

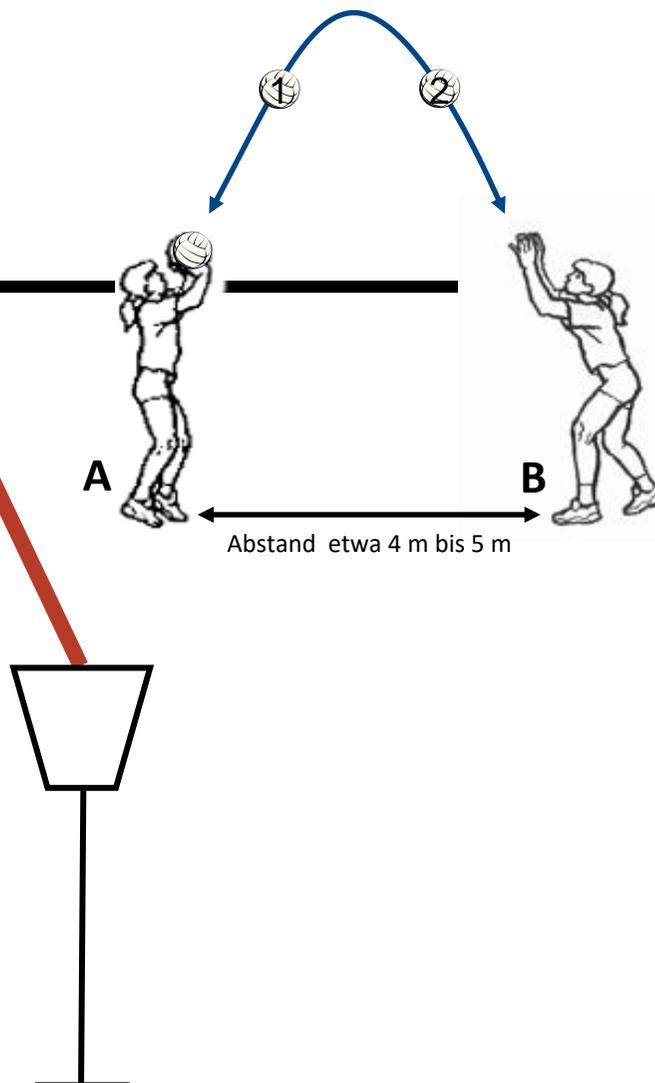


ID:998

Tipp



So sollte Deine
Fingerstellung vor dem
Ballkontakt (Werfen oder
Pritschen) sein.



Material: 1 Volleyball, 1 Basketball

Aufgabe:

- A und B pritschen ununterbrochen (1, 2).
- C wirft den Basketball in Pritschhaltung gegen die Wand (3), fängt ihn wieder in Pritschhaltung (4) und wirft sofort wieder gegen die Wand („Pritschwerfen“).

Wechsel: Immer nach 8 „Pritschwürfen“ gegen die Wand (A→B; B→C; C→A).

Wichtig: Den Basketball auf keinen Fall gegen die Wand pritschen!