

VLW Duo-Fibel

Übung | Fließband



Material:

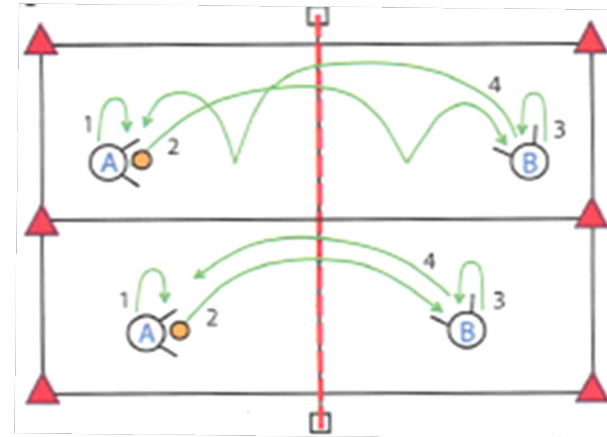
Volleyball, Netz, 2 Spieler

Übung:

Paarweise zusammen über das Netz.
Wechsel nach ca. 15-20 erfolgreichen
Ballwechseln.

a: Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz. B pritscht den Ball senkrecht nach oben, so dass er ihn selbst noch einmal spielen kann („Kontrollpass“). Dann pritscht B den Ball hoch über das Netz zu A. A spielt einen Kontrollpass und dann zurück zu B. Fällt der Ball auf den Boden, wird er neu angeworfen.

b: A wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz zu B. B baggert den Ball zurück zu A. A pritscht entweder mit einem Kontrollpass oder direkt zu B zurück, B baggert direkt zurück zu A.



VLW Grundschulprojekt

E-Mail: grundschulprojekt@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-675



AOK Baden-Württemberg

