

4. Doppelstunde

ÜB: Volleyball – Angriffsschlag



Übungen, die du ohne Ball durchführen kannst (Rhythmus und Imitation)	
Level 1	Führe den Angriffsschlag (Orientierungs-, Stemm- und Beistellschritt, Armzug) im Gehen über zwei auf dem Boden liegende Seile (Abstand 1m) durch und achte auf einen sauberen Rhythmus.
Level 2	Wie Level 1, aber ohne die Seile auf dem Boden. Als Orientierung kannst du auch Linien auf dem Boden weiterhin nutzen.
Level 3	Wie Level 2, jedoch nicht mehr im Gehen, sondern dynamisch mit Geschwindigkeit. Steige langsam die Geschwindigkeit.
Übungen, die du mit Ball durchführen kannst (Armzug und Spielen des Balles)	
Level 4	Stelle dich an eine Trennwand mit ca. 3m Abstand. Werfe dir den Ball mit einer Hand nach oben und schlage den Ball mit der Armbewegung des Angriffsschlags gegen die Wand.
Level 5	Führe einen Angriffsschlag durch und werfe am höchsten Punkt einen Tennisball so über das Netz, dass dieser im anderen Feld aufkommt.
Level 6	Ein Partner steht auf einem Kleinkasten am Netz. Dieser hält einen Volleyball etwa 30cm über der Netzkante. Führe einen Angriffsschlag aus und schlage den gehaltenen Ball.
Level 7	Ein Partner steht am Netz auf dem Boden. Führe einen Angriffsschlag durch und schlage den vom Partner angeworfenen Ball über das Netz.
Level 8	Wie Level 7. Der Partner pritscht den Ball nun nach oben.
Level 9	Ein Partner steht am Netz und bekommt einen Ball so zugespielt, dass dieser den Ball im Oberen Zuspiel zuspielen kann. Führe einen Angriffsschlag durch und schlage den Ball auf die gegnerische Seite.
Level 10	Werfe dir den Ball an und spiele ihm im oberen Zuspiel zum Zuspieler. Führe einen Angriffsschlag durch, während dir der Zuspieler den Ball zuspielt und schlage den Ball auf die gegnerische Seite.