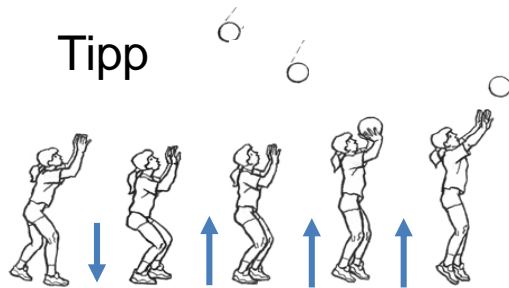


Station _____ Pritschen mit Nachlaufen (Rundlauf) Vierergruppe

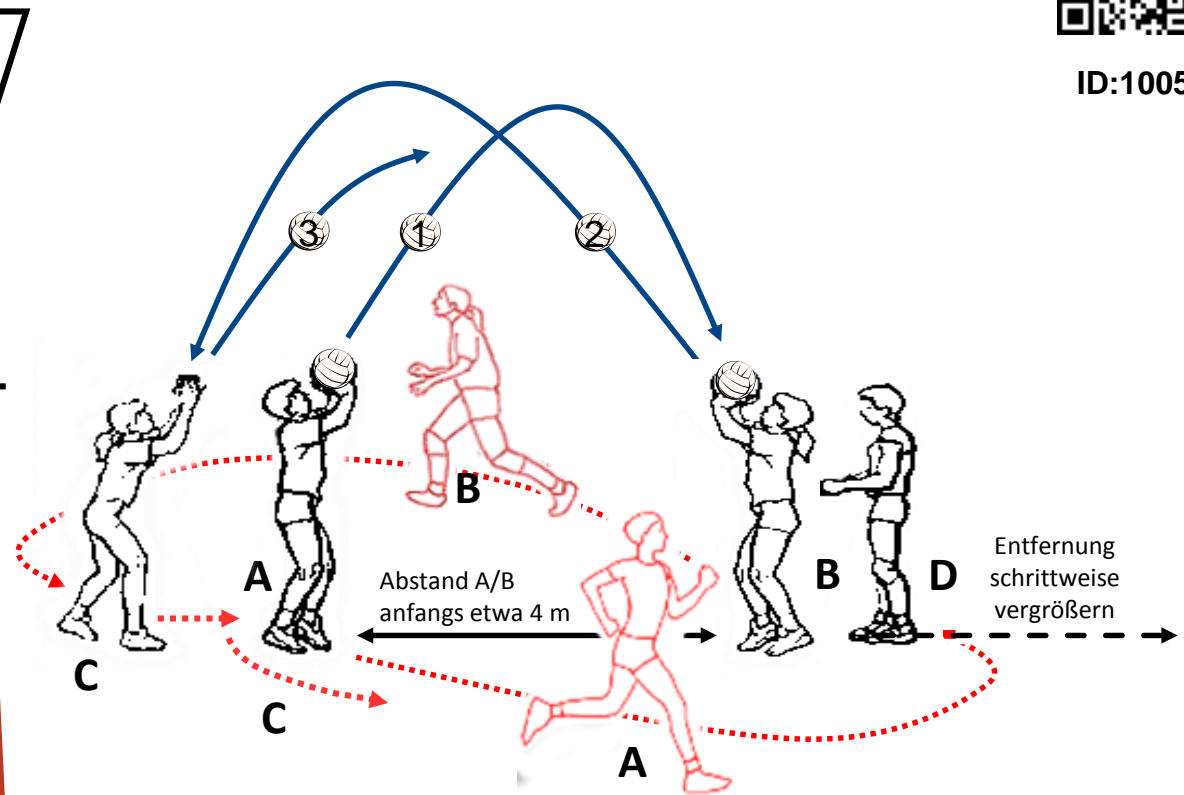


ID:1005



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

Baustellenband
oder Netz, etwa
2 m bis 2,5 m hoch



Material: 1 Volleyball

Ablauf:

- A, B, C und D pritschen sich den Ball zu und **laufen immer ihrem Ball hinterher (A→B, B→C, C→D, D→A usw.)**.
- Sobald ihr es geschafft habt, **10-mal ununterbrochen** zu pritschen, wird der Abstand **um einen Schritt vergrößert**.

Welchen Abstand schafft ihr bis zum Stationswechsel?