



Aufschlag-Annahme-Drill

Ablauf

Volleyballfeld. 4.5m Breite. 18m Länge

Spieler A schlägt auf Spieler B auf der zu Spieler C annimmt. Nach 4 Annahmen tauscht A mit C, B mit A und C mit B.

Auf der anderen Feldhälfte der gleiche Aufbau. Aufschlag aber von der gegenüberliegenden Feldseite

Materialien

2 Ballwagen. 2x 10 Bälle. 3. Antenne um die beiden Spielfelder zu trennen. Evtl. eine kleine Matte

Variationen

a) Wettkampf: Wer kann von 10 Aufschlägen mehr in einen begrenzten Sektor (Matte) annehmen?

b) Level-Volleyball: Level 1: Eine Annahme muss in einen begrenzten Sektor angenommen werden. Ein Fehler je Level ist erlaubt.

Level 2: 2 Annahmen müssen in den Sektor kommen. ein Fehler erlaubt usw.

Bis Level 5. Beim 2. Fehler je Level werden die Aufgaben getauscht. die Punkte bleiben erhalten.

Fehleranalyse & Korrekturen/ Beobachtungshinweise

- Annahme in der Bewegung statt im Stand?

- Stehen seitlich statt frontal hinter dem Ball?

Baggern:

- Gewicht auf den Fersen statt Ballen?

- Beine gestreckt statt gebeugt?

- die Arme "schlagen" statt Beinarbeit?

- die Arme sind gebeugt statt gestreckt?

- Treffen des Balls mit den Händen statt den Unterarmen?

Pritschen:

-Daumen zeigen nach voren statt nach hinten?

