

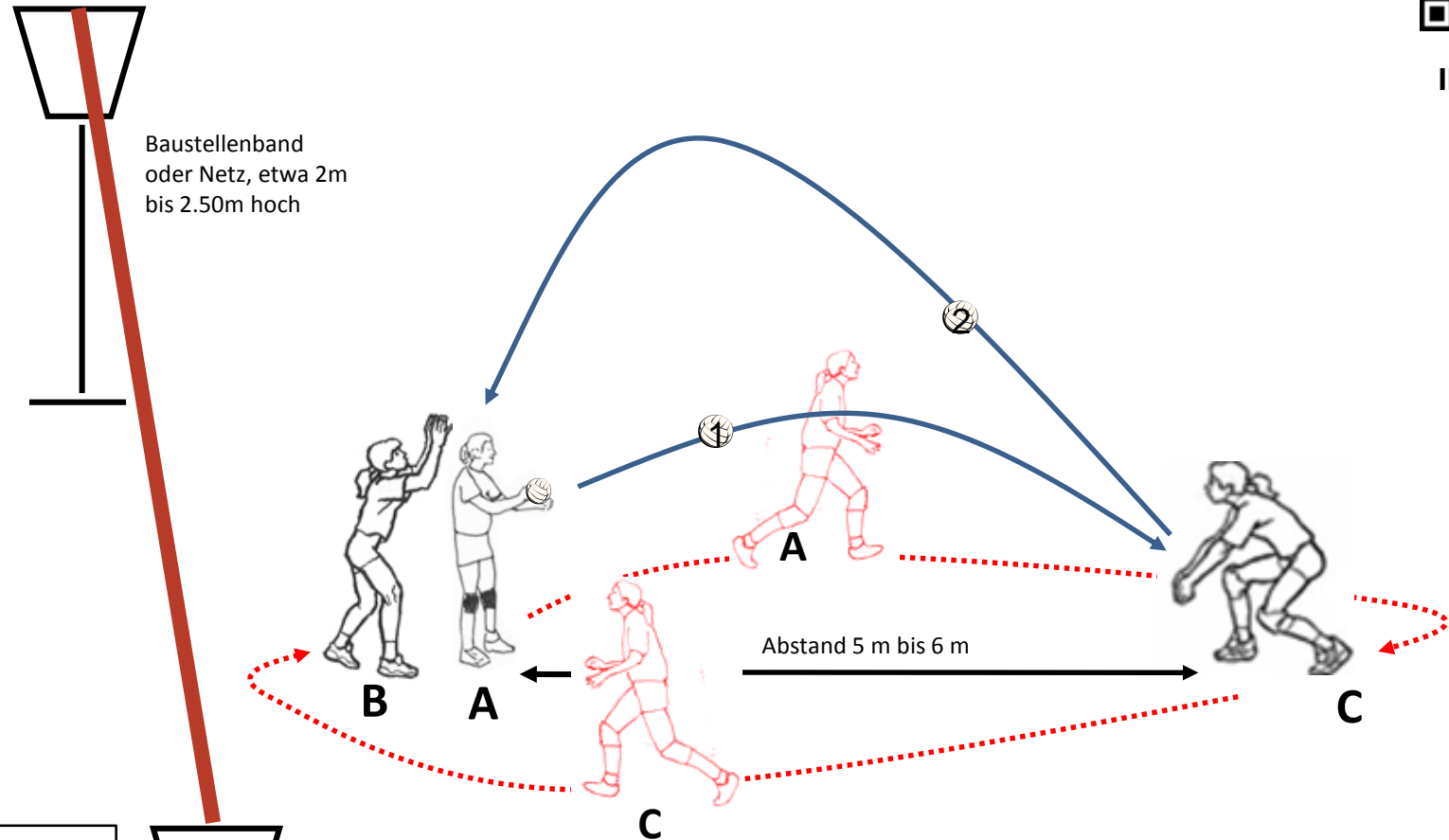
Station _____ Werfen und Baggern mit Nachlaufen (Dreiergruppe)



ID:1148



In dieser Grundstellung solltet ihr den zugeworfenen Ball erwarten.



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A wirft auf C (1) **und läuft sofort auf die Position von C.**
- C baggert auf B (2) **und läuft sofort zum Baustellenband hinter B.**
- B fängt und wirft auf A, A baggert auf C usw.

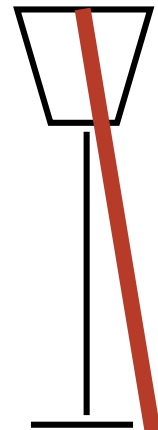
Station _____ Werfen und Baggern mit Nachlaufen (Vierergruppe)



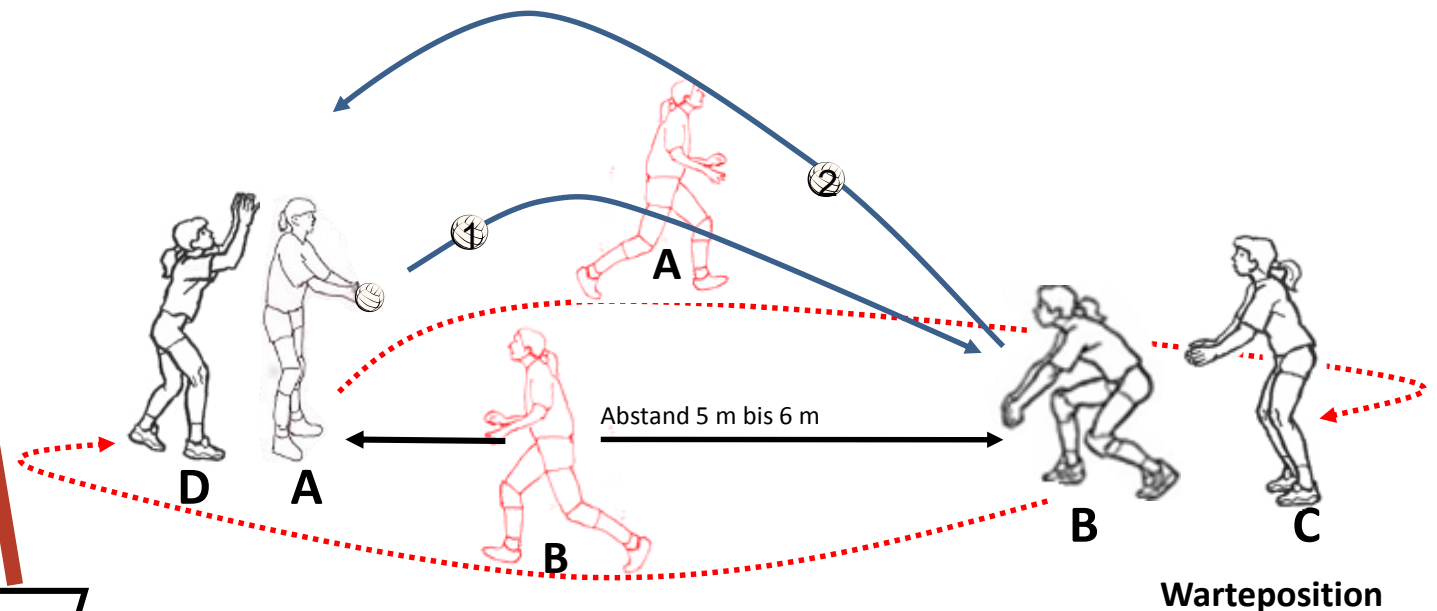
ID:1148



In dieser Grundstellung solltet ihr den zugeworfenen Ball erwarten.



Baustellenband
oder Netz, etwa 2m
bis 2.50m hoch



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A wirft auf B **(1)** und **läuft sofort hinter C**, B baggert auf D **(2)** und **läuft sofort zum Baustellenband hinter D**.
- D fängt, wirft auf C und **läuft hinter A**, C baggert auf B usw.