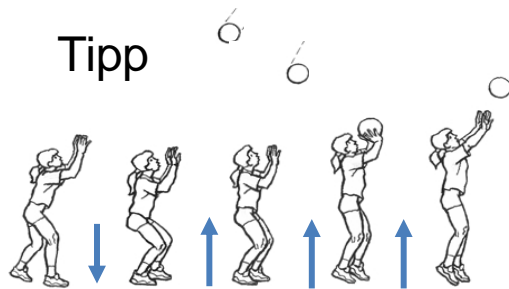
Station _____ Ergebnisbogen: Zielpritschen

Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte
Gruppe	Punkte

Station _____ Pritschen mit Nachlaufen (Rundlauf) Dreiergruppe

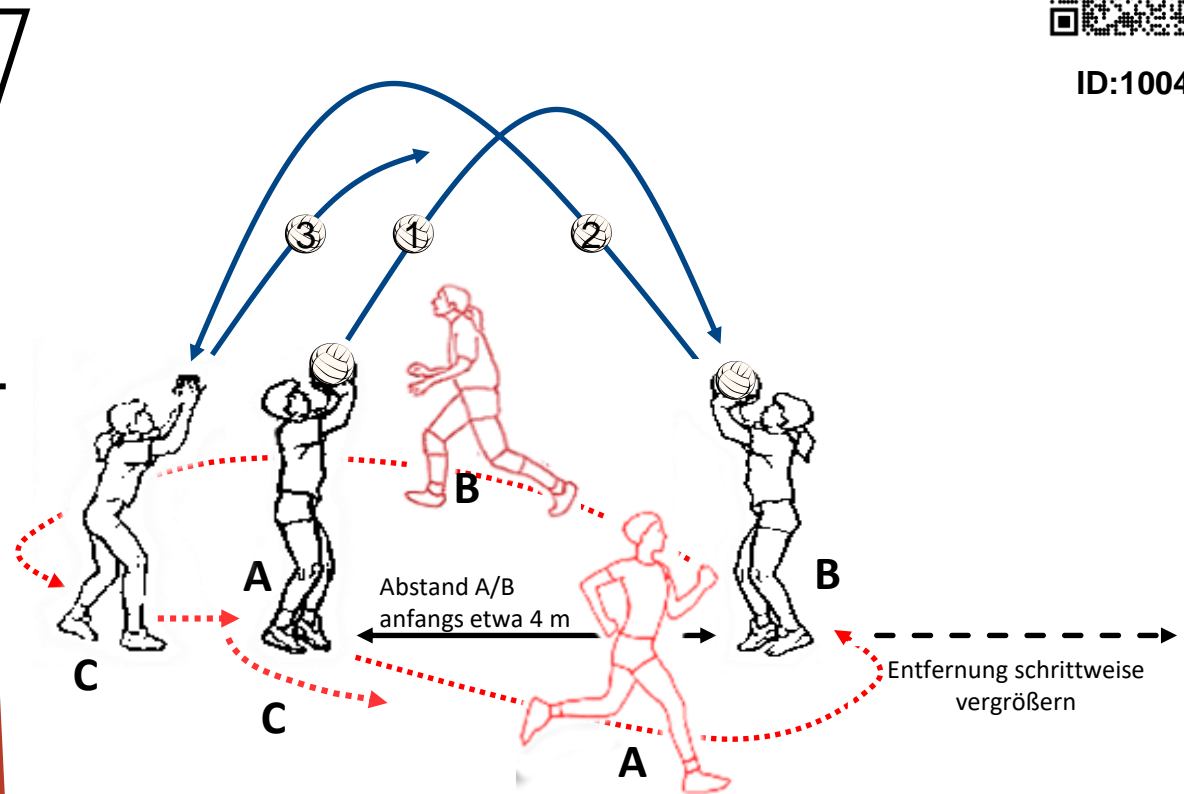


ID:1004



Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!
Erst die Knie beugen, dann strecken!

Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Material: 1 Volleyball

Ablauf:

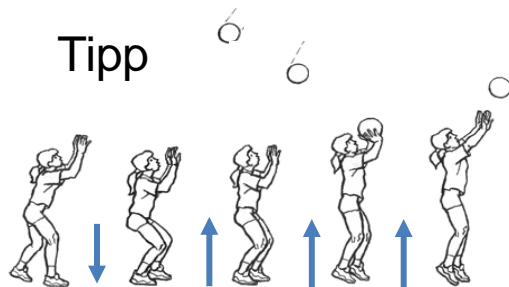
- A, B und C pritschen sich den Ball zu und **laufen immer ihrem Ball hinterher (A→B, B→C, C→A usw.)**.
- Sobald ihr es geschafft habt, **10-mal ununterbrochen** zu pritschen, wird der Abstand **um einen Schritt vergrößert**.

Welchen Abstand schafft ihr bis zum Stationswechsel?

Station _____ Pritschen mit Nachlaufen (Rundlauf) Vierergruppe



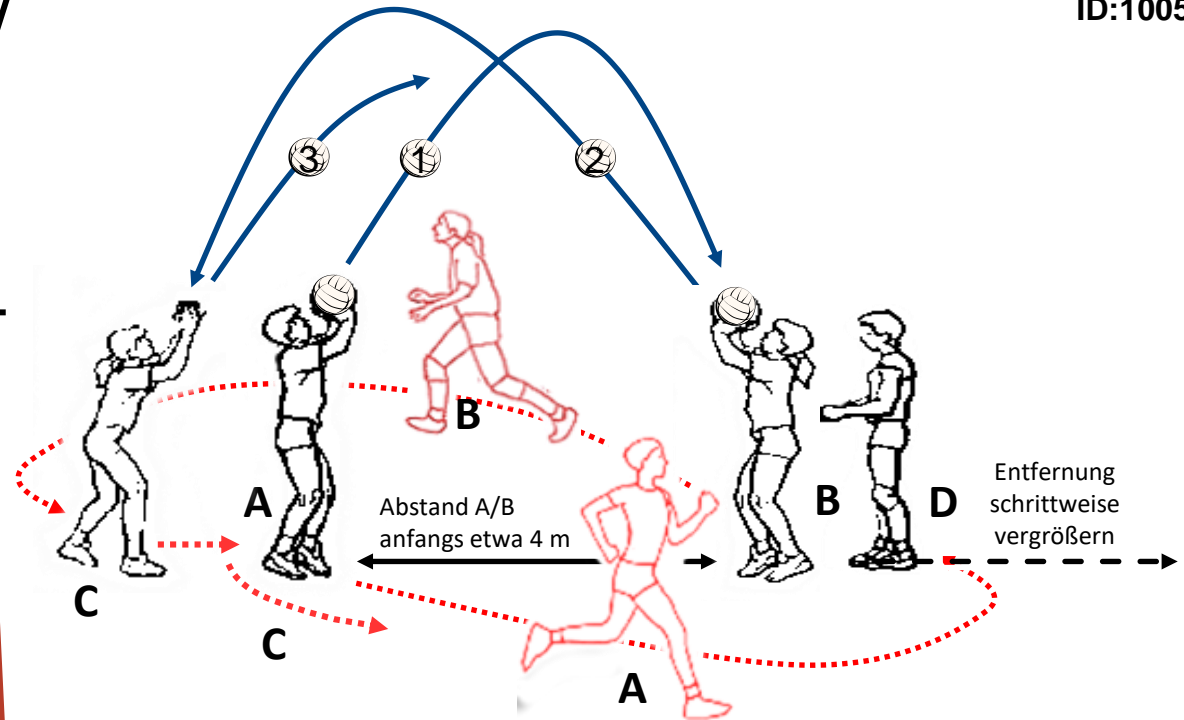
ID:1005



Tipp

Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!
Erst die Knie beugen, dann strecken!

Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Material: 1 Volleyball

Ablauf:

- A, B, C und D pritschen sich den Ball zu und **laufen immer ihrem Ball hinterher (A→B, B→C, C→D, D→A usw.)**.
- Sobald ihr es geschafft habt, **10-mal ununterbrochen** zu pritschen, wird der Abstand **um einen Schritt vergrößert**.

Welchen Abstand schafft ihr bis zum Stationswechsel?



ID:1006

Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

A mit Ball. A, B und C pritschen sich den Ball im Dreieck möglichst ununterbrochen zu (1,2,3).

Wichtig: Probiert die Übung erst aus und lest nur dann weiter, wenn die Übung nicht klappt oder zu leicht ist.

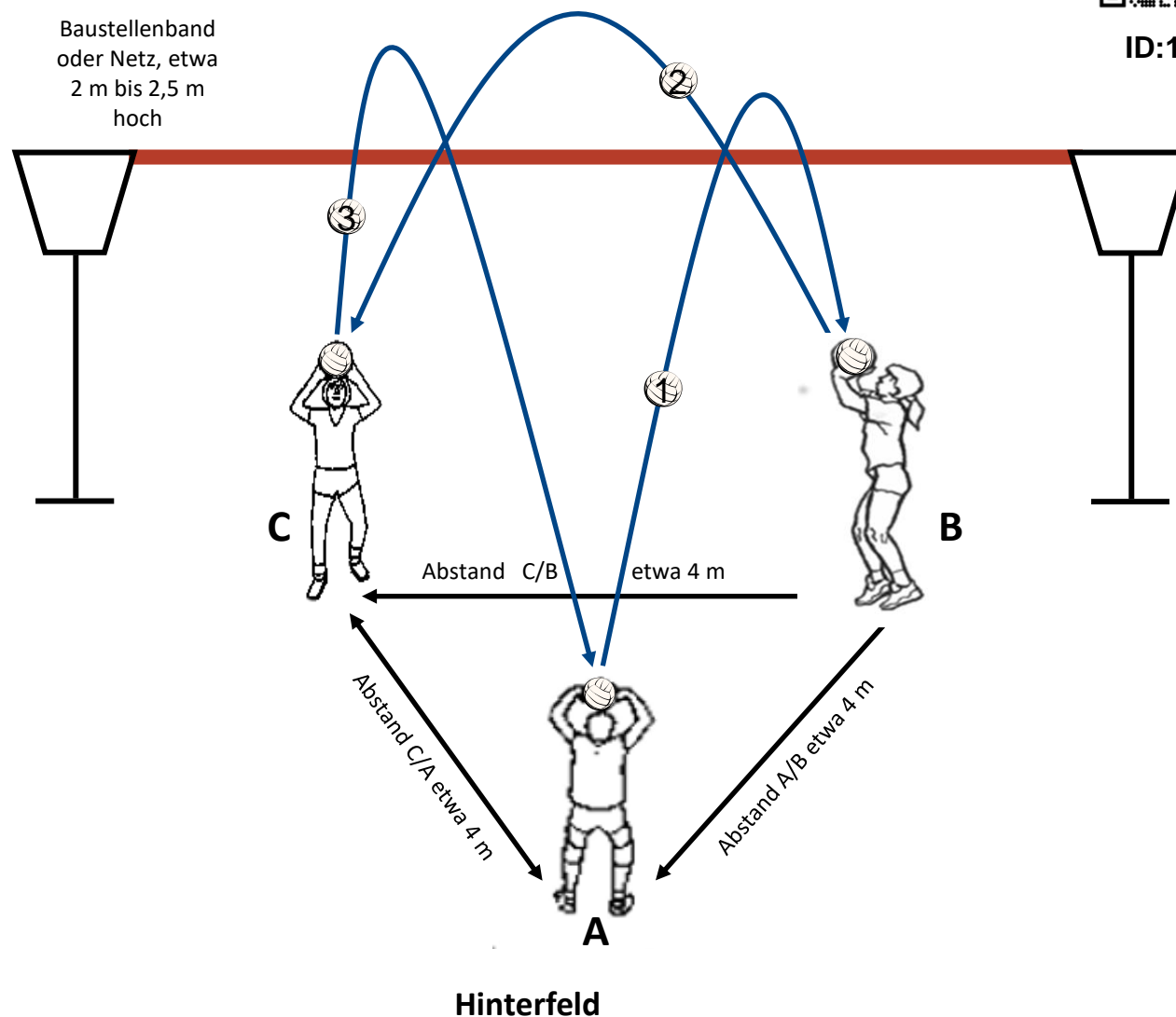
Positionswechsel: Immer nach 10-maligem Pritschen

Aufgabe zu schwer: Überlegt Euch Möglichkeiten, wie sie etwas einfacher werden kann.

Beispiele: Entfernung verringern; keine feste Reihenfolge einhalten, sondern so zurückpritschen, wie es am leichtesten ist; Ball fangen, selbst anwerfen und zum Partner pritschen („Auffangpritschen“), mit einem Kontrollpass spielen.

Aufgabe zu leicht: Überlegt Euch Möglichkeiten, wie sie etwas schwieriger werden kann.

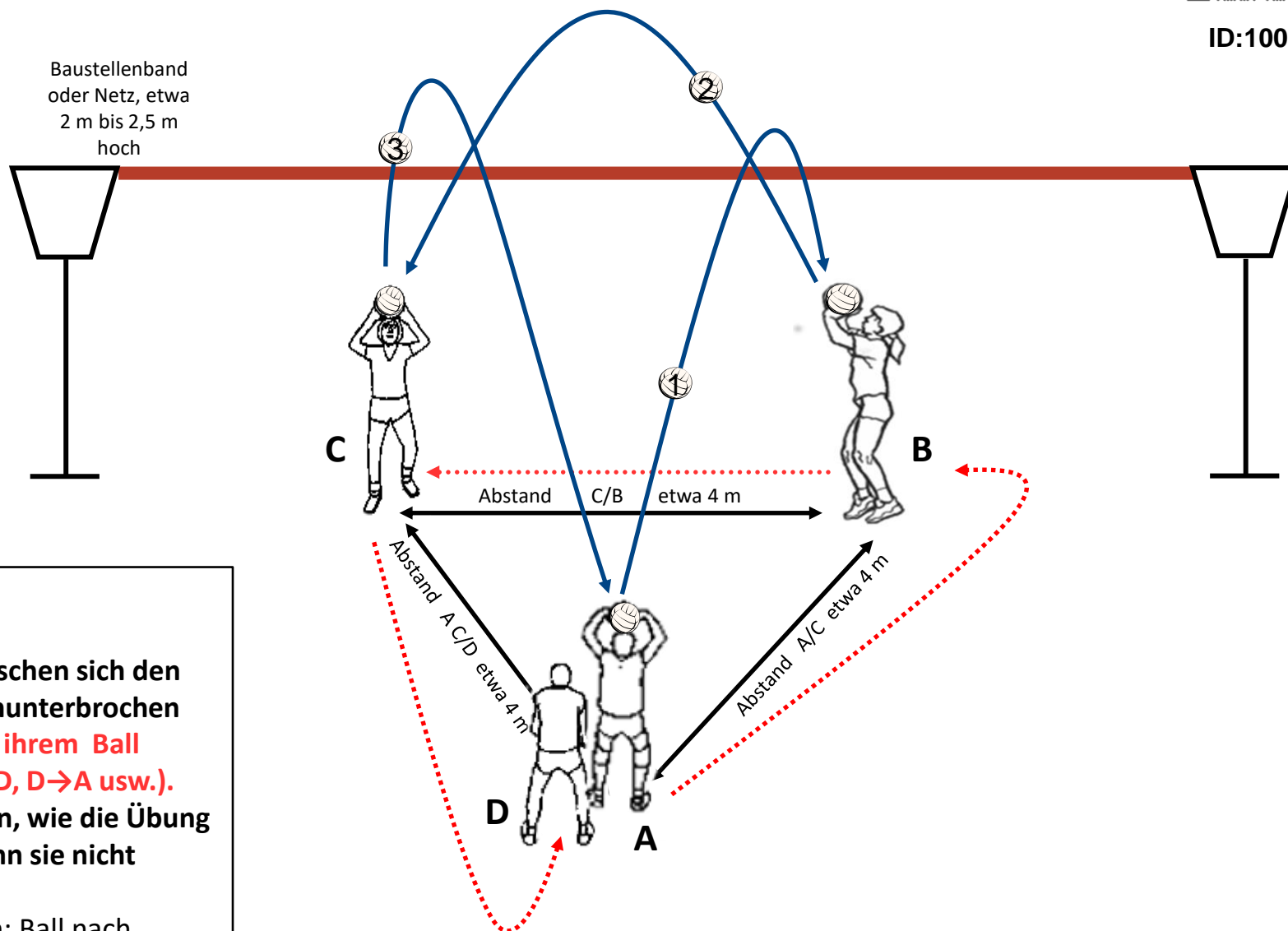
Beispiele: Nach jedem Ballkontakt eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. 2-mal Hampelmannsprung oder mit dem Bauch den Boden berühren oder zwei Meter nach vorne laufen, mit beiden Händen den Boden berühren und wieder zurück).



