

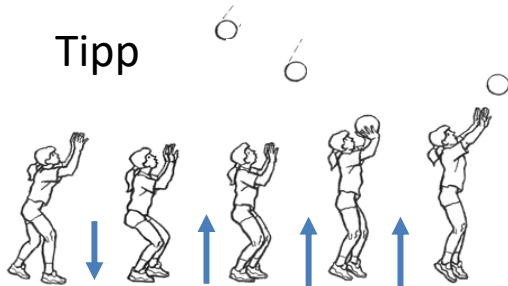
Station _____ Bei Kontrollpass Platzwechsel (Variante A - Wechselreihenfolge festgelegt)



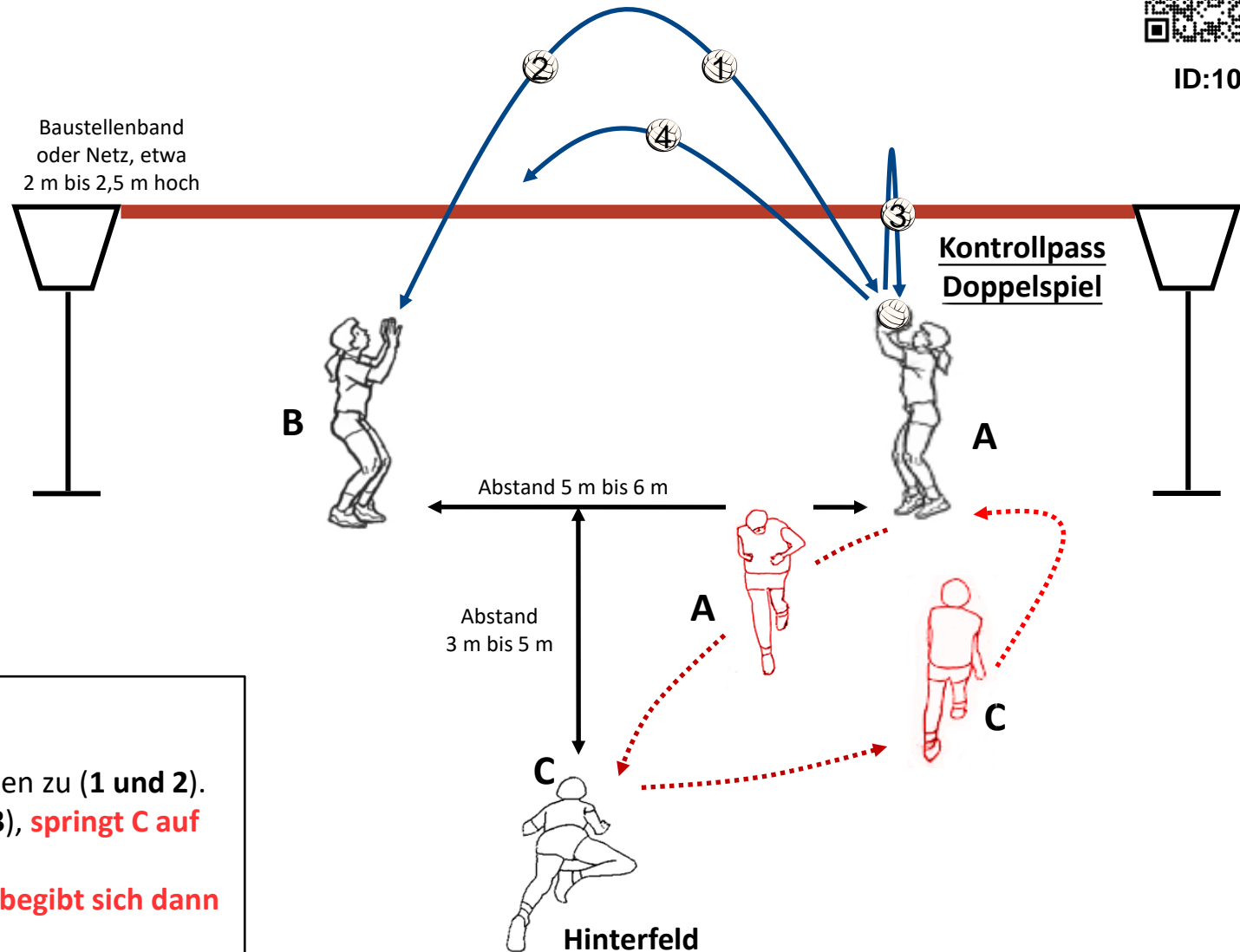
ID:1071

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

Tipp



Achtet beim Pritschen auf eine gute
Körperstreckung!



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A und B pritschen sich ununterbrochen zu **(1 und 2)**.
- Sobald A einen Kontrollpass spielt (3), **springt C auf und läuft auf die Position von A**.
- A pritscht noch zurück auf B (4) **und begibt sich dann in die Bauchlage**.
- Nun pritschen B und C so lange, bis B einen Kontrollpass spielt und mit A **wechselt**, den nächsten Kontrollpass spielt dann C usw.

