**Volleyball Doppeleinheit**

Technik erklären

Gymnastikball Volleyball - Rondo (Kasten, dicke Matten, Gymnastikball)

5 Stationen:

* Selbst baggern und klatschen
* Selbst pritschen und klatschen
* Auf eine gewisse Höhe baggern und pritschen (An der Hallenwand einen markanten Punkt ausmachen)
* Zu zweit zusammenbaggern im Abstand von mind. 2m (eine Matte in der Mitte hilft den Abstand einzuschätzen)
* Zu zweit zusammenpritschen im Abstand von 2m (eine Matte in der Mitte hilft den Abstand einzuschätzen)

Bagger/Pritsch Übung: Reifen als Ziele mit verschiedenen Punkten.

Kastenvolleyball (1x aufhüpfen ist erlaubt)

Ball über die Schnur: Jeweils zwei Teams spielen gegeneinander auf das lange halbe Feld. Ziel des Spiels ist es, dass die Bälle am Boden der gegnerischen Mannschaft landen. Somit bekommt die Mannschaft einen Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst 10 Punkte hat.