

# VLW Duo-Fibel

Übung | Baggern | 1 mit 1 | mit Netz



## Material:

Volleyball, Netz, 2 Spieler

## Übung:

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, getrennt durch das Netz, ein Ball.

a: Spieler A wirft den Ball über das Netz zu Spieler B. Spieler B steht in Bereitschaftshaltung und baggert den Ball über das Netz zurück zu A. A fängt den Ball und wirft erneut. Nach 10-15 erfolgreichen Wiederholungen wird gewechselt.

b: Dreier-Rhythmus: anwerfen (A) – baggern (B) – baggern (A) – fangen (B) – Neustart (B)

**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

