

VORBEREITUNG VOLLEY



SPIELSITUATION: TECHNISCHE FERTIGKEITEN

LERNZIEL



- Ballgefühl & Timing vor dem Netz
- Vorbereitung Volleybewegung
- Koordination Auge-Hand

MATERIAL



- Tennisschläger
- Sandsäcke
- Luftballons

VIDEO



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Kinder stehen sich gegenüber mit Netz dazwischen
- Partner spielen sich Sandsäckchen/Ball zu
- Anfangs nur mit Hand zuwerfen und fangen
- Danach mit Schläger zuspelen
- Volleyspezifische Bewegungsmuster (Schritt nach vorne, Ball flach zuwerfen)

Variation:

- Mit / Ohne Schläger
- Luftballon
- Ball
- Ohne Netz