

# VLW Duo-Fibel

Übung | Zehnerle



## Material:

Volleyball, Wand, 1-2 Spieler

## Übung:

Der Ball wird auf unterschiedliche Weise je zehn Mal gegen die Wand geworfen und wieder gefangen, ohne dass er auf den Boden fällt.

## Variationsmöglichkeit:

Übungen mit Partner ausführen – die Partner werfen immer abwechselnd gegen die Wand, so dass der andere den Ball wieder fangen kann.

## Aufgaben:

- beidhändig werfen – fangen
- beidhändig werfen – einhändig fangen
- links werfen, rechts fangen – dann umgekehrt
- werfen – mehrmals klatschen – fangen
- werfen – hinter dem Rücken klatschen – fangen
- werfen – an die Wand köpfen – fangen
- werfen – ganze Drehung – fangen
- mit dem Rücken zur Wand stehend werfen – umdrehen – fangen

**VLW Grundschulprojekt**

E-Mail: [grundschulprojekt@vlw-online.de](mailto:grundschulprojekt@vlw-online.de)

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-675



AOK Baden-Württemberg

