

Spieltag

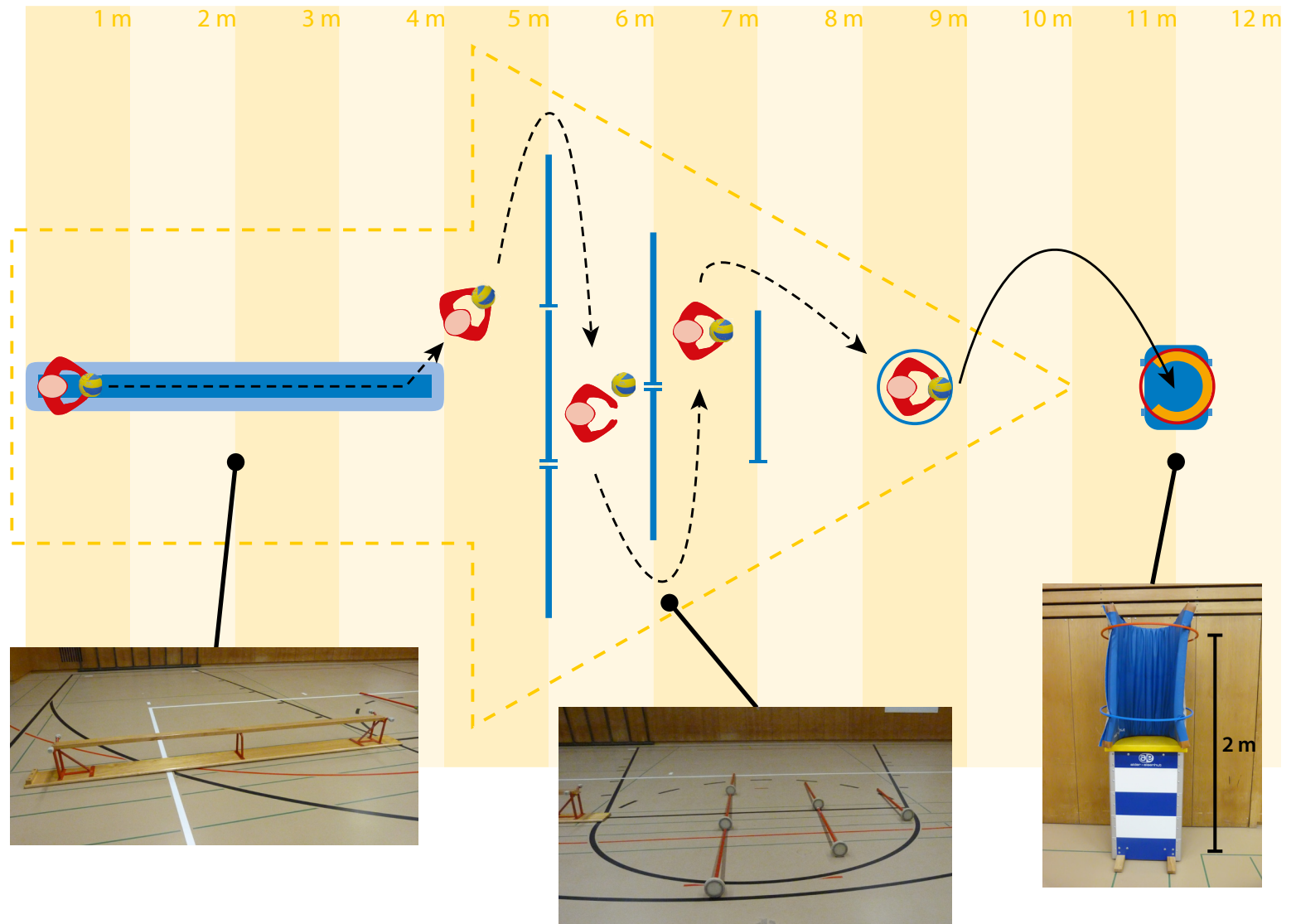
Parcours Niveau 1

Materialliste

- 1 Langbank mit der schmalen Seite oben
- 6 Malstäbe (alternativ können Seile verwendet werden)
- 1 Reifen
- 1 Zylinder (1 Matte und 2 Reifen)
- 1 Kasten mit 5 Elementen
- 1 Kids-Volleyball Mikasa SK V5

Regeln

- Bei einem Fehler ist der Versuch ungültig, d.h. der ganze Parcours muss wiederholt werden.
- Die Turnierorganisation legt die maximale Anzahl der Versuche für den Spieltag fest.



Start: Über den Langbank balancieren, den Ball tragen

Den Ball tragen, zwischen den Malstäben durchlaufen, im ersten Zwischenraum 5x prellen (einhändig oder zweihändig)

Verschieben bis in den Reifen

Aus dem Reifen beidhändig von unten über den oberen Reifen (auf 2 m) in den Zylinder werfen
→ 2 Versuche, 1 gelungener Versuch erforderlich

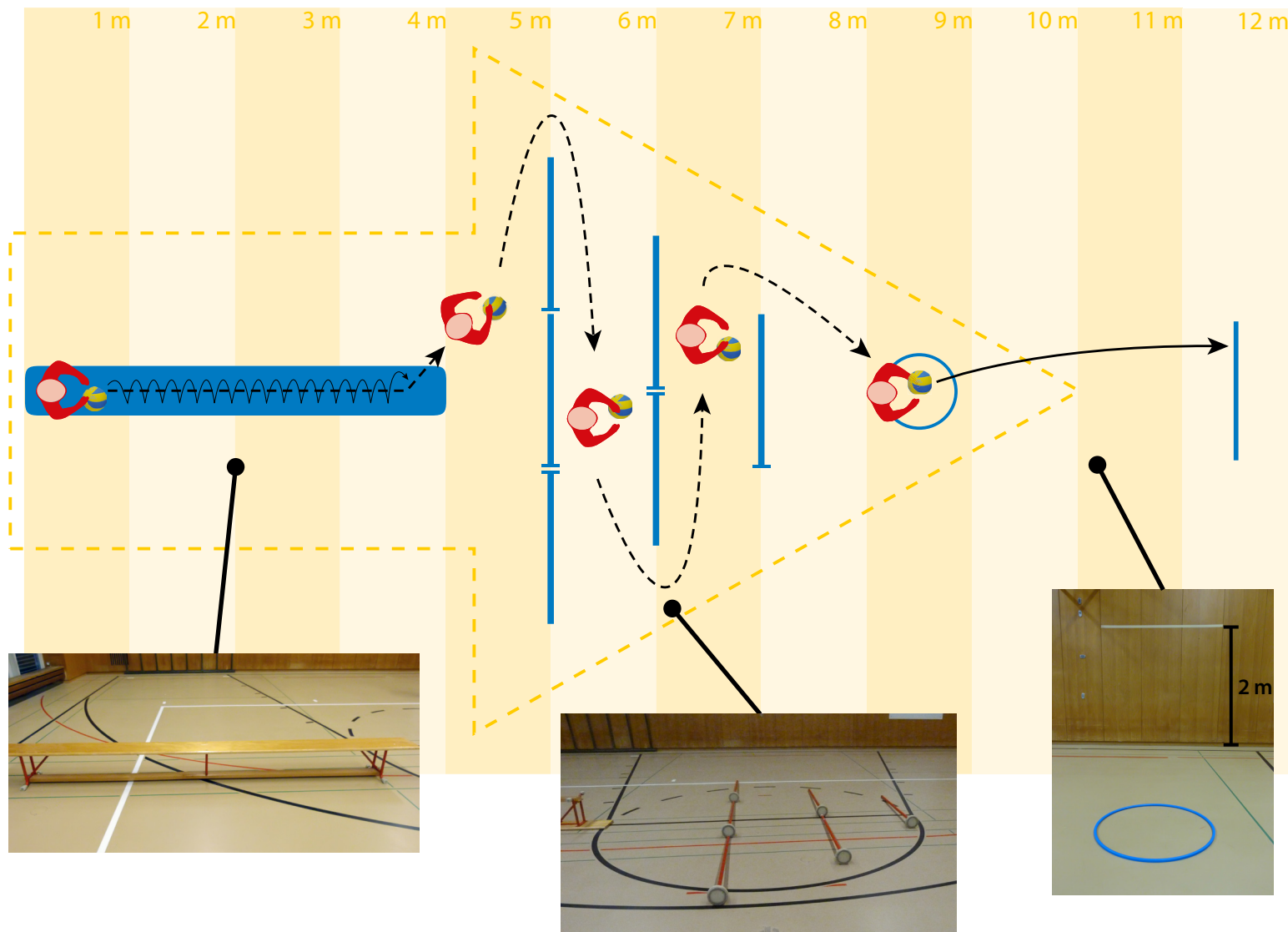
Spieltag Parcours Niveau 2

Materialliste

- 1 Langbank mit der breiten Seite oben
- 6 Malstäbe (alternativ können Seile verwendet werden)
- 1 Reifen
- 1 Linie an der Wand auf 2 m Höhe
- 1 Kids-Volleyball Mikasa SK V5

Regeln

- Bei einem Fehler ist der Versuch ungültig, d.h. der ganze Parcours muss wiederholt werden.
- Die Turnierorganisation legt die maximale Anzahl der Versuche für den Spieltag fest.



Start: Über den Langbank laufen und den Ball auf dem Bank prellen

Seitwärts um die Malstäbe verschieben und dazu einhändig prellen

Den Ball mit einem Service von unten aus dem Reifen (ein Fuss im Reifen) oberhalb der 2m-Linie an die Wand spielen

Den abprallenden Ball **direkt** fangen
→ zum Fangen darf der Reifen verlassen werden
→ 2 Versuche, 1 gelungener Versuch erforderlich

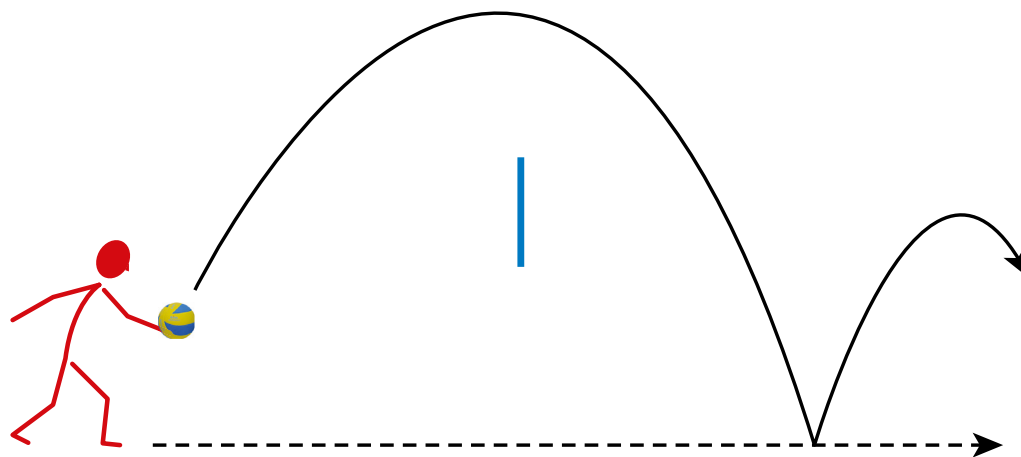
Spieltag Parcours Niveau 3

Materialliste

- Kids Volley-Feld inkl. Netz
- 1 Volleyball Mikasa SV-2 School (oder Mikasa MVA 123 SL)

Regeln

- Bei einem Fehler ist der Versuch ungültig, d.h. der ganze Parcours muss wiederholt werden.
- Die Turnierorganisation legt die maximale Anzahl der Versuche für den Spieltag fest.

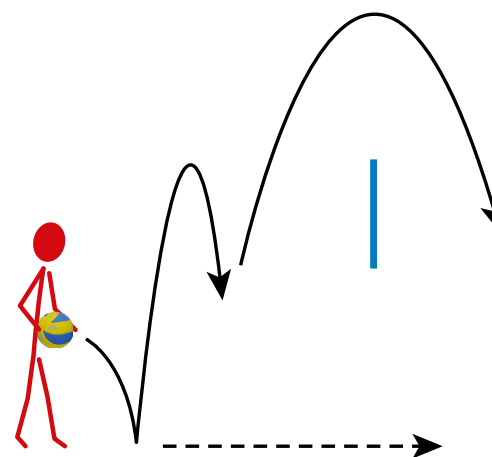


Übung 1

Service von unten übers Netz.
Die Distanz kann frei gewählt werden.

Dem Ball nachlaufen und auf der anderen Seite nach 1x Aufprallen fangen.

Das Gleiche noch einmal in die andere Richtung (zurück zum Start).



Übung 2

Parallel zu Netz stehend: Prellball → Manchette seitwärts übers Netz spielen

Dem Ball nachlaufen und auf der anderen Seite **direkt** auffangen.

Das Gleiche noch einmal in die andere Richtung (zurück zum Start).

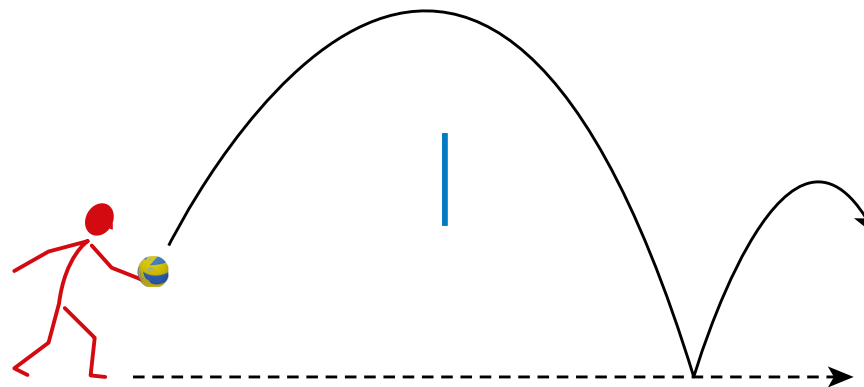
Spieltag Parcours Niveau 4

Materialliste

- Kids Volley-Feld inkl. Netz
- 1 Volleyball Mikasa SV-2 School (oder Mikasa MVA 123 SL)

Regeln

- Bei einem Fehler ist der Versuch ungültig, d.h. der ganze Parcours muss wiederholt werden.
- Die Turnierorganisation legt die maximale Anzahl der Versuche für den Spieltag fest.

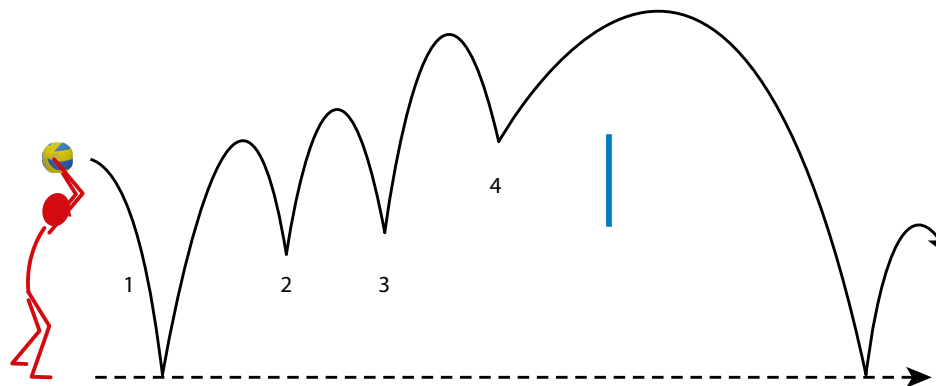


Übung 1

Hinter der Grundlinie: Service von unten übers Netz.

Dem Ball nachlaufen und auf der anderen Seite nach 1x Aufprallen fangen.

Das Gleiche noch einmal in die andere Richtung (zurück zum Start).



Übung 2

Start hinter der Grundlinie

Prellball (1) → Manchette (2) → Fang-Wurf-Bewegung «Manchette» (3) → Pass übers Netz (4)

Dem Ball nachlaufen und auf der anderen Seite nach 1x Aufprallen fangen.

Übung 3

Start hinter der Grundlinie

Prellball (1) → Manchette (2) → Fang-Wurf-Bewegung «Pass» (3) → Pass übers Netz (4)

Dem Ball nachlaufen und auf der anderen Seite nach 1x Aufprallen fangen.