Station _____ Pritschen im Dreieck mit Nachlaufen (Vierergruppe)



ID:1007



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A mit Ball. A, B, C und D pritschen sich den Ball im Dreieck möglichst ununterbrochen zu (1,2,3) und laufen immer ihrem Ball hinterher (A → B, B → C, C → D, D → A usw.).
- Überlegt Euch Möglichkeiten, wie die Übung einfacher werden kann, wenn sie nicht gelingt.

Beispiele: Entfernung verringern; Ball nach Kontrollpass zum Partner spielen; Ball fangen, selbst anwerfen und zum Partner pritschen („Auffangpritschen“).



ID:1008

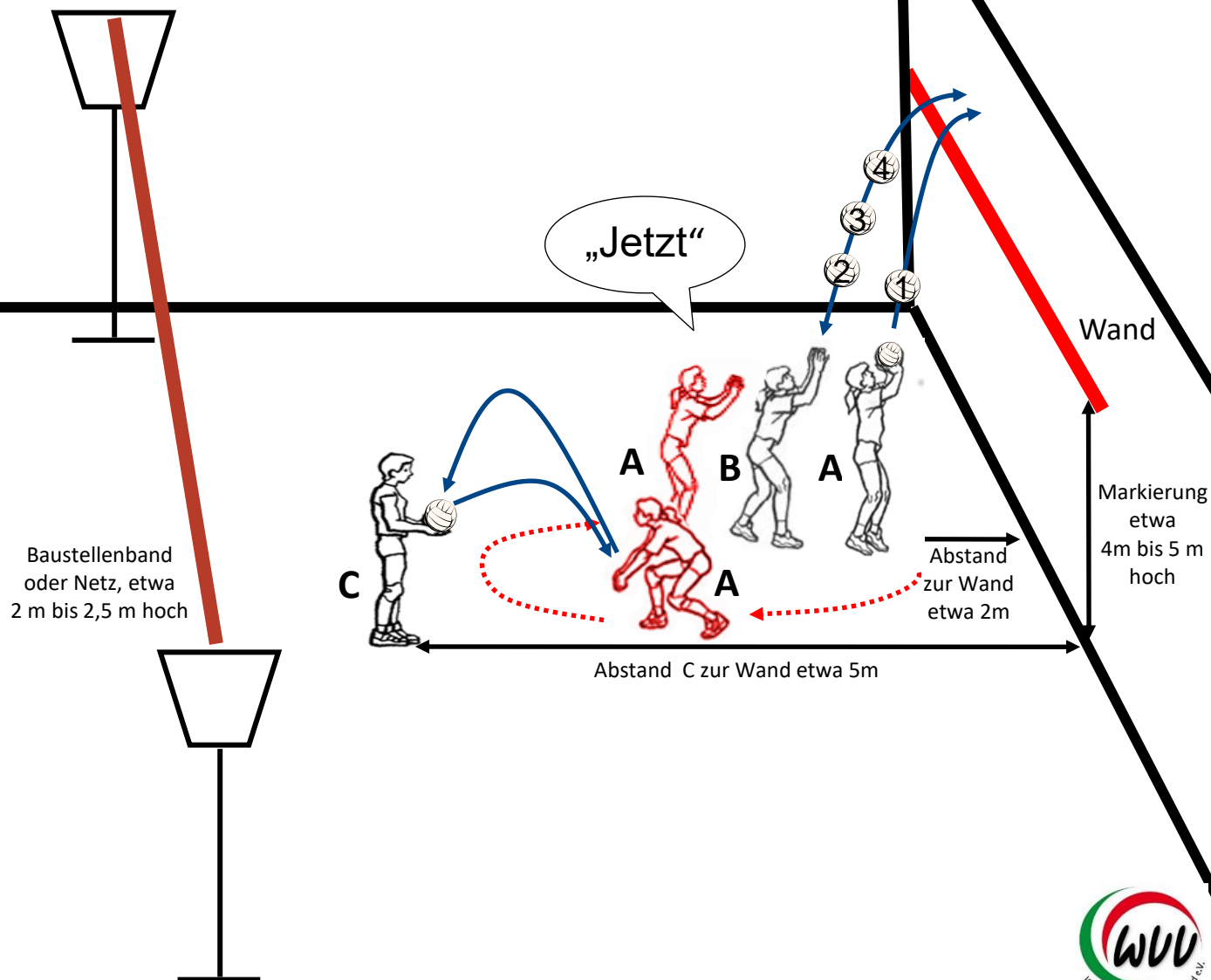
Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A pritscht **einmal** gegen die Wand **und dreht sich anschließend sofort zu C hin um.**
- Danach pritscht B so lange **ununterbrochen hoch gegen die Wand**, bis er von A das Signal „Jetzt!“ hört.
- C wirft in der Zwischenzeit A den Ball zu. Dieser baggert den Ball zu C zurück.
- Nach dem Signal von A pritscht B noch einmal gegen die Wand, **dreht sich um und bekommt ebenfalls den Ball zugeworfen.**

Wechsel: Wenn C 8-mal zugeworfen hat (C→B, dann B→A)

Wichtig: Legt eine hohe Markierung fest, über der der Ball die Wand berühren soll.





ID:1009

Tipp



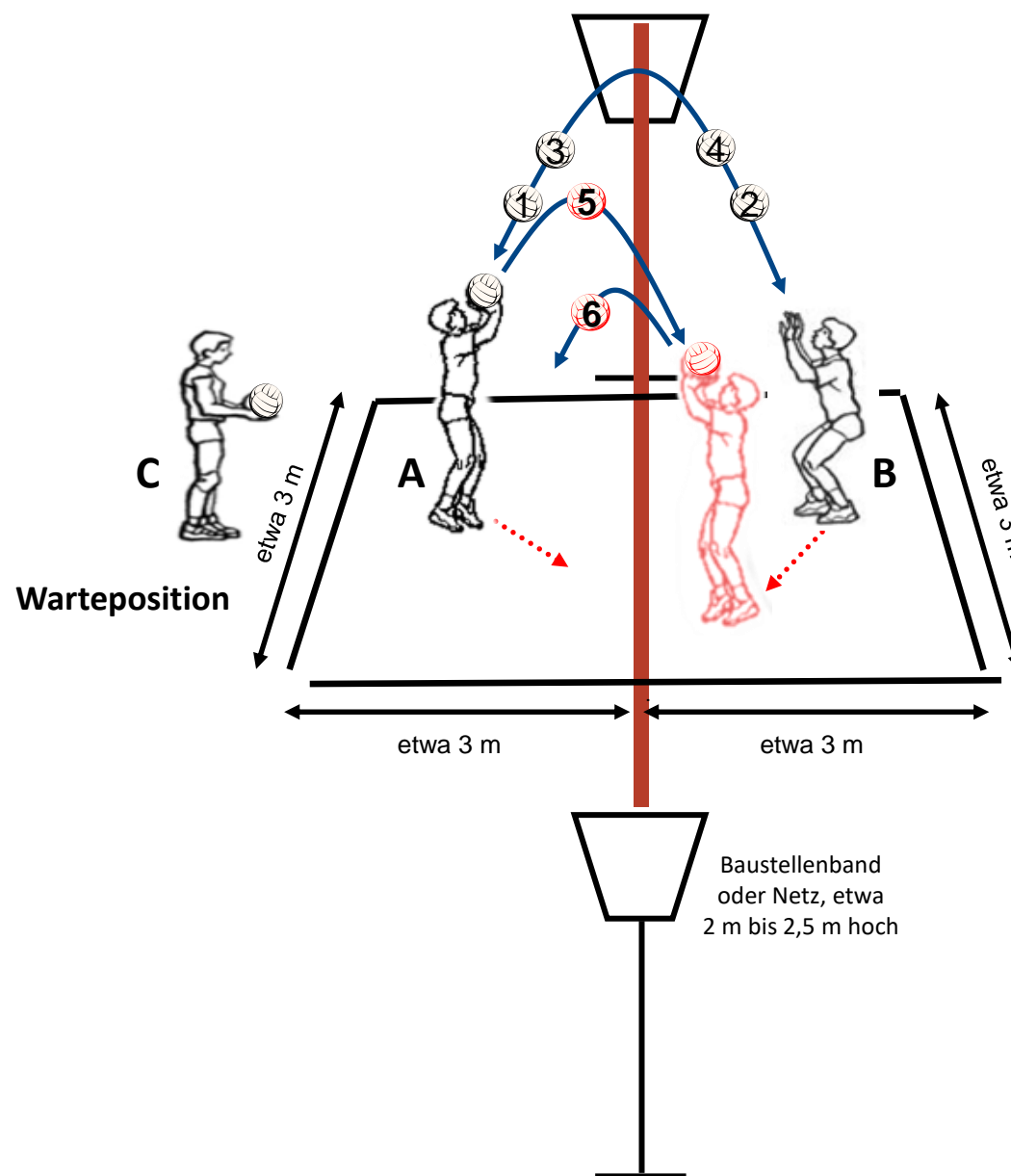
So seid ihr auf dem Feld
immer aktionsbereit.

Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A und B pritschen zunächst viermal **miteinander** über das Band (1, 2, 3, 4).
- **Nach dem vierten Ballkontakt spielen sie gegeneinander einen Punkt aus (5, 6).**
- Anschließend wird gewechselt, C mit Ball aufs Feld, A unterm Band durch zur anderen Seite, B holt den Ball und geht auf die Warteposition.
- Nun spielen C und A **zunächst viermal miteinander**, anschließend wieder **gegeneinander**.

Wichtig: Schafft ihr es nicht, viermal ununterbrochen miteinander zu pritschen, dann versucht es noch einmal. Gelingt es noch immer nicht, dann wird sofort gewechselt.





