

## Station \_\_\_\_\_ Rückwärts über Kopf pritschen mit Platzwechsel

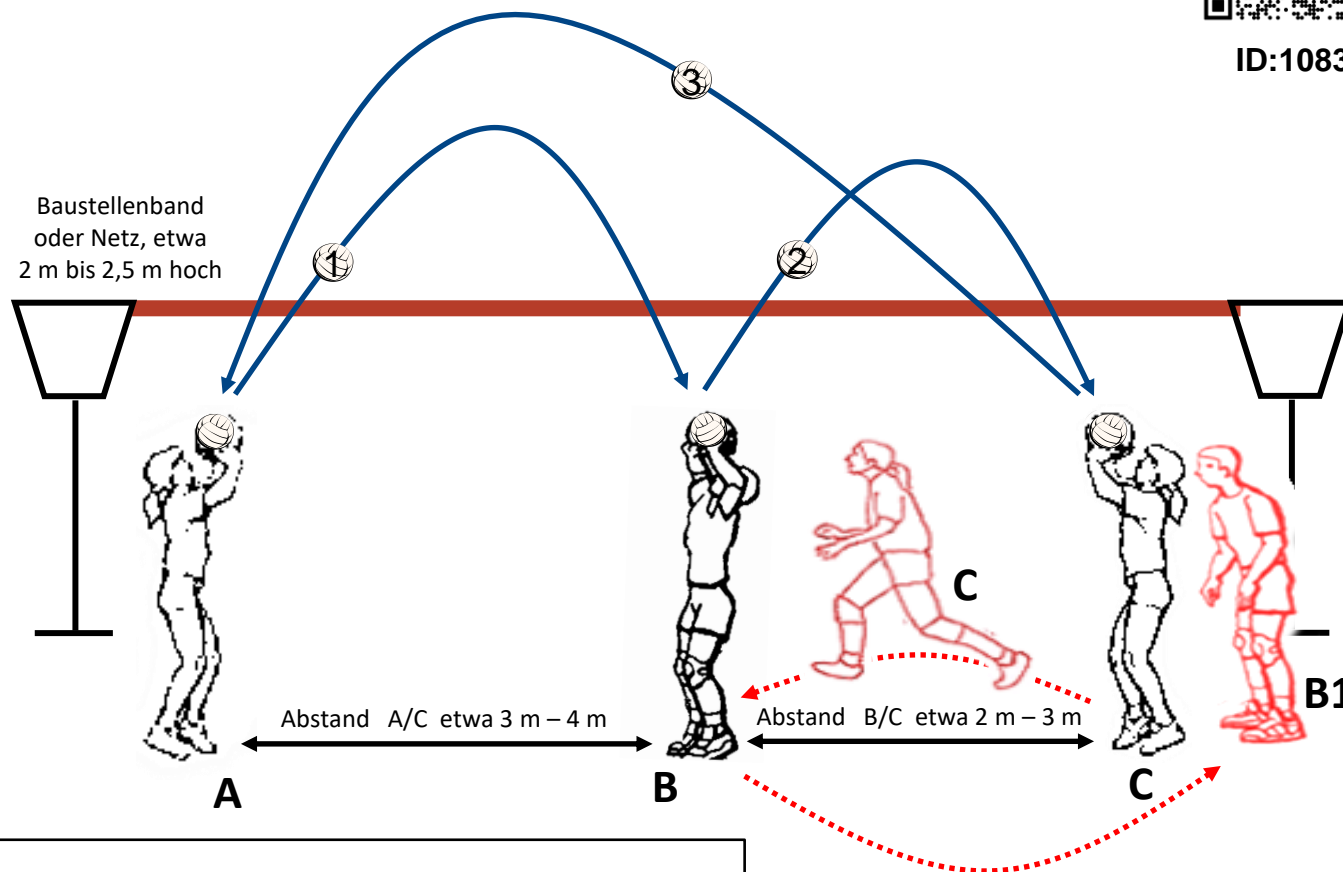


ID:1083

## Tipp



Bei einem Überkopfpas 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 B (1).
- B pritscht rückwärts über Kopf (2) auf C, C pritscht zurück auf A.
- **B und C wechseln ihre Positionen.**
- A pritscht zurück auf C, C pritscht rückwärts über Kopf auf B1, B1 pritscht zurück auf A usw.

**Wechsel:** Wenn A 10-mal (\_\_\_) gepritscht hat

**Wichtig:** a) Beim Platztausch Zusammenstöße vermeiden. Die dargestellten Laufwege einhalten.

b) Nach dem Überkopfpas eine Sicherung andeuten.