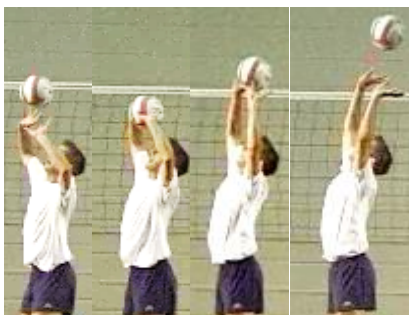


Station _____ Nach Kontrollpass rückwärts über Kopf pritschen

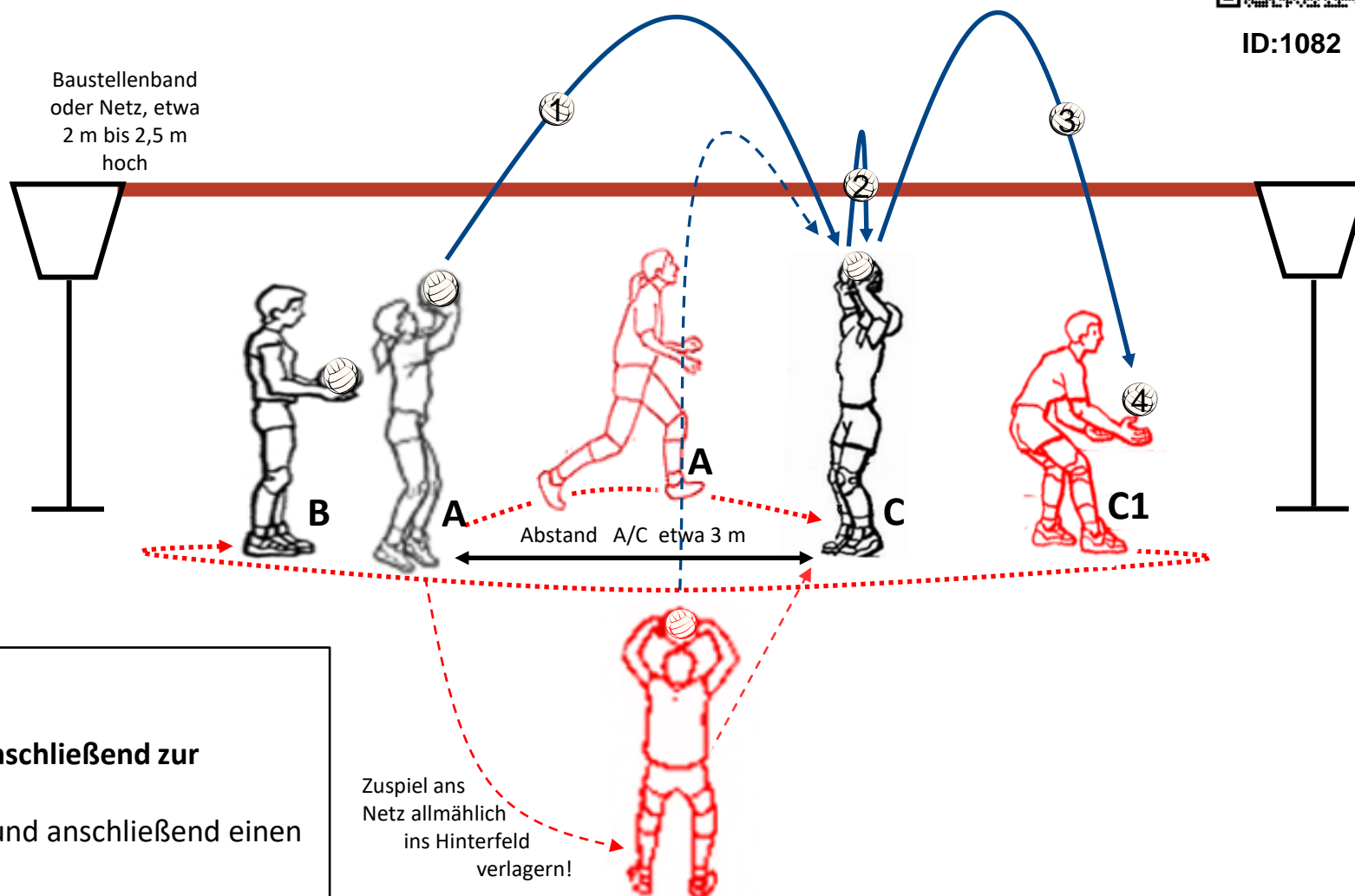


ID:1082

Tipp



Bei einem Überkopfpass solltest du erst **beim Spielen** des Balles die Hüfte etwas nach vorne schieben und den Oberkörper nach hinten verlagern.



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A pritscht auf C (1) und läuft anschließend zur Position von C.
- C spielt einen Kontrollpass (2) und anschließend einen Überkopfpass (3).
- C dreht sich sofort um, fängt seinen gepritschten Ball C1 auf (4). **Anschließend läuft C1 mit Ball hinter B.**
- Sobald C1 mit dem Ball losgelaufen ist, pritscht B auf A usw.

Wichtig: Im Laufe der Übung sollte das Zuspiel auf den Netzspieler immer mehr ins Hinterfeld verlagert werden.