



ID:995

Tipp



So sollte Deine Fingerstellung vor dem Ballkontakt (Werfen oder Pritschen) sein.

Material: 1 Volleyball, 1 Basketball

Aufgabe:

- A wirft seinen Ball von unten hoch auf B (1). B pritscht zurück (2) auf A, der fängt den Ball.
- Nach jedem Pritschen von B wirft C den Basketball von unten **kurz** auf B (3), B fängt den Ball in Pritschhaltung und wirft ihn ohne Unterbrechung aus der Pritschhaltung zurück auf C (4) („Pritschwerfen“).
- Sobald B wieder „pritschbereit“ ist, wirft A erneut auf B (1), B pritscht zurück usw.

Wechsel: Wenn B 8-mal (____) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

Wichtig: Den Basketball auf keinen Fall pritschen!

