



VLW Duo-Fibel

Übung | 2 mit 2 | feste Positionen

Material:

Volleyball, Netz, 4 Spieler

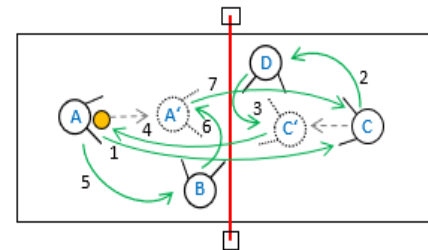
Übung:

Zweier-Teams stehen sich durch das Netz getrennt gegenüber. Jeweils ein Spieler steht am Netz (= Vorderspieler). Der zweite Spieler steht ca. 2-3 m entfernt vom Netz (= Hinterspieler).

a: Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz zum Hinterspieler C des anderen Teams. C spielt den Ball im Bagger (Bereitschaftshaltung), zu seinem Mitspieler D am Netz. D fängt den Ball. C läuft ans Netz. Sobald C bereitsteht, pritscht diesen parallel

zum Netz zu C. C pritscht den Ball übers Netz zu A und löst sich auf seine Ausgangsposition. A baggert zu seinem Mitspieler B, läuft vor zum Netz und pritscht den von B zugespielten Ball über das Netz zu C. Nach 10-15 Spielzügen wird getauscht (Vorder- und Hinterspieler tauschen).

b: Gleicher Ablauf wie in a., nur dass die Vorderspieler den Ball nun direkt spielen, statt zu fangen. Fällt der Ball runter, wird er wieder neu angeworfen.



VLW Grundschulprojekt

E-Mail: grundschulprojekt@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-675



AOK Baden-Württemberg

