

VLW Duo-Fibel

Übung | Pritschen | 1 mit 1



Material:

Volleyball, Netz, 2 Spieler

Übung:

Teil 1:

Paarweise zusammen mit einem Ball und ca. 3-4 Meter Abstand

a: Spieler A ohne Ball in Spielposition, Spieler B wirft den Ball von unten in hohem Bogen zu A, A pritscht zurück zu B, B fängt und wirft erneut an; nach ca. 20 Wiederholungen wechseln: A wirft, B pritscht

b: Dreier-Rhythmus: anwerfen A, pritschen B – pritschen A – fangen B – Neustart

Teil 2:

über das Netz

Paarweise zusammen mit einem Ball und durch das Netz getrennt. Dieselben Übungen wie in Teil 1, nur über das Netz.

VLW Grundschulprojekt

E-Mail: grundschulprojekt@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-675



AOK Baden-Württemberg

