



ID: 1329

**Material:**

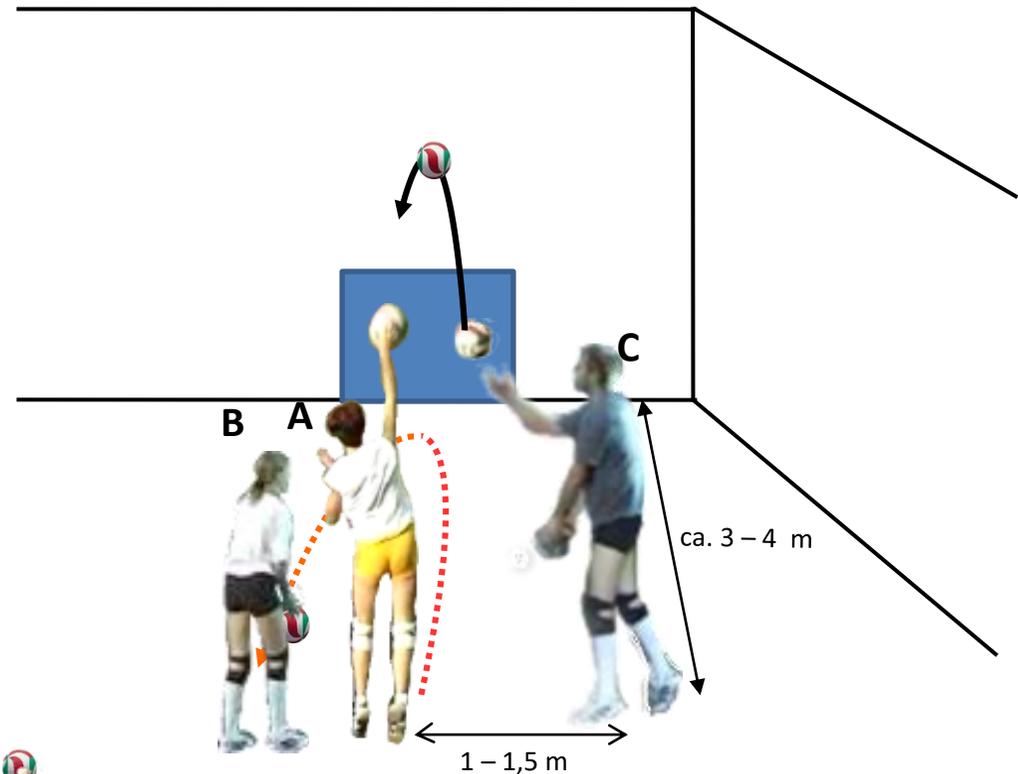
- 2 Bälle
- 1 Matte

**Aufgabe:**

- A wirft den Ball zu C.
- C wirft den Ball von unten beidhändig an.
- A schlägt **aus dem Stand** gegen die Matte, **holt den Ball und stellt sich hinter B an usw.**
- Nun ist B an der Reihe usw.

**Aufgabenwechsel:**

Immer nach sechs Angriffen.



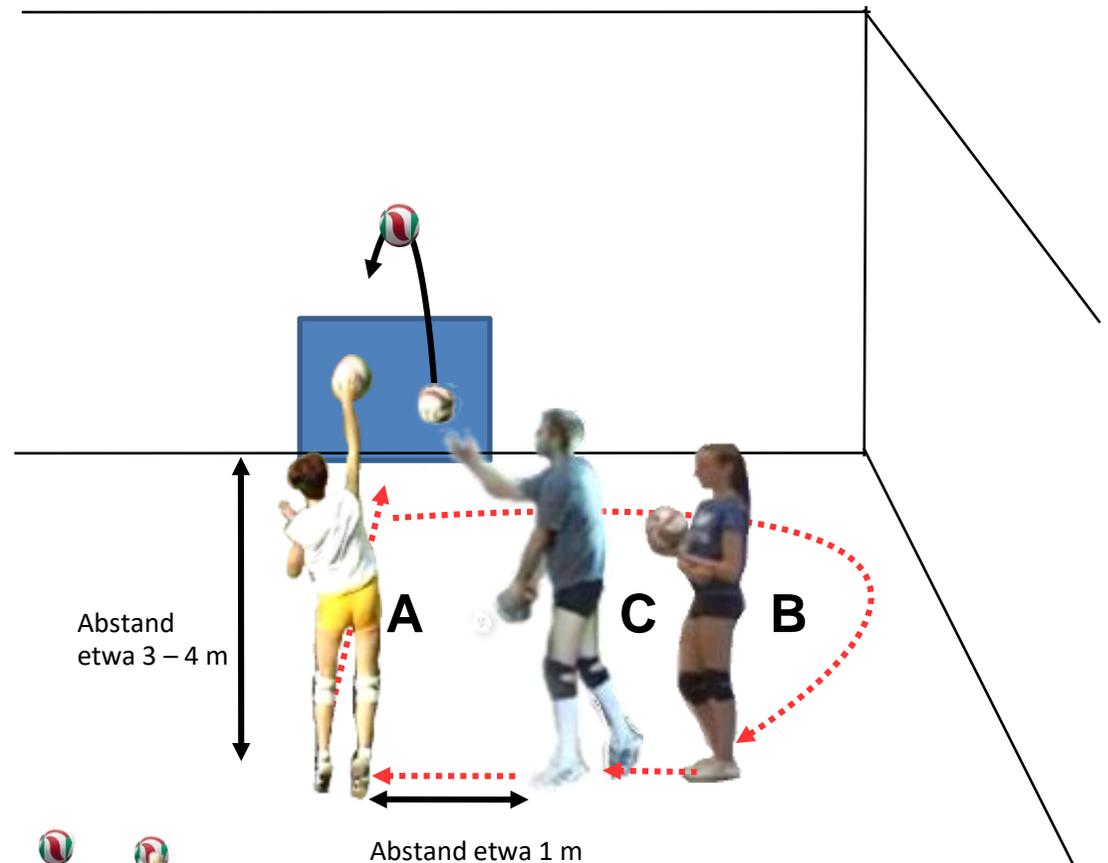
**Tipp:** So sollte die Ausholbewegung (der „Armzug“) aussehen!

**Material:**

- 2 Bälle
- 1 Matte

**Ablauf**

- A steht ohne Ball seitlich neben C.
- C wirft den Ball von unten beidhändig an.
- A schlägt **im Stand** gegen die Matte, **holt den Ball und schließt sich hinter B an.**
- Nun stellt sich C neben B und B wirft für C an, der gegen die Matte schlägt usw.



**Tipp:** So sollte die Ausholbewegung (der „Armzug“) aussehen!