

Volleyball

Keine weichen Bälle verwenden, Beachvolleybälle eignen sich ideal zum Erlernen des Volleyballspiels.

Luftballon

- 1 Luftballon

Geübte Spieler können versuchen, zwei Luftballons gleichzeitig in der Luft zu halten.

Baggern

- 1 Volleyball

Die richtige Technik des Baggerns sollte unbedingt vorher besprochen werden.

Brettball

- 1 Volleyball
- 1 Basketballkorb
- Leibchen für eine Mannschaft

Wandpritschen

- 1 Volleyball
- 1 Hallenwand

Die Ellenbogen befinden sich beim Pritschen etwa in Augenhöhe.

Im Kreis pritschen

- 1 Volleyball

Werfen und Fangen

- 2 Volleybälle

Aus dem Sitzen

- 1 kleiner Kasten
- 1 Volleyball

Ball durch den Reifen (Vorübung Aufschlag von unten)

- 1 Volleyball
- 1 Reifen

Aufschlag von unten

- 1 Volleyball
- 1 Hallenwand

In der Höhe des Volleyballnetzes (für Kinder: 2,05 m) sollte vorher mit Kreppband eine Markierung angebracht werden, die der Orientierung dient.



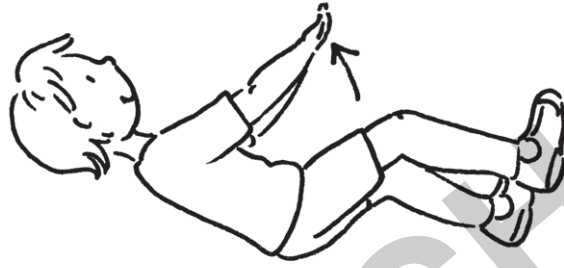
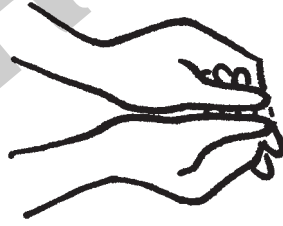
Baggern



Name: _____

Du brauchst:

- 1 Volleyball 



Dein Partner wirft dir den Ball zu. Spiele den Ball mit beiden Armen so zurück, dass ihn dein Partner fangen kann. Die Hände liegen dabei ineinander. Wie oft schaffst du es nacheinander?

Wechselt die Rollen.

Tipp:

Diese Technik nennt man Baggern.

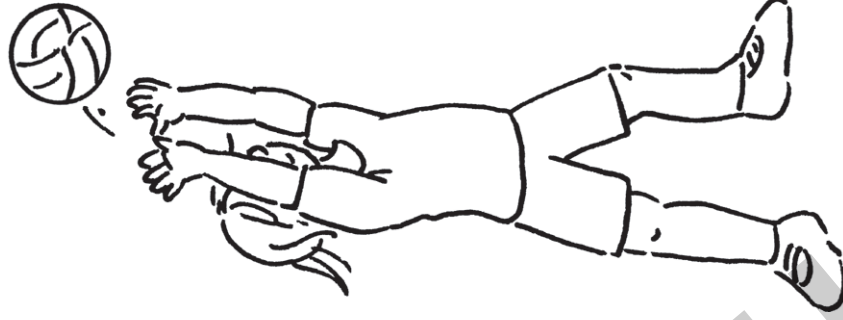
zur Vollversion



Wandpritschen

Name: _____

Du brauchst:



Übe das Pritschen mit dem Volleyball.
Wie oft schaffst du es, den Ball gegen die Wand zu pritschen?

Tipp:
Beim Pritschen bilden deine Daumen und Zeigefinger ein Dreieck.

zur Vollversion



Aus dem Sitzen

Name: _____



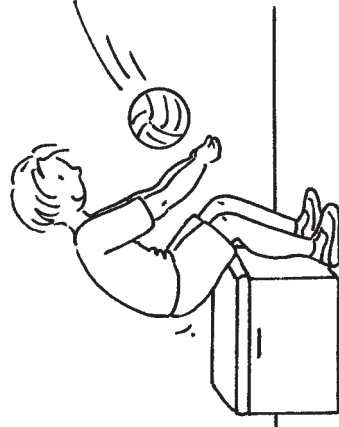
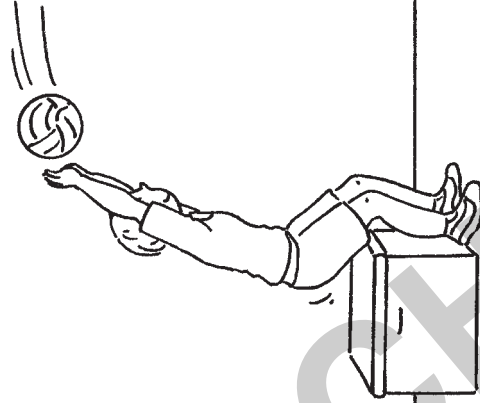
Du brauchst:



• 1 kleinen Kasten



• 1 Volleyball



Setze dich auf den Kasten.

Dein Partner wirft dir einen Ball zu, den du baggern oder pritschen sollst.
Richte dich mit dem Ballschlag auf und strecke dich nach vorne oben.

Baggern = den Ball mit den Armen von unten schlagen
Pritschen = den Ball mit den Händen von oben patschen

Wechselt die Rollen.



Aufschlag von unten

Name: _____

Du brauchst:



- 1 Volleyball
- 1 Hallenwand



Mache mit etwas Abstand vor der Wand einen Aufschlag von unten gegen die Wand:
Halte den Ball in einer Hand und schlage ihn mit dem anderen ausgestreckten Arm
schräg nach vorne oben.

Fange den Ball mit ausgestreckten Armen wieder auf und beginne von vorne.

zur Vollversion