

VLW Duo-Fibel

Übung | Baggern | 1 mit 1 | ohne Netz



Material:

Volleyball, (großes) Hütchen, 2 Spieler

Übung:

Zwei Spieler gehen zusammen, ein Ball.

a: Ein Spieler klemmt sich ein Hütchen zwischen die Unterarme und versucht, einen zugeworfenen (Tennis-) Ball vom Partner mit dem Hütchen zu fangen; nach zehn Versuchen wird getauscht.

b: Spieler A und B stehen sich ohne Netz gegenüber. A wirft den Ball hoch in die Luft, so dass dieser vor B auf dem Boden aufkommt. B lässt den Ball einmal aufspringen und baggert

ihn dann senkrecht oder etwas in Richtung von A hoch. A lässt den Ball ebenfalls vor sich aufspringen und baggert diesen dann hoch.

c: A und B stehen sich mit ca. 4-5 Meter Abstand gegenüber: A steht ohne Ball in Spielposition, B wirft den Ball von unten in hohem Bogen zu A, A baggert zurück zu B, B fängt und wirft erneut an. Wechsel nach ca. 15 Wiederholungen.

d: Gleicher Aufbau wie Übungsteil c. Anstatt zu fangen, versucht B den gebaggerten Ball direkt zu A zurück zu pritschen. A fängt den Ball und die Übung beginnt von vorn.

VLW Grundschulprojekt

E-Mail: grundschulprojekt@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-675



AOK Baden-Württemberg

