



ID:1006

**Material:** 1 Volleyball

**Aufgabe:**

A mit Ball. A, B und C pritschen sich den Ball im Dreieck möglichst ununterbrochen zu (1,2,3).

**Wichtig:** Probiert die Übung erst aus und lest nur dann weiter, wenn die Übung nicht klappt oder zu leicht ist.

**Positionswechsel:** Immer nach 10-maligem Pritschen

**Aufgabe zu schwer:** Überlegt Euch Möglichkeiten, wie sie etwas einfacher werden kann.

**Beispiele:** Entfernung verringern; keine feste Reihenfolge einhalten, sondern so zurückpritschen, wie es am leichtesten ist; Ball fangen, selbst anwerfen und zum Partner pritschen („Auffangpritschen“), mit einem Kontrollpass spielen.

**Aufgabe zu leicht:** Überlegt Euch Möglichkeiten, wie sie etwas schwieriger werden kann.

**Beispiele:** Nach jedem Ballkontakt eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. 2-mal Hampelmannsprung oder mit dem Bauch den Boden berühren oder zwei Meter nach vorne laufen, mit beiden Händen den Boden berühren und wieder zurück).

