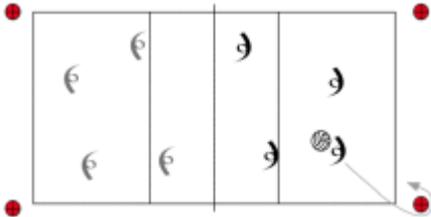


Volleyball: Wurf- und Fangspiel übers Netz

Die Teams spielen sich den Ball in dieser Übung mit sicherem Fangen und Werfen so über das Netz zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Dabei handelt es sich um eine intermittierende Ausdauerbelastung.



2 Teams mit je 3 bis 4 Kindern, 1 Ball. Die Teams spielen sich den Ball mit Fangen und Werfen so über das Netz zu, dass die Gegenspieler den Ball nicht mehr weiterspielen können. Verschiebung mit dem Ball ist erlaubt, den Ball innerhalb des Teams zuspelen ist nicht erlaubt. Ausserhalb jeder Spielfelddecke steht in 1 Meter Abstand ein Malstab/Kegel. Der Spieler, der den Ball über das Netz geworfen hat, muss um einen Malstab rennen, bevor er wieder am Spiel teilnehmen darf.

Variationen

- Bei einem individuellen Fehler (Ball ins Aus oder ins Netz geworfen, Fehler beim Fangen des Balles) rennt der Spieler ausserhalb des Felds um die Malstäbe/Kegel des Gegners.
- Abspielen innerhalb des Teams ist erlaubt. Alle an der Aktion beteiligten Spielerinnen rennen um den Malstab/Kegel.
- Statt Malstäbe / Kegel können andere Zusatzaufgaben verwendet werden (Wand berühren, eine Bewegungsaufgabe ausführen usw.).

schwieriger

- Rote und blaue Malstäbe verwenden: Die Spieler eines Teams müssen abwechselnd um die roten resp. blauen Malstäbe/Kegel rennen (fördert die Kommunikation innerhalb des Teams).

Material: Malstäbe



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO