

Inhaltsverzeichnis

Vorstellung der Autorinnen, Dank des Verlages

Vorwort

*Volleyball als Schulsport, Aufbau des Lehrmittels, Tipps und Hinweise,
Wichtige Regeln für den Schulsport, Wort- und Zeichenerklärungen*

Portionen

1. Portion Spielerische Einführung mit Varianten von «Ball über die Schnur»
2. Portion Bewegung zum Ball und im Spielfeld
3. Portion Einführung oberes Zuspiel (Pass)
4. Portion Vertiefung oberes Zuspiel, Partnerparcours
5. Portion Einführung unteres Zuspiel (Manchette), oberes Zuspiel zu zweit
6. Portion Vertiefung Manchette und oberes Zuspiel, Partnerparcours
7. Portion Schnelligkeit, Reaktion, Orientierung, Entscheidung, Ballgefühl
8. Portion Einführung Service unten
9. Portion Einführung Service oben (Tennisservice)
10. Portion Vorbereitung zur Lernkontrolle
11. Portion Lernkontrolle
12. Portion Einführung Smash
13. Portion Smash, Tennisservice – Abnahme
14. Portion Vertiefung oberes Zuspiel und Manchette
15. Portion Spiel über drei Stationen
16. Portion Kennenlernen von verschiedenen Verteidigungsformen
17. Portion Gezieltes oberes Zuspiel, Einführung Finte, Angriffsformen
18. Portion Minivolleyball – Spielfreude, Taktik
19. Portion Vertiefung aller Techniken
20. Portion Beachvolleyball – Anreize und Tipps für das Spiel im Sand