

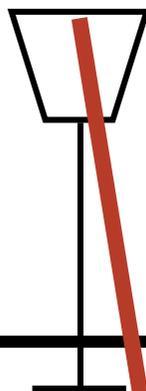


ID:1001

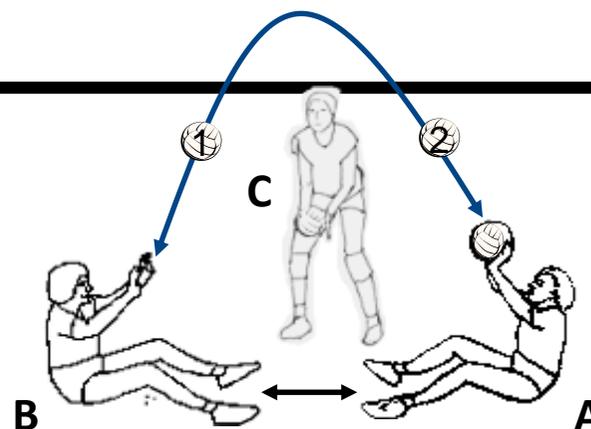
Tipp



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



Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Abstand der Füße etwa 1m

Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A und B pritschen ununterbrochen im Sitzen **(1) und (2)**.
- Bei einem Fehler wirft C seinen Ball zu A oder B.
- A und B pritschen dann weiter.
- **C holt so schnell wie möglich den anderen Ball zurück.**

Wechsel: Wenn A und B 15-mal (____) gepritscht haben (A→B, B→C, C→A).