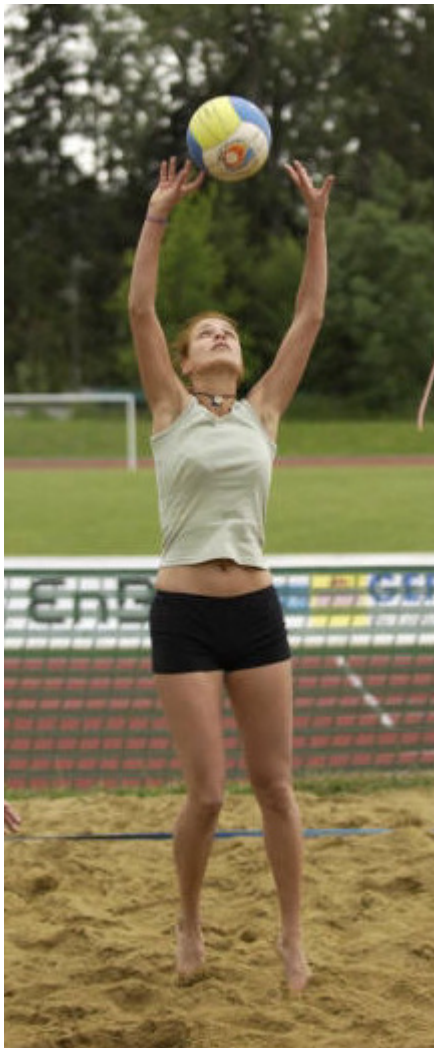


Sportpass - Grundlagen Volleyball

Name:



Übung 1 PA hin und her spielen (Oberes Zuspiel)



Übung 2 EA Oberes Zuspiel an Wand mit Basketball



Übung 3 PA Manchette Abnahme A wirf Ball, B spielt zurück

Lernkontrollen:

Übung A: 0-10x 11-20x 21- 31x mehr

Übung B: 0-10x 11-20x 21- 31x mehr
Distanz zur Wand 1.5 -2m

Übung C: 0-10x 11-20x 21- 31x mehr
Schöne, präziese Abnahmen (Manchetten)

Note:
Vorzeigen der 3 Übungen