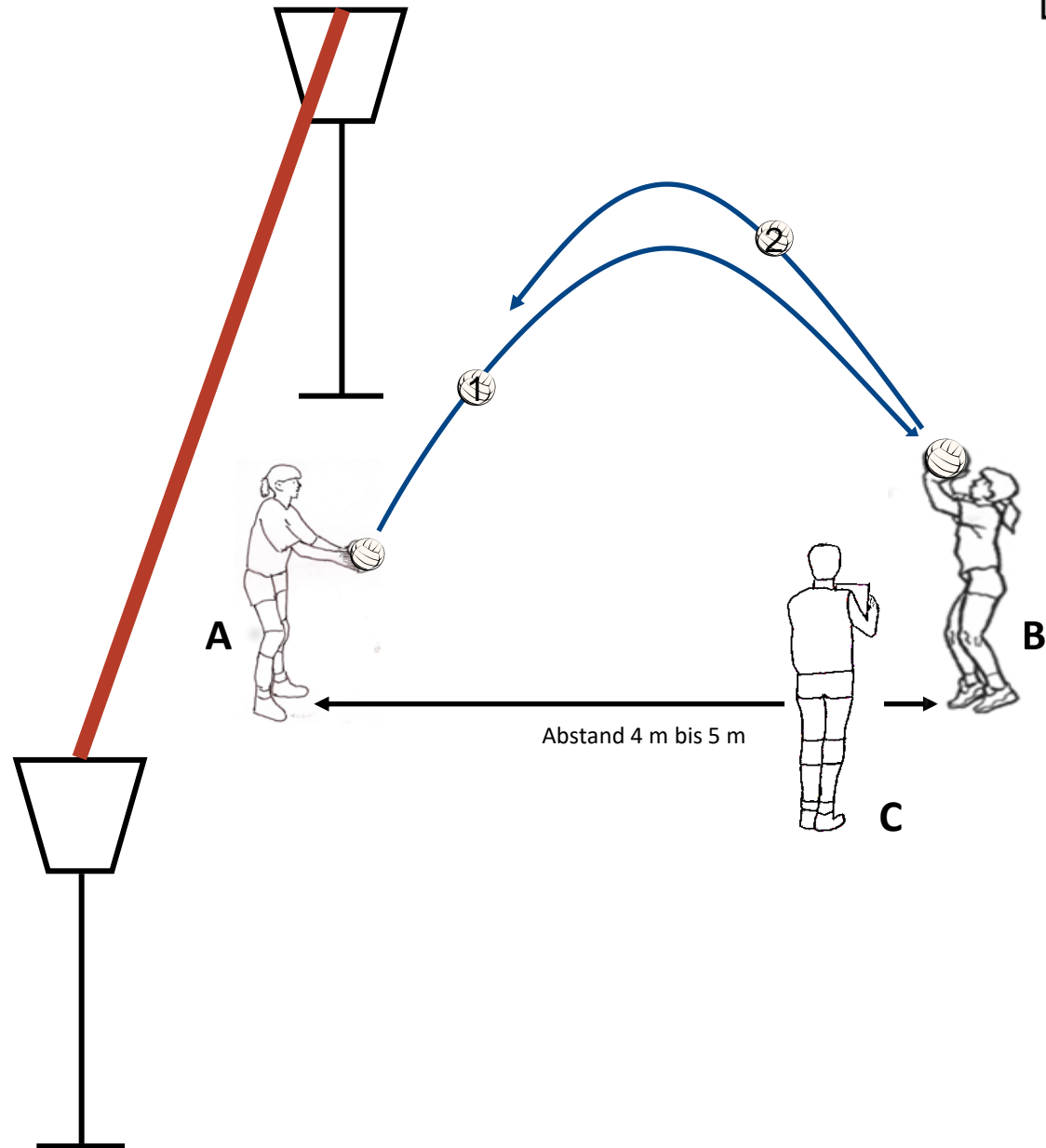
ID:1010

Material: 1 Volleyball, 1 Beobachtungsbogen,
1 Stift

Aufgabe:

- A wirft B den Ball **fünfmal zu (1)** B, B pritscht hoch zurück **(2)**, C beobachtet B, achtet aber nur auf das **1. Beobachtungsmerkmal und macht jedes Mal** auf dem Bogen einen Strich in dem Kästchen, das zutrifft.
- **Danach wird gewechselt**, C pritscht, B wirft zu und A achtet bei C ebenfalls nur das **1. Beobachtungsmerkmal**.
- Hat C fünfmal gepritscht, **wird wieder gewechselt**, A pritscht, B beobachtet und C wirft zu.
- Wertet danach kurz die Ergebnisse aus.
- Anschließend werden nacheinander das zweite, das dritte und das vierte Merkmal genau so beobachtet.

Tipp: Bemüht Euch, an der nächsten Station die Ergebnisse der Beobachtung umzusetzen.



Beobachtungsbogen A1 Pritschen (einfach)

Der Ablauf der Bewegungsbeobachtung wird auf der Stationskarte beschrieben. Mache für jedes einzelne Pritschen einen Strich in dem Rechteck, das der Bewegungsausführung entspricht.

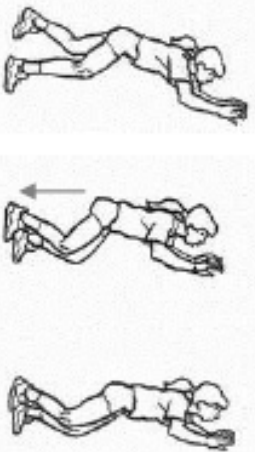
Namen: A B C



1. Beobachtungsschwerpunkt: Ausgangsstellung

Ist eine gute, aktive und gespannte Ausgangsstellung erkennbar?

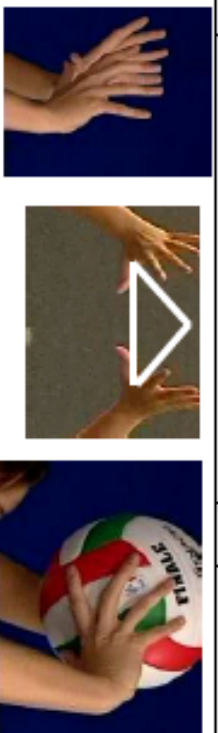
A	B	C	
gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar



2. Beobachtungsschwerpunkt: Vorbereitung

Werden die Knie vor dem Spielen des Balles gebeugt?

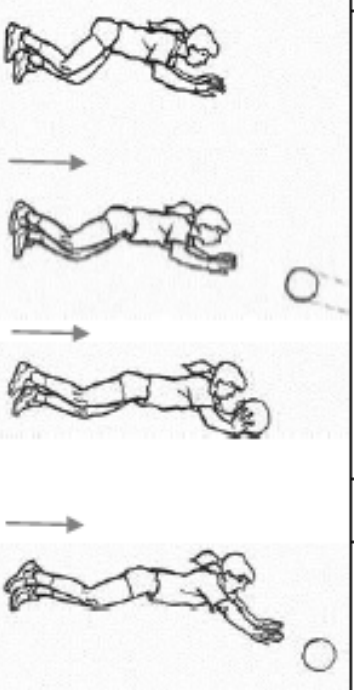
A	B	C	
gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar



3. Beobachtungsschwerpunkt: Ballkontakt

Bilden Daumen und Zeigefinger ein Dreieck?

A	B	C	
gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar



4. Beobachtungsschwerpunkt: Körperstreckung

Ist beim Spielen des Balles eine deutliche Körperstreckung erkennbar?

A	B	C	
gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar	gut ansatzweise nicht erkennbar

Beobachtungsbogen A2 Pritschen (komplex)

Der Ablauf der Bewegungsbeobachtung wird auf der Stationskarte beschrieben. Mache für jedes einzelne Pritschen einen Strich in dem Rechteck, das der Bewegungsausführung entspricht.

Namen: A B C

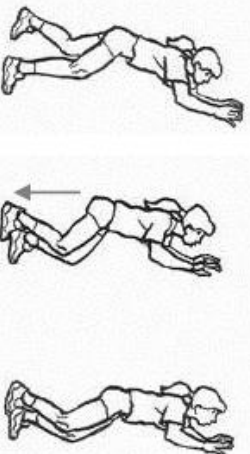


1. Beobachtungsschwerpunkt: Ausgangsstellung

Ist eine gute, aktive und gespannte Ausgangsstellung erkennbar?

- Gewicht auf den Fußballen,
- Knie leicht gebeugt,
- Oberkörper nach vorne geneigt

A	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar	B	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar
C	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar	C	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar



2. Beobachtungsschwerpunkt: Vorbereitung

- Werden die Knie vor dem Spielen des Balles gebeugt?
- Sind die Arme vor dem Balkkontakt gebeugt?

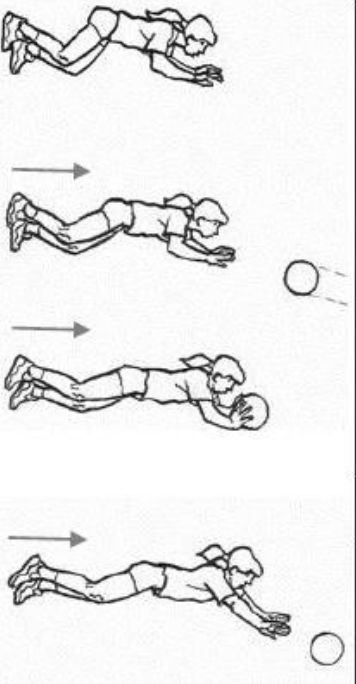
A	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar	B	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar
C	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar	C	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar



3. Beobachtungsschwerpunkt: Ballkontakt

- Sind die Finger gespreizt und zeigen die Daumen zum Gesicht?
- Wird der Ball etwas vor und über der Stirn gespielt?

A	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar	B	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar
C	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar	C	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar



4. Beobachtungsschwerpunkt: Körperstreckung

- Ist die Streckung der Knie, Hüfte und Arme beim Spielen des Balles deutlich erkennbar?

A	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar	B	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar
C	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar	C	<input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> ansatzweise <input type="checkbox"/> nicht erkennbar



