



ID:1006

Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

A mit Ball. A, B und C pritschen sich den Ball im Dreieck möglichst ununterbrochen zu (1,2,3).

Wichtig: Probiert die Übung erst aus und lest nur dann weiter, wenn die Übung nicht klappt oder zu leicht ist.

Positionswechsel: Immer nach 10-maligem Pritschen

Aufgabe zu schwer: Überlegt Euch Möglichkeiten, wie sie etwas einfacher werden kann.

Beispiele: Entfernung verringern; keine feste Reihenfolge einhalten, sondern so zurückpritschen, wie es am leichtesten ist; Ball fangen, selbst anwerfen und zum Partner pritschen („Auffangpritschen“), mit einem Kontrollpass spielen.

Aufgabe zu leicht: Überlegt Euch Möglichkeiten, wie sie etwas schwieriger werden kann.

Beispiele: Nach jedem Ballkontakt eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. 2-mal Hampelmannsprung oder mit dem Bauch den Boden berühren oder zwei Meter nach vorne laufen, mit beiden Händen den Boden berühren und wieder zurück).