Wichtig: Nach dem Kontrollpass erst Ball zurückspielen, dann Wechsel

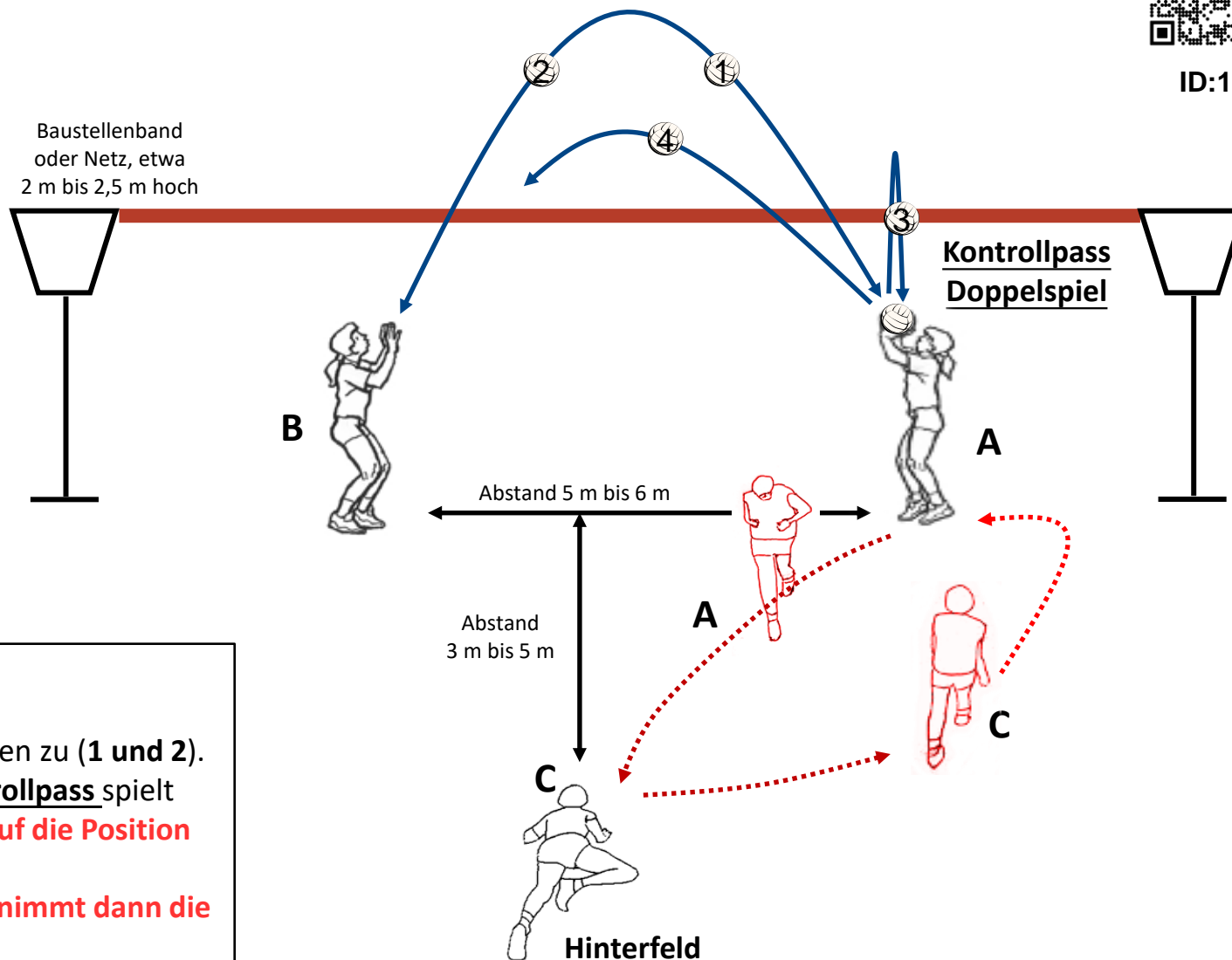
Station _____ Bei Kontrollpass Platzwechsel (Variante B - Wechselreihenfolge nicht festgelegt)



ID:1071



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



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A und B pritschen sich ununterbrochen zu **(1 und 2)**.
- Sobald einer von beiden einen **Kontrollpass** spielt (hier A) **(3)**, **springt C auf und läuft auf die Position von A.**
- A pritscht noch zurück auf B **(4)** **und nimmt dann die Bauchlage ein.**
- Nun pritschen B und C so lange, bis wieder einer von beiden den **Kontrollpass** spielt **und der Platzwechsel mit A erfolgt** usw.

Wichtig: Nach dem Kontrollpass erst Ball zurückspielen, dann Wechsel.