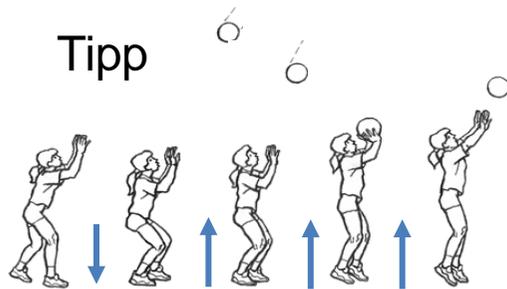


## Station \_\_\_\_\_ Pritschen mit Nachlaufen (Rundlauf) Vierergruppe

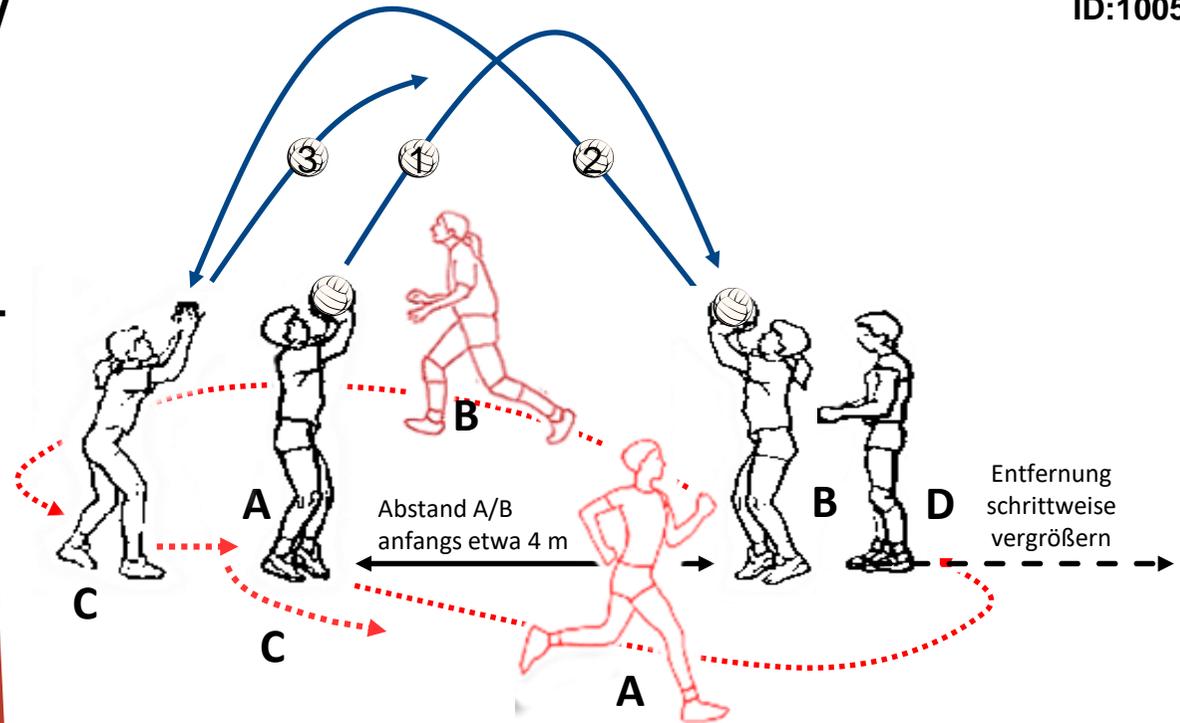


ID:1005



Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!  
Erst die Knie beugen, dann strecken!

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



**Material:** 1 Volleyball

**Ablauf:**

- A, B, C und D pritschen sich den Ball zu und **laufen immer ihrem Ball hinterher (A→B, B→C, C→D, D→A usw.)**.
- Sobald ihr es geschafft habt, **10-mal ununterbrochen** zu pritschen, wird der Abstand **um einen Schritt vergrößert**.

**Welchen Abstand schafft ihr bis zum Stationswechsel?**