

VLW Duo-Fibel

Übung | „Große Klappe“



Material:

Volleyball, Netz, 4 Spieler

Übung:

Jeweils zwei Spieler sind auf einer Netzseite.

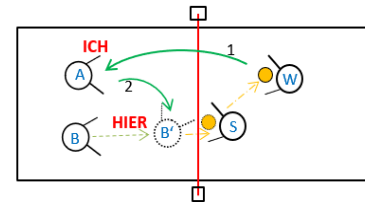
a: Werfer W wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz. Spieler A und B stehen auf gleicher Höhe nebeneinander und müssen nun entscheiden, wer von ihnen den Ball „annimmt“. Wer den Ball fangen möchte, ruft laut „ICH“ und fängt den Ball. Der freie Spieler läuft ans Netz nach vorne und ruft „HIER“. Sobald er am Netz vorne steht, bekommt er den Ball und gibt ihn an S. Dann löst sich B zurück neben A. S übergibt den Ball an W. W

wirft erneut über das Netz, A und B entscheiden, wer den Ball annimmt. Nach 10-15 Bällen wird getauscht.

b: Gleiches Prinzip wie in a, doch ohne Fangen!

Variationsmöglichkeit:

Wenn der Ball A gefangen wird, muss B schon am Netz in einem Reifen stehen (frühzeitiges/schnelles Laufen).



VLW Grundschulprojekt

E-Mail: grundschulprojekt@vlw-online.de

Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0711/28077-675



AOK Baden-Württemberg

