



Marienstraße 4

48712 Gescher

Tel.: 0 25 42 / 94 95 04

Fax.: 0 25 42 / 94 95 05

eMail: Info@TV-Gescher.de

Internet: www.TV-Gescher.de

Sportpaket 1: Übungen zum Training mit dem Volleyball

Übungen für drinnen:

Grundtechniken:

3 Durchgänge pro Übung ca. 2 Minuten

- Den Ball anwerfen und dann immer wieder hoch baggern. Dabei ein paar Schritte gehen (vorwärts rückwärts, seitwärts)
- Ball hochpritschen dabei eine 180° Drehung durchführen (mal rechts-, mal linksrum)
- Grätschsitz, den Ball kontrolliert hochbaggern - beginne mit kleiner Höhe, dann maximieren auf bis zu ca. 1M

Ballkoordination:

- Ball hoch und hinter den Rücken werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Ball hoch pritschen 180° Drehung, hinterm Rücken fangen
- Ball hoch baggern 180° Drehung, hinterm Rücken fangen
- Ball im Wechsel hoch pritschen bzw. baggern 180° Drehung, hinterm Rücken fangen
- Den Ball pritschen dabei aus dem Stand auf Knie, auf den Boden setzen, auf den Rücken legen und wieder zurück hoch (10 Wdh.)
- Den Ball pritschen und aus dem Stand hinsetzen (Stuhl, Couch, Hocker usw.) (30 Wdh.)
- Ball hoch baggern (50 Wdh.)
- Ball 3 mal hoch baggern, danach in Baggerhaltung "fangen" (20 Wdh.)

Übungen für draußen:

Koordination und Technik:



<https://m.youtube.com/watch?v=ZjKQZTj4EjQ>