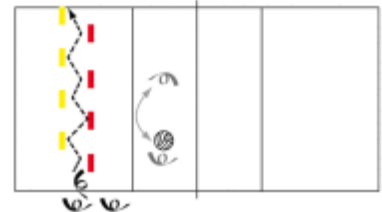


Volleyball: Schnell laufen, genau passen

Genaueres Passen soll auch in ermüdetem Zustand geübt werden. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das Spiel. In dieser Übung werden die Schnelligkeitsausdauer und die Präzision in ermüdetem Zustand trainiert.

Auf beiden Seiten wird mit Bodenmarkierungen ein kurzer Laufparcours ausgelegt. Die Schülerinnen bilden 2er-Gruppen. 15 Sekunden lang Laufparcours (kleine, schnelle Verschiebungen), 30 Sekunden lang Pässe in 5 Meter Entfernung als aktive Erholung (auf hohe Qualität achten). Wer spielt die genauesten Pässe?



Variation

Statt Laufparcours können andere vorermüdende Formen (z. B. Sprünge) gewählt werden.

Material: Markierkegel o.Ä.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO