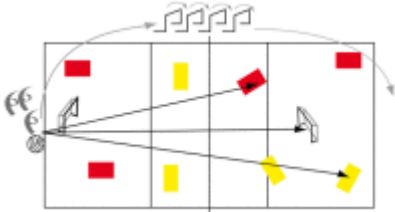


Volleyball: Service unter Belastung auf ein Ziel

In dieser Übung werden nach einer vorangegangenen körperlichen Belastung, d.h. in ermüdetem Zustand, Services genau auf ein Ziel gespielt. Das Ziel ist, sich nach einer Belastung schnell zu erholen.



Auf beiden Seiten sind mit Matten, Unihockeytoren, Malstäben usw. Ziele im Feld aufgestellt. Die Spielerinnen schlagen je 3 x hintereinander auf das gleiche Ziel auf. Anschliessend wechseln sie die Seite, indem sie auf der Längsseite des Feldes Bewegungsaufgaben lösen (Sprungparcours, Slalom, Hüpfformen usw.). Wer trifft trotz Müdigkeit am meisten?

Variation

- Mit Annahmespielern als Ziele.
- Die Ziele geben unterschiedliche Punkte. Die Spieler zählen ihre Treffer. Wer schafft am meisten Punkte?

schwieriger

- Nicht der Aufschläger wählt sein Ziel aus, sondern der nächste Spieler gibt das Ziel vor.

Material: Matten, Unihockeytore, Malstäbe, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO