



Mein Name: Peter Wittek



Aktiv bei der TG als: Jugend Volleyball Trainer, früher Mixed

Bei der TG Neureut seit: 1988

Meine Lieblingssportarten neben Volleyball: Tanzen, Fitness, Radeln

Meine Lieblingsaufwärmübung: Koordinatives mit und ohne Ball

Ich fordere...

- die Jüngeren mindestens einen fehlerfreien Durchgang (Block 1 und 2)
- die Älteren mindestens einen fehlerfreien Durchgang (Block 1, 2, 3, 4) nach einer Übungsphase gern auch mehr!

→ Für jeden Block habt ihr jeweils 3 Minuten Zeit

→ 1 Durchgang = Abfolge von 4 Übungen pro Block

→ [Hier habe ich Videos zu den einzelnen Blöcken bereitgestellt](#)





Koordination mit dem Ball

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Jeder Block besteht aus vier Übungen. Diese vier Übungen bilden einen Durchgang, der, wenn ihr ohne Fehler durch kommt, mit einem Punkt bewertet wird. Wer innerhalb eines Durchganges einen Fehler macht, der beginnt wieder von vorn mit der ersten Übung.

Die Anzahl der Durchgänge, die ihr fehlerfrei in 3 Minuten schafft, ergibt die Gesamtpunktzahl für diesen Block.

Wenn die Zeit um ist und ihr mitten in einem bis dahin fehlerfreien Durchgang seid, so wird dieser gezählt.

Am besten ihr zählt die Durchgänge am Anfang mal zur Probe und später, wenn ihr geübt habt nochmals, damit ihr eure Fortschritte erkennt.

Viel Spaß, schreibt uns eure Meinung und meldet eure Erfolge an volleyball@tgneureut.de, wenn ihr mögt. In diesem Fall verraten wir euch auch die jeweilige Gesamtpunktzahl pro Block, die jeder Trainer erreicht hat :-))

Viel Spaß und Erfolg
wünschen euch auch die
Trainerinnen
Jie Tao und Teresa Klusek
!!!!



Block 1 (hier geht's zum Clip)

- a. 1 Ball von der linken in die rechte Hand werfen und zurück; Umkehrpunkt in Augenhöhe (4 Würfe; 2 x links/rechts im Wechsel)
- b. (wie a) nur wird die Fanghand zunächst über den Umkehrpunkt des Ballfluges gehalten und dann nach unten geführt, um den Ball aufzufangen (4 Würfe, 2 x links/rechts)
- c. 1 Ball von linker nach rechter Hand im Bogen werfen und mit der Fanghand von oben nach unten grapschen, also Grapschfangen (4 Würfe, 2 x links/rechts)
- d. 1 Ball hochwerfen und mit der Wurfhand wieder fangen, dabei kreuzt die ballfreie Hand den Unterarm der Wurfhand, dann erneut werfen und entkreuzen (8 Würfe; 4 x links, 4 x rechts)

Block 2 (hier geht's zum Clip)

- a. 1 Ball von links nach rechts unter dem gestreckten rechten Arm hindurch werfen und dann mit der rechten Hand vor dem Körper fangen und umgekehrt (4 Würfe; 2 x links, 2 x rechts)
- b. 1 Ball von links nach rechts und umgekehrt unter dem jeweils ballnahen, erhobenen Bein hindurch hochwerfen und mit der Gegenhand fangen (4 Würfe insgesamt; 2 x links/rechts)
- c. 1 Ball aus der linken Hand auf den linken Oberschenkel fallen lassen, mit Knie/Oberschenkel hoch prellen und mit der Hand auf Seite des nicht aktiven Oberschenkels fangen, ebenso auf der rechten Seite verfahren (4 Würfe; 2 x links/rechts)
- d. Ball im Liegestütz von der linken in die rechte Hand werfen und zurück (4 Würfe ; 2 x links/rechts)

Block 3 (hier geht's zum Clip)

- a. 1 Ball pro Hand, den ersten Ball bis in Augenhöhe im Bogen in die andere Hand werfen und immer dann wenn der erste Ball seinen höchsten Punkt (Umkehrpunkt) erreicht hat, den anderen werfen und anschließend die Bälle mit der jeweiligen Gegenhand wieder fangen (insgesamt 8 Würfe, 4 x links/rechts unmittelbar nacheinander)
- b. 1 Ball pro Hand, beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und dann den Ball mit jeweils derselben Hand wieder grapschend fangen (4 Würfe mit linker wie rechter Hand gleichzeitig)
- c. 1 Ball pro Hand, einen davon senkrecht hochwerfen und mit derselben Hand wieder fangen, während dessen mit dem Ball in der anderen Hand die Wurfhand berühren und wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren (insgesamt 4 Würfe, 2 x links, 2 x rechts)
- d. 2 Bälle, einer liegt in der Hand, der andere hängt in der anderen Hand (Handrücken oben), beide Bälle gleichzeitig nach oben werfen und dabei die Handöffnung jeweils umkehren (4 Würfe, links wie rechts gleichzeitig)

Block 4 (hier geht's zum Clip)

- a. 1 Ball pro Hand, mit gekreuzten Händen/Unterarmen den Ball der unteren Hand senkrecht hochwerfen, die Wurfhand dann oberhalb der inaktiven Hand kreuzen und den Ball wieder fangen und umgekehrt (insgesamt 4 Würfe, 2 x von links/rechts)
- b. 1 Ball pro Hand, Ball von links nach rechts im Bogen zur anderen Hand werfen, gleichzeitig den Ball der Fanghand hinterrücks in die Wurfhand übergeben (insgesamt 4 Würfe, 2 x links, 2 x rechts)
- c. 1 Ball pro Hand gleichzeitig senkrecht hochwerfen und mit gekreuzten Händen fangen, dann wieder senkrecht hochwerfen, Hände entkreuzen u. Bälle wieder fangen (insgesamt 4 Würfe, beide Bälle simultan)
- d. 2 Bälle in einer Hand, ersten Ball werfen und mit der anderen Hand auffangen, dann diesen Ball in der Hand nach hinten rutschen lassen und mit kleinem und Ringfinger fixieren, anschließend den zweiten Ball werfen und diesen mit drei Fingern (Daumen, Zeige- u. Mittelfinger) fangen, so dass sich beide Bälle in derselben Hand befinden (insgesamt 8 Würfe, 4 von links ausgehend und 4 von rechts)