

Abschlusstest: Schnelligkeit

Beschreibung der Übung:

Der Start erfolgt von der Grundlinie des Volleyballfeldes aus der Schrittstellung. Folgender Lauf ist zu absolvieren: Lauf zur Mittellinie (9 m), Lauf zurück zu Angriffslinie (3 m), Lauf zur gegenüberliegenden Angriffslinie (3 m), Lauf zurück zur Mittellinie (3 m), Lauf zur gegenüberliegenden Grundlinie (9 m). Die Linien müssen mit der Hand berührt werden.

⇒ Gemessen wird die Gesamtdauer des Laufes

Wertetabelle Jungen		
Punkte	Klasse 9/10	Oberstufe
15	8,3 s	7,3 s
14	8,4 s	7,4 s
13	8,5 s	7,5 s
12	9,0 s	8,0 s
11	9,1 s	8,1 s
10	9,2 s	8,2 s
9	9,3 s	8,3 s
8	9,4 s	8,4 s
7	9,5 s	8,5 s
6	10,0 s	9,0 s
5	11 s	10,0 s
4	11,1 s	10,1 s
3	11,2 s	10,2 s
2	11,3 s	10,3 s
1	11,4/5 s	10,45 s
0	12 s	11 s

