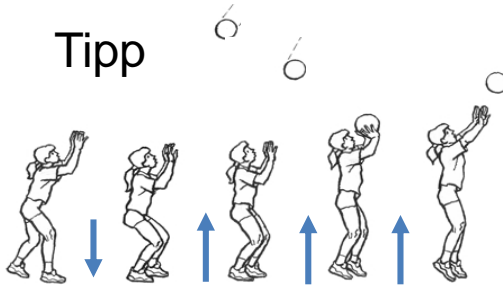
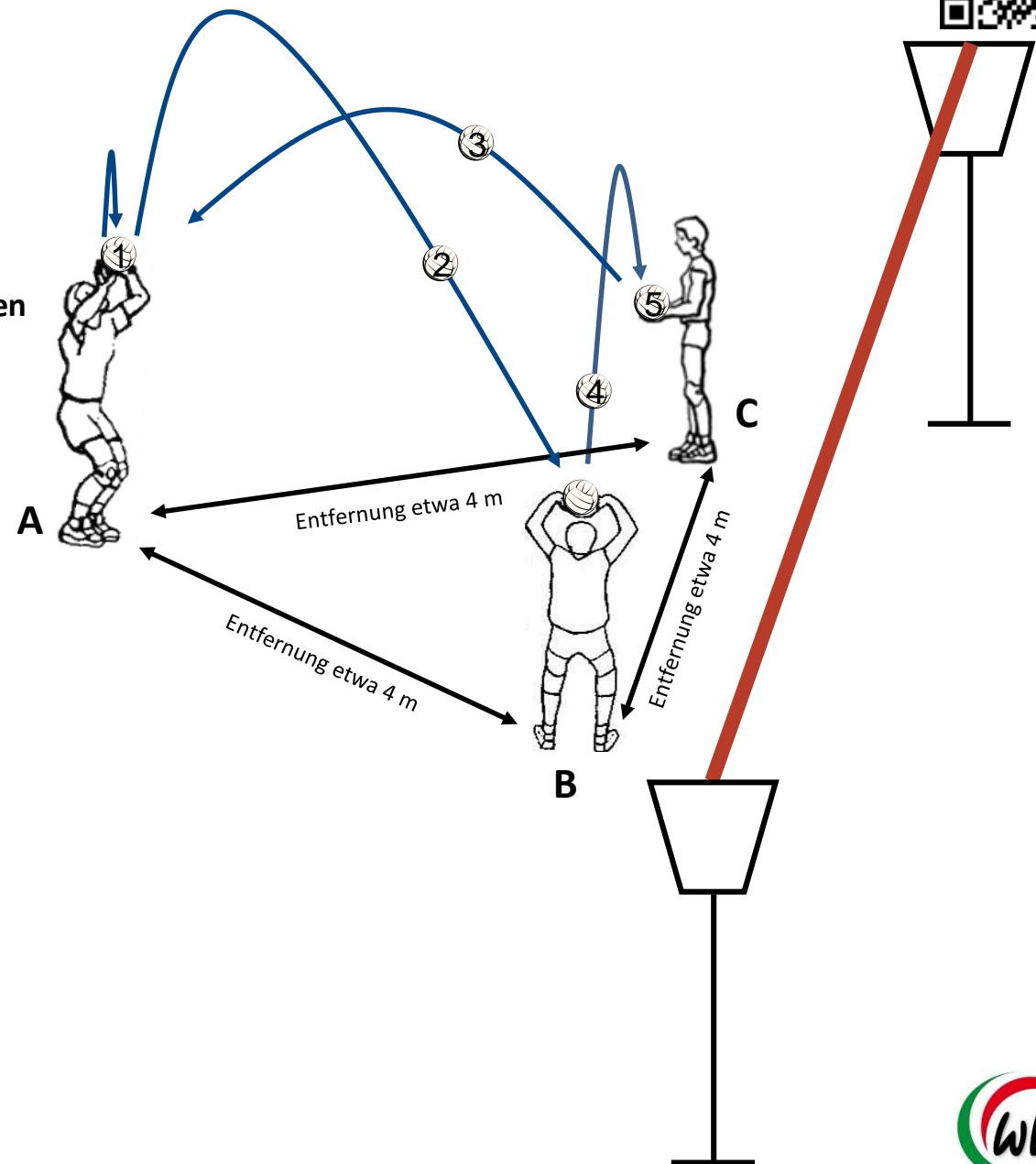




Tipp



Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!
Erst die Knie beugen, dann strecken!

Anwerfen
und Pritschen

Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A wirft sich den Ball an und pritscht auf B (2).
Sofort anschließend wirft C seinen Ball zu A (3).
- **A fängt den Ball.**
- B pritscht auf C (4) und C fängt den Ball von B (5).
- A wirft sich wieder den Ball selbst an (1) und pritscht auf B (2), C wirft seinen Ball zu A, B pritscht auf C (4), C fängt usw.

Wechsel: Wenn B 15-mal (___) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

Im Video wird eine zusätzliche Variante gezeigt.