

Der Volleyball Siebenkampf

Aufgabenstellung:

Die Übungen müssen immer in einer Dreiergruppe durchgeführt werden. Eine Übung wird zunächst vorgestellt. Anschließend hat jede Gruppe 3 Minuten Zeit, die Übung auszuprobieren.

Danach erfolgt der Wertungsdurchgang. Die Punkte werden gezählt und anschließend in den Ergebnisbogen eingetragen.

Wenn die Übungen arbeitsteilig aufgebaut sind, erfolgt noch ein zweiter Durchgang, bei dem die Rollen getauscht werden müssen.

Nr.	Aufgabenbeschreibung	Wiederholungen
1)	<p>Hoffentlich keine Unterforderung! A pritscht über das Band und läuft seinem Ball nach. Er lässt ihn einmal aufprellen und muss ihn im Knien fangen. Anschließend wirft er sich den Ball selbst wieder an und pritscht ihn zurück.</p>	
2)	<p>So macht Pritschen noch mehr Spaß! Pritschen über das Band mit Nachlaufen und Zusatzaufgabe</p>	
3)	<p>Auf Genauigkeit kommt es an! A spielt übers Band, B nimmt an (unteres Zuspiel ist Pflicht), C ist am Band und stellt für B, anschließend wechseln B und C den Platz. A darf fangen oder spielt direkt zurück</p>	A: B:
4)	<p>Auf Schnelligkeit kommt es an! A ist fester Zuspieler, B und C pritschen abwechselnd über das Band. Von A und B muss nach jeder Aktion erst die Mittellinie und dann die Wand berührt werden.</p>	A: B:
5)	<p>Spezialisten haben keine Chance! Auf jeder Seite: Annehmen, Stellen, Spiel übers Band Wer übers Band gespielt hat, wird Steller auf der anderen Seite.</p>	
6)	<p>Bei flachem Zuspiel keine Chance! Pritschen im Dreieck, nach jedem Ballkontakt die Bauchlage einnehmen.</p>	
7)	<p>Guter Steller gesucht! A und B sind jeweils auf einer Seite und nehmen an. C stellt abwechselnd auf beiden Seiten des Baustellenbandes.</p>	A: B:
	Summe:	