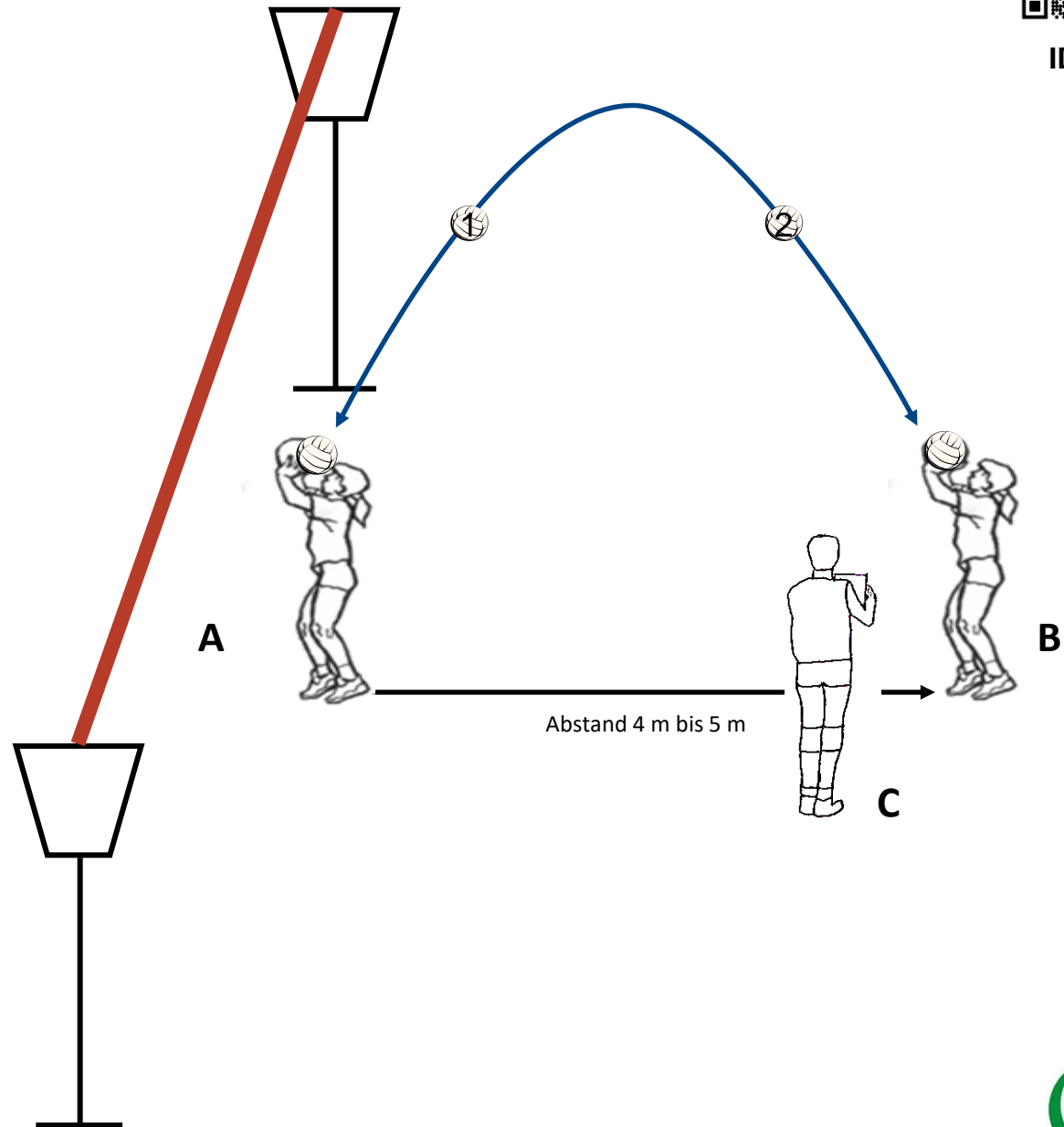
ID:1010

Material: 1 Volleyball,
1 Beobachtungsbogen, 1 Stift

Aufgabe:

- A und B pritschen ununterbrochen 12-mal. **C beobachtet B. C achtet aber nur auf das 1. Beobachtungsmerkmal** auf dem Bogen und kreuzt anschließend an, was er beobachtet hat.
- **Danach wird gewechselt.** C und B pritschen 12-mal und **A beobachtet bei C ebenfalls nur das 1. Beobachtungsmerkmal.** Anschließend **wird wieder gewechselt** und B kreuzt an .
- Wertet nach dem ersten Durchgang kurz die Beobachtungsergebnisse aus.
- Anschließend werden nacheinander das zweite, das dritte und das vierte Merkmal genau so beobachtet.

Tipp: Bemüht Euch, an der nächsten Station die Ergebnisse der Beobachtung umzusetzen.



Beobachtungsbogen B1 Pritschen (einfach)

Der Ablauf der Bewegungsbeobachtung wird auf der Stationskarte beschrieben. Kreuze beim Wechsel immer das Kästchen an, das der Bewegungsausführung insgesamt entspricht.

Namen: A B C



**1. Beobachtungsschwerpunkt:
Ausgangsstellung**

Ist eine gute, aktive und gespannte Ausgangsstellung erkennbar?

A
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

B
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

C
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar



**2. Beobachtungsschwerpunkt:
Vorbereitung**

Werden die Knie vor dem Spielen des Balles gebeugt?



A
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

B
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

C
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar



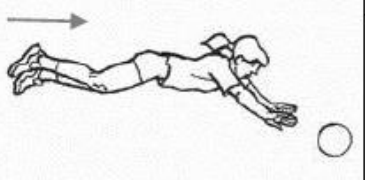
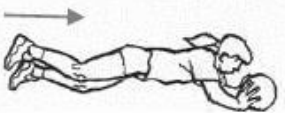
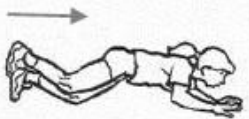
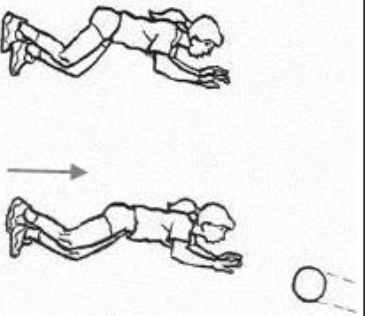
**3. Beobachtungsschwerpunkt:
Ballkontakt**

Bilden Daumen und Zeigefinger ein Dreieck?

A
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

B
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

C
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar



**4. Beobachtungsschwerpunkt:
Körperstreckung**

Ist beim Spielen des Balles eine deutliche Körperstreckung erkennbar?

A
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

B
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

C
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

Beobachtungsbogen B2 Pritschen (komplex)

Der Ablauf der Bewegungsbeobachtung wird auf der Stationskarte beschrieben. Kreuze beim Wechsel immer das Kästchen an, das der Bewegungsausführung insgesamt entspricht.

Namen: A B C



**1. Beobachtungsschwerpunkt:
Ausgangsstellung**

- Ist eine gute Ausgangsstellung erkennbar?
- Gewicht auf den Fußballen,
 - Knie leicht gebeugt,
 - Oberkörper nach vorne geneigt

A
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

B
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

C
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar



**2. Beobachtungsschwerpunkt:
Vorbereitung**

- Werden die Knie vor dem Spielen des Balles gebeugt?
- Sind die Arme vor dem Ballkontakt gebeugt?

A
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

B
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

C
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar



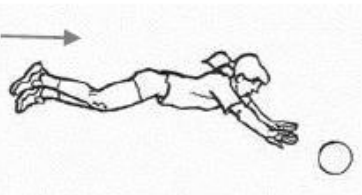
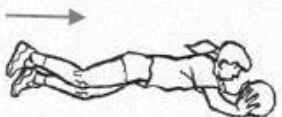
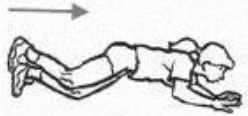
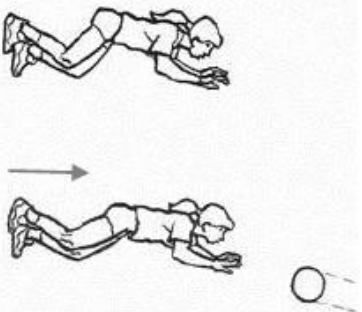
**3. Beobachtungsschwerpunkt:
Ballkontakt**

- Sind die Finger gespreizt und zeigen die Daumen zum Gesicht?
- Wird der Ball etwas vor und über der Stirn gespielt?

A
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

B
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

C
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar



**4. Beobachtungsschwerpunkt:
Körperstreckung**

- Ist die Streckung der Knie, Hüfte und Arme beim Spielen des Balles deutlich erkennbar?

A
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

B
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar

C
 gut
 ansatzweise
 nicht erkennbar