




## Liebe Volleyballerinnen und Volleyballer !

In der **Home Volleyball 4KIDS** findest du gesammelte Übungen, die du zuhause durchführen kannst. Für deine Motivation gibt es kurze Videoclips mit **Jana und Lucas** mit verschiedenen Volleyballübungen unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen, welche mit Volleybällen  von 1 (leicht) bis 8 (Meisterklasse) versehen sind.

Wenn ihr die Videos mehrfach geübt habt und glaubt, dass ihr das ganze nun schon beherrscht. **DANN MACHT IHR VON EUCH EIN VIDEO ÜBER EINE ÜBUNGSKOMBINATION (Pritschen, Baggern...) MIT EINER GESAMTZEIT VON MAXIMAL 2 MINUTEN UND DIE BESTEN WERDEN AM STOCKERL STEHEN UND JEDER VON EUCH WIRD GEWINNER SEIN.**

So gehts: Das Video bitte zuerst auf eine Plattform hochladen (z.B. Google Drive, Vimeo, You Tube, etc.) und an folgende Mailadresse [andrea.strohmaier@nms-schwanberg.at](mailto:andrea.strohmaier@nms-schwanberg.at) senden.

## Warm UP: Aufwärmen

Aufwärmübungen gehören zu jeder Volleyballtrainingseinheit dazu. Du solltest nie ohne ein Warm-Up mit dem Sport anfangen.

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf die **kommende Belastung vorzubereiten**, indem die Muskeln, Sehnen und Bänder warm gemacht werden.

. **Aufwärmen 1:** mit Jana und Lucas– Video

<https://www.dropbox.com/s/mzb864b9d2bno68/Seilspringen%20.mov?dl=0>

. **Aufwärmen 2:** mit Jana – Video

<https://www.dropbox.com/s/auqlph292t8xzs9/Aufw%C3%A4rmen.mov?dl=0>



## Pritschen – oberes Zuspiel

<https://www.dropbox.com/s/2joh2obmyg4c8o6/FullSizeRender%20%281%29.mov?dl=0>

**Leicht**

### Beschreibung:

Der Ball wird beim Pritschen mit schüsselförmig gehaltenen Händen vor der Stirn gespielt. Die Handgelenke geben dabei etwas nach und der Ball liegt in den Händen. Dabei berühren nur die vorderen Fingerglieder den Ball, so wie es dir Jana im Video zeigt.



## Pritschen

<https://www.dropbox.com/s/8puh1rb4dljq3j5/Pritschen.mov?dl=0>

**Mittel**

### Beschreibung:

Jana pritscht den Ball über der Stirn im Stand hoch, geht dann über zum Pritschen in den Sitz.



## Pritschen – Kombination

<https://www.dropbox.com/s/kliw00nw6omh3uf/FullSizeRender.mov?dl=0>

**Schwer**

### Beschreibung:

Jana pritscht den Ball über der Stirn im Stand hoch, geht dann über zum Pritschen in den Kniestand und kommt im Pritschen zurück in den Stand.



## Baggern – unteres Zuspiel

<https://www.dropbox.com/s/fikxhupditwswlv/6232761ae485-4f58-b507-4e0daf22009e.MP4?dl=0>

**Leicht**

### Beschreibung:

Beim Bagger werden die Hände so ineinandergelegt, dass die Unterarme anschließend parallel bzw. auf gleicher Höhe sind. Die richtige Hand- und Armhaltung macht dir Lucas im Video vor.

#### **Ein Tipp von Lucas zum unteren Zuspiel:**

*"Ich achte darauf, dass ich den Ball weit vorne, dicht an den Handgelenken spiele. Dadurch bekommt der Ball einen besseren Bogen und ich kann zum Beispiel bei Abwehrbällen auch mit dem Winkel in den Handgelenken arbeiten. Wenn es sehr klatscht beim Baggern, hast du den Ball vermutlich zu weit auf den Unterarmen Richtung Ellbogen gespielt."*



## Baggern – unteres Zuspiel

<https://www.dropbox.com/s/erjs4qus50nrr3j/182dccea-4525-4ca4-92c5-dadb4d460939.MP4?dl=0>

### Mittel

#### Beschreibung:

Lucas baggert den Ball im Stand hoch, geht dann über zum Baggern in den Kniestand.



## Baggern – Kombination

<https://www.dropbox.com/s/myr5srnt9hu04mn/25c26de3-b847-4a62-afd-c6f97336ba97.MP4?dl=0>

### Schwer

#### Beschreibung:

Im Video zeigt dir Lucas ein Bagger - Variante, dabei baggert Lucas den Ball im Stand hoch, geht dann über zum Baggern in den Kniestand, Sitz und kommt im Pritschen zurück in den Stand.



## Aufschlag

<https://www.dropbox.com/s/hj69lhooj9rsga0/E503137E-58BE-4AFD-A526-D9D6C7F5A747.MOV?dl=0>

### Mittel

#### Beschreibung:

Im Video zeigt dir Jana diese Technik. Ausgangsposition ist schulterbreit, bei dem das linke Bein (für Rechtshänder) in einer leichten Schrittstellung weiter vorne steht. Wirf den Ball in die Luft, dein Körper sollte mitgehen und schlag den Ball mit der Handfläche und versuche einen Kübel oder Korb (ca. 6m entfernt) zu treffen.



## Pritschen / Baggern – Kombination

<https://www.dropbox.com/s/ierjws4qspepw2a/Variante.mov?dl=0>

### Schwer

**Beschreibung:** Jana kombiniert verschiedene Techniken im Video – Kopf, Baggern im Stand mit linker Hand und rechter Hand, Pritschen in der Rückenlage zwischen den Beinen/hinter den Beinen und kommt mit Pritschen in den Stand und fängt den Volleyball auf der Körperrückseite mit beiden Händen. Meisterklasse!!!

**Ein großes Dankeschön an Jana und Lucas für die wunderbaren Videoclips!!!!**

**Viel Spaß und Freude!**