

VLW Duo-Fibel

Übung | Richtungspritschen | ohne Netz



Material:

Volleyball, 3 Spieler

Übung:

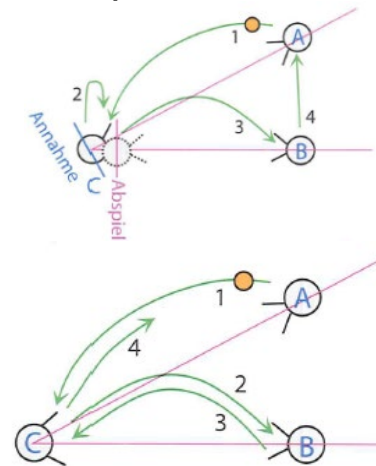
Die Spieler stehen mit Ball in einem Dreieck.

a: Spieler A wirft den Ball zu Spieler C. C spielt einen Kontrollpass und spielt den Ball dann zu B. Vor dem Abspiel dreht C die Schulterachse in die Abspielrichtung. B fängt und gibt den Ball an A zurück. Nach 10-15 Bällen wird gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

b: A wirft den Ball zu C. C pritscht direkt zu B. B pritscht zurück zu C, dieser pritscht dann wieder zu A usw. Fällt der Ball auf den Boden,

wird er neu angeworfen. Nach circa 15-20 Bällen wird gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

c: Im Dreieck spielen: A wirft den ersten Ball zu C. C pritscht zu B und B pritscht zu Spieler A. A pritscht zu C usw.



VLW Grundschulprojekt

E-Mail: grundschulprojekt@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-675



AOK Baden-Württemberg

