

# Station..... Gehaltenen Ball schlagen (B)

Ohne  
Video!

## Material:

- 2 Bälle
- 1 kleiner Kasten (ca. 3-4 m von der Wand entfernt)
- 1 Matte

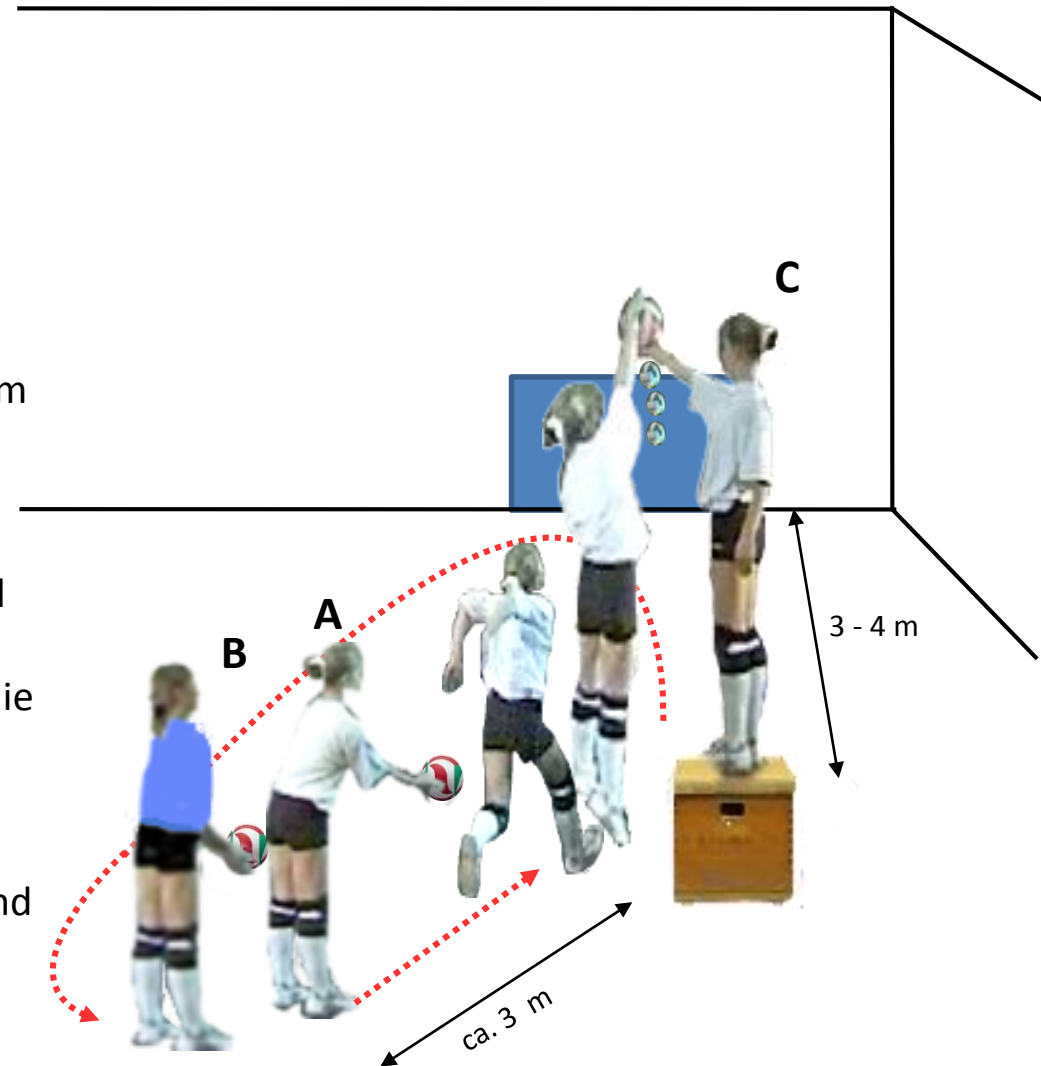
## Aufgabe:

- A wirft den Ball (aus ca. 3 m Entfernung) zu C.
- C hält den Ball etwa in Kopfhöhe mit ausgestrecktem Arm vor sich auf den Fingerspitzen.

## Tipps:

Halte den Ball so, wie ein Ober ein Tablett trägt.  
Wirf den Ball kurz vor dem Schlag ganz leicht an und zieh die Hand unter dem Ball weg.

- A läuft an, springt ab und schlägt den Ball gegen die Matte an der Wand.
- A holt den Ball und **läuft zurück auf die Ausgangsposition.**
- **Während A zurückläuft**, wirft B seinen Ball zu C und schlägt ebenfalls nach Anlauf und Absprung den gehaltenen Ball.



## Aufgabenwechsel:

Immer nach zusammen **acht** Angriffen.