

**Material:**

- 2 Bälle
- 2 kleine Kästen, Abstand etwa 1 m
- 1 Matte

Aufgabe:

- A wirft seinen Ball zu C.
- C und D halten den Ball zwischen sich etwas über Kopfhöhe.

Tipp:

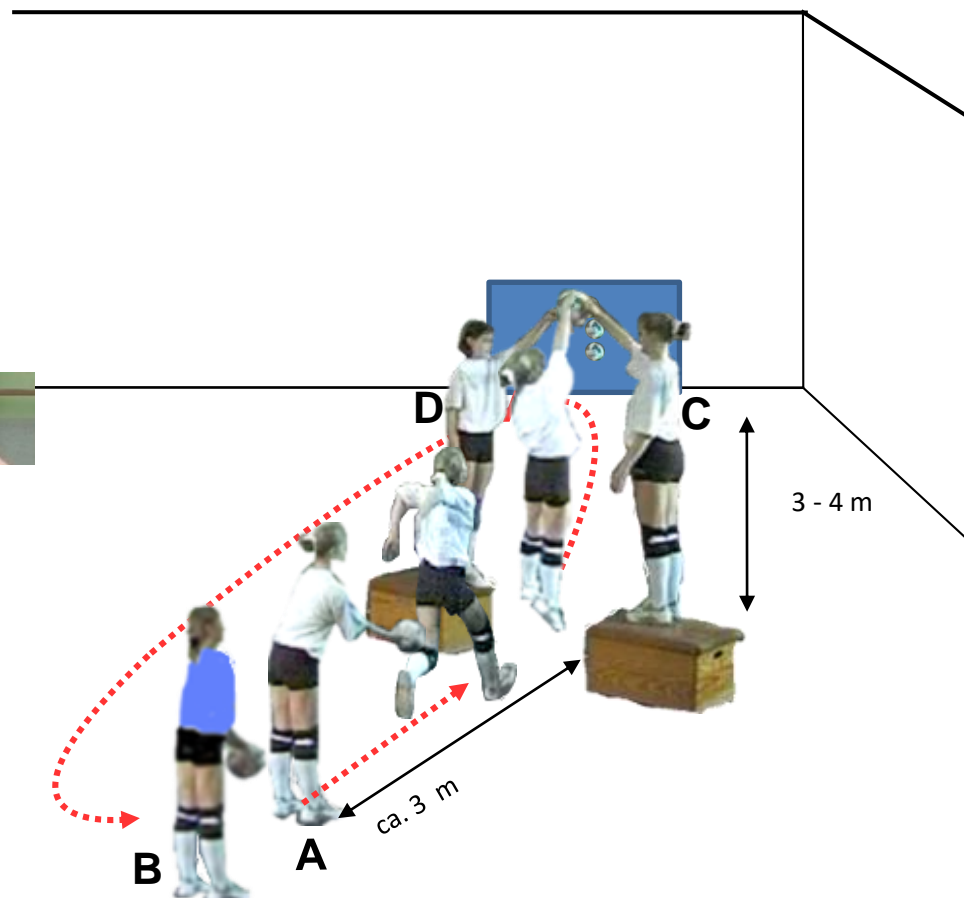
Klemmt den Ball mit ausgestreckten Armen zwischen eure Handflächen oder Fäuste.



- A läuft an, springt ab und schlägt den Ball gegen die Matte an der Wand.
- A holt seinen Ball **und läuft zurück auf die Ausgangsposition.**
- **Während A zurückläuft**, wirft B den Ball zu C und schlägt ebenfalls nach Anlauf und Absprung den gehaltenen Ball.

Aufgabenwechsel:

Immer nach **zusammen acht** Angriffen wechseln D/C mit A/B.



Material:

- 2 Bälle
- 1 kleiner Kasten (ca. 3-4 m von der Wand entfernt)
- 1 Matte

Aufgabe:

- A wirft den Ball (aus ca. 3 m Entfernung) zu C.
- C hält den Ball etwa in Kopfhöhe mit ausgestrecktem Arm vor sich auf den Fingerspitzen.

Tipps:

Halte den Ball so, wie ein Ober ein Tablett trägt.

Wirf den Ball kurz vor dem Schlag ganz leicht an und zieh die Hand unter dem Ball weg.

- A läuft an, springt ab und schlägt den Ball gegen die Matte an der Wand.
- A holt den Ball und **läuft zurück auf die Ausgangsposition.**
- **Während A zurückläuft**, wirft B seinen Ball zu C und schlägt ebenfalls nach Anlauf und Absprung den gehaltenen Ball.

Aufgabenwechsel:

Immer nach zusammen **acht** Angriffen.

