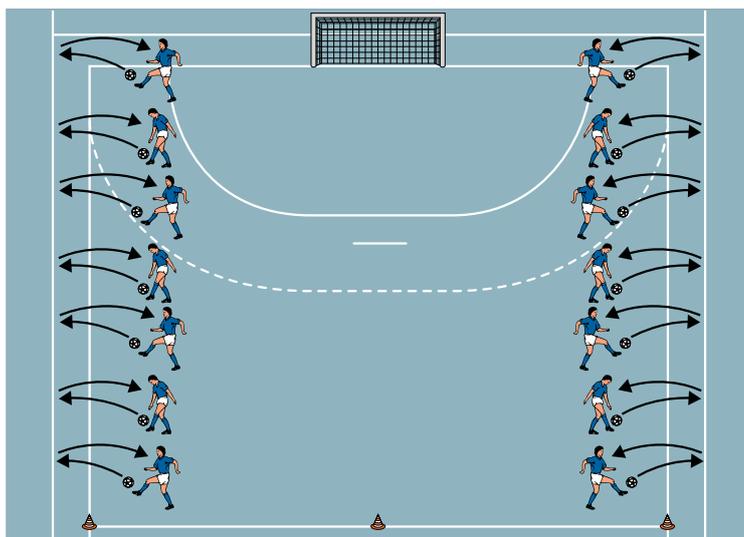


AUFWÄRMEN 1: Wand-Volley

von Thomas Staack (27.01.2015)



Organisation

- Die Spieler stellen sich nebeneinander in einem Abstand von 3 Metern mit dem Gesicht zur Hallenwand auf
- Jedes Kind hat 1 Ball in der Hand

Ablauf

- Die Spieler schießen volley gegen die Wand und fangen die Abpraller auf.
- Wettbewerb 1: 1 Punkt pro gefangenem Ball. Wer erreicht zuerst acht Punkte?

Variationen

- Nur mit links/rechts schießen.
- Wettbewerb 2: Wer erreicht beim Schießen mit rechts/links die meisten Punkte?
- Erleichtern: Der Ball muss nicht gefangen werden.
- Erschweren: Der Ball soll nur mit einer Hand gefangen werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Kinder üben den Volleyschuss aus der Hand.
- Auf die richtige Ausführung achten: Die Fußspitze nach unten drücken, das Standbein zeigt in Schussrichtung.
- Je nach zur Verfügung stehendem Platz entweder an einer gesamten Hallenseite, oder in einer Hälfte an verschiedenen Wänden üben.