

Volleyball aufwärmen

10 Minuten

- Runden laufen, vorwärts mit Armkreisen zuerst einzeln, dann mit Doppelarmschwung, rückwärts laufen mit Armkreisen gegengleich.
- Seitwärts springen, Arme mitnehmen – Richtung ändern, Kreuzschritte (Beine werden abwechselnd vorwärts und rückwärts gekreuzt) in beide Richtungen, die Arme lang gestreckt halten.
- Geradeaus weiterlaufen, auf Zuruf Körperdrehung ausführen, bei Klatschen auf den Boden legen, bei 2x Klatschen Boden beidhändig berühren.
- Seit- und Gleitschritte nach rechts und links, ohne und mit Armschwung sowie zuletzt mit fast gestreckten Armen in tiefer Abwehrposition.
- Fang den Ball
Jede/r TeilnehmerIn hat einen Ball. Daraufhin leichte Grätschstellung einnehmen und den Ball in die Luft werfen und wieder fangen. Folgende Variationen können gemacht werden, während der Ball in der Luft ist:
 - vor und hinter dem Körper klatschen
 - mit beiden Händen den Boden berühren
 - 1 x um die eigene Achse drehen
 - kurz hinsetzen und wieder aufstehen
 - Variationen wie oben aber den Ball im Sprung fangen

10 Minuten

- Bodyguard

Die Spielgruppe (3 Studenten) besteht aus einem „Star“, seinem „Bodyguard“ und einem „Fan“, der den Star berühren möchte. Der Bodyguard versucht, diese Berührung durch Abschirmung des Stars zu verhindern. Dabei muss der Star einen bestimmten Weg zurücklegen, ohne berührt zu werden. Ein Wechsel der Funktionen erfolgt nach Berührung des Stars durch den Fan oder erfolgreicher Raumüberwindung des Stars.

- Tipp-Fangen

Es kämpfen zwei Studenten, im Bereich der Mittellinie stehend, gegeneinander. Jeder Student versucht, seinen Gegner anzutippen und anschließend zur eigenen Grundlinie wegzulaufen, sodass der Gegner ihn innerhalb des Spielfelds nicht abschlagen kann. Spieler wechseln sich ab.

Literatur:

Papageorgiou, Czimek. (2007). Volleyball spielerisch lernen. Aachen: Meyer & Meyer