



VOLLEYBALL



Voraussetzung: Spiele regelmäßig im Verein oder in einer Hobbymannschaft Volleyball!

1. Nenne die aktuell gültigen Spielregeln für Volleyball (einschl. Netzhöhe) beim Herren- und Damen-Volleyball.
2. Nenne die Unterschiede zwischen Feld- und Beachvolleyball.
3. Zeige, sowohl beim Üben wie auch im Spiel, dass du die Grundtechniken für Angabe, Ballannahme, Baggern, Pritschen, Blocken und Schmetterschlag beherrschst.
4. Leite Übungseinheiten zu drei der genannten Grundtechniken, mit vorherigem Aufwärmen.
5. Sei Schiedsrichter bei einem Volleyballspiel.
6. Welche Verletzungen können speziell beim Volleyball auftreten und wie können sie behandelt werden